

Araştırma Makalesi/ Research Article

Hemşirelik Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

The Relationship between Nursing Students' Time Management Skills and Quality of Life

Ana Luiza Ferreira Aydoğdu¹  Fatma Akbulak¹  Demet Sökün Ayaz¹ 
Büşra Dişbudak²  Derya Avan Çınar³ 

¹İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE

²İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, TÜRKİYE

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Esasları Doktora Programı, İstanbul, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 01/10/2023

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 27/08/2024

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Türkiye, Published online: 26/08/2025

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel türdeki çalışma 01.03.2023 - 31.03.2023 tarih aralığında bir vakıf üniversitesinde okuyan toplam 103 hemşirelik öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler, “Öğrenci Tanılama Formu”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF)” ve “Hemşirelerin Zaman Yönetimine İlişkin Tutum Ölçeği” ile toplanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %68’inin kadın ve yaş ortalamalarının 20.54±1.30 olduğu saptanmıştır. Hemşirelik öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Ölçeği puan ortalaması 90.60±12.09 ve Zaman Yönetimi Ölçeği puan ortalaması 62.64±19.10 olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların demografik özellikleri, yaşam kalitesi ve zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yapılan korelasyon analizinde; yaşam kalitesi ve zaman yönetimi arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=-.352$, $p=0.000$).

Sonuç: Hemşirelik öğrencilerinin yaşam kalitesini ve zaman yönetimi ile ilgili becerilerini artırmak için bu konuların hemşirelik eğitim planında yer alması, uygulamalarda ise zaman yönetiminin önemine sık sık vurgu yapılması ve rehberlik hizmetlerinin sunulması önemlidir. Ayrıca, hemşirelik okullarında öğrencilere; teknolojinin verimli ve doğru kullanımı ve aşırı sosyal medya kullanımından kaçınılması konusunda eğitim verilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, hemşirelik öğrencileri, yaşam kalitesi, zaman yönetimi becerisi

ABSTRACT

Objective: This study aimed to determine the relationship between nursing students' time management skills and quality of life.

Methods: This descriptive and cross-sectional study was conducted with a total of 103 nursing students from a foundation university. Data were collected between March 1, 2023, and March 31, 2023 using the “Student Identification Form,” the “World Health Organization Quality of Life Scale-Short Form (WHOQOL-BREF),” and the “Nurses Attitude towards Time Management Scale.”

Results: It was found that 68% of the participants were female, and participants' mean age was 20.54±1.30. The mean scores for the students were 90.60±12.09 for the Quality of Life Scale and 62.64±19.10 for the Time Management Scale. There was no statistically significant difference between students' demographic characteristics and the relationship between quality of life and time management. The correlation analysis revealed a negative relationship between quality of life and time management ($r=-.352$, $p=0.000$).

Conclusions: It is important to include topics related to the themes addressed in this study in the nursing curriculum to enhance the quality of life and time management skills of nursing students, emphasizing their importance in practical applications and providing counseling services. Additionally, it should be emphasized that nursing schools should provide education to students on efficient and proper use of technology, as well as the avoidance of excessive use of social media.

Keywords: Nursing, nursing students, quality of life, time management skills

ORCID IDs of the authors: ALFA: 0000-0002-0411-0886; FA: 0000-0003-3175-6161; DSA: 0000-0002-6030-8176; BD: 0000-0002-5696-9158; DAÇ: 0000-0001-8090-8542

Sorumlu yazar/Corresponding author: Ana Luiza Ferreira AYDOĞDU

İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE

e-posta/e-mail: ana.luiza@istun.edu.tr

Atf/Citation: Aydoğdu ALF, Akbulak F, Sökün Ayaz D, Dişbudak B, Avan Çınar D. (2025). Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 8(2),404-412. DOI:10.38108/ouhcd.1384635



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Giriş

Yaşam kalitesi, bireyin kendinden ve hayatta olmaktan aldığı keyif ile yaşam aktivitelerini gerçekleştirirken duyduğu mutluluk veya zevk olarak tanımlanabilir (Bognar, 2005; Wang ve ark., 2011). Yaşam kalitesi, bireyin içinde bulunduğu kültür ve değer sistemlerine bağlı olarak şekillenir; bireyin kendi hedefleri, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkilidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ/WHO) yaşam kalitesini yaş, cinsiyet, meslek ve kültürü baz alarak tanımlamış ancak herhangi bir derecelendirme yapmamıştır (WHOQOL Group, 1998). Yaşam kalitesi bireyin doğrudan hayattan aldığı doyumunu etkilediği gibi iş motivasyonu, sosyal ilişkileri ve akademik başarısı ile doğrudan ilgili ve çok boyutludur. İş ve özel hayattan duyulan tatmini etkileyen birçok faktör vardır. İş hayatından alınan tatmini etkileyen faktörlerden bazıları yapılan işten alınan haz, mesleki örgütlenme, yönetici rolü gibi faktörlerken; işten kalan zaman ve sosyal çevre desteği gibi faktörlerde özel hayattan alınan tatmini etkiler (Badri ve ark., 2022; Uyar ve ark., 2020). Bu önemli faktörlerden biri de etkili bir zaman yönetimi becerisidir (Nayak, 2018; Wang ve ark., 2011).

Birçok tanıma sahip olan zaman ise, genellikle iş, oluş ya da akışın içinde bulunduğu geçmiş, şimdi ve gelecek olarak ifade edilebilen süre olarak tanımlanabilir (Dunmade ve ark., 2020). Zamanın aktif, etkin ve verimli kullanımı beceri ve çaba gerektirir. Bu beceriden mahrum olan insanların yaşam kaliteleri negatif yönde etkilenir (Lafçı ve Öztunç, 2015; Mancini, 2003).

Sağlık bakım hizmetinin uygulama alanı olan hastaneler kesintisiz bir şekilde hizmet verirken, bu hizmet sağlık profesyonellerinin nöbet sistemi ile çalışması anlamına gelmektedir (Bıçkıcı ve Torun 2021; Yeşil, 2009). Mesai sistemi ile çalışılan mesleklere göre nöbet sistemi ile çalışan meslekler için zamanı yönetmek daha elzemdir (Nasri ve ark., 2013). Zaman yönetimi becerisinin önemli olduğu meslek gruplarından biri olan hemşirelik mesleğinde, zaman iyi yönetilmediğinde yalnızca maddi zarar değil hastaların yaşamlarında risk oluşturabilen durumlar meydana gelebilir (Perveen ve ark., 2023).

Sağlık bakım hizmetlerinin temel uygulayıcısı olan hemşireler, uzun süreli ve yorucu nöbetler sırasında her hastası için bireysel, bütüncül ve bakım önceliklerine göre girişim planlar, uygular ve hastasının yalnızca tıbbi değil mental, sosyal ve spiritüel ihtiyaçlarının da karşılamasına yardımcı olur. Verilen bakımın kaydedilmesi, rutin hastane işlerinin yürütülmesi ve bakım kalitesinin

sürdürülmesinden de sorumludur (Ançel ve Yılmaz, 2016). Yeterli personelin olmamasına bağlı kişi başına düşen iş yükünde artış, zaman yönetimi becerisini kötü etkilemekte, hastalara yeterli ve kaliteli bakımın verilememesine neden olmaktadır (Çiftçioğlu ve ark., 2018; Ebrahimi ve ark., 2014). Bireyin kendini tanıması, iş önceliklerini belirlemesi, iş akışını planlaması, iş tanımı içerisinde olmayan gereksiz işlerden kaçınması ve ekip içinde işbirliğinin artırılması zaman yönetimi becerisinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Yüksel, 2016). Bu becerinin gelişimindeki en önemli dönemlerden biri lisans dönemidir. Lisans dönemi süresince zaman yönetimi becerilerini geliştiren hemşirelik öğrencilerinin akademik motivasyonunun ve genel not ortalamasının yüksek olduğu, kişisel aktivitelere zaman ayırarak sosyalleştiği görülmektedir (Başak ve ark., 2008; Erzincanlı ve ark., 2015; Kaya ve ark., 2012).

Hemşirelik öğrencileri zaman yönetiminin iyi olmasını, verimli bir kariyer planlaması, akademik olarak başarılı olma, gündemi takip edebilme, yaratıcı olma, kendine ve çevresindekilere kaliteli vakit ayırabilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Uysal ve ark., 2017). Yoğun bir hemşirelik müfredatı ve klinik uygulamalar arasında zorlanan hemşirelik öğrencileri, zamanı yönetmek kadar yaşam kalitelerini de belirli bir standartta tutmakta zorlanabilirler (Erzincanlı ve ark., 2015; Zhang ve ark., 2021). Zaman yönetimi konusundaki başarısızlık, öğrencilerin stres yaşamasına, verimliliklerinin düşmesine ve akademik olarak geride kalmalarına, sağlık sorunlarına, özgüvenlerini kaybetmelerine ve iletişim problemleri yaşamalarına neden olabilir (Kaya ve ark., 2012; Wang ve ark., 2011). Bu bağlamda, bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırma Soruları

- Hemşirelik öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri nedir?
- Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeyleri nedir?
- Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileriyle yaşam kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam kalitesi düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Yöntem**Araştırma Tipi**

Tanımlayıcı ve kesitsel olarak yapılan bu çalışma, STROBE kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini, bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören hemşirelik öğrencileri (N=121) oluşturmuştur. Herhangi bir örneklem seçim yöntemine gidilmeden araştırmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrencilerin katılımı sağlanmıştır ve veri toplama formlarını eksiksiz dolduran 103 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Bu çerçevede, evrenin %85,13'üne ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, araştırmanın yapıldığı üniversitede aktif kayıtlı olan 18 yaş ve üzeri, 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın yapıldığı eğitim öğretim döneminde 4. sınıf hemşirelik öğrencisi olmadığı için çalışmada yer almamıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerine, Öğrenci Tanılama Formu, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF)” ve Hemşirelerin Zaman Yönetimine İlişkin Tutum Ölçeği uygulanmıştır.

Öğrenci Tanılama Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan öğrenci tanılama formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, okuduğu sınıf, yaşadığı yer, çalışma durumu, sosyal ilişkilerini irdeleyen sorular yer almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF): Ölçek, genel “algılanan yaşam kalitesi” ve “algılanan sağlık memnuniyetinin” sorgulandığı iki soruyla beraber toplam 26 soru, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevresel alanlar olmak üzere dört alandan meydana gelmiştir (WHOQOL, 1998). Soruların cevapları “5’li likert ölçeği” üzerinden “Tamamen-5, Çokça-4, Orta derece-3, Çok az-2, Hiç-1” şeklinde puan verilip, alan skorları 100 üzerinden puanlamaya çevrilmiştir. Anketin Türkçe geçerlilik güvenilirliği, Eser ve ark. tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyonuna 27. soru ilave edilmiş, bu soru çevre alan skorunda hesaplamaya katılmıştır. WHOQOL-BREF ölçeği bir toplam puanı yoktur, tüm alanların puanları toplanarak tek bir yaşam kalitesi puanına ulaşılamamaktadır. Ölçek ile dört alan puanı hesaplanmaktadır: “Fiziksel (bedensel) alan; günlük yaşam aktiviteleri, tıbbi bakıma ihtiyaç duyma durumu, yorgunluk, hareketlilik, ağrı, uyku, dinlenme ve iş kapasitesi gibi konuları

değerlendirmektedir”. “Psikolojik (ruhsal) alan; beden algısı, olumlu ve olumsuz düşünceler, kendine güven, dini ve kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon gibi konuları değerlendirmektedir”. Sosyal alan; kişiler arası ilişkiler ve sosyal desteği değerlendirmektedir. “Çevre alanı; maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik, sağlık sosyal hizmetlerin erişilebilirliği ve kalitesi, ev çevresi, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme fırsatları, fiziksel çevre (kirlilik, gürültü, trafik, iklim) ve ulaşım konularını değerlendirmektedir”. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Hemşirelerin Zaman Yönetimine İlişkin Tutum Ölçeği (HZYTÖ): Ölçek 2021 yılında Naile Boduç tarafından geliştirilmiştir (Boduç, 2021). Kapsam yönünden zaman planlama, zamanın etkili kullanımı, zaman tuzakları ve zaman kullanımının sonuçları şeklinde dört alt boyuttan ve toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipte tasarlanmış olan ölçeğin yanıt seçenekleri, “Her Zaman-5, Sık Sık-4, Bazen-3, Nadiren-2, Hiç-1” şeklinde puanlanmaktadır.

Ölçeğin toplamı ve alt boyut puan ortalamalarının yüksek olması, “zaman yönetimine” ilişkin olumlu tutumu, ortalama puanın düşmesi ise olumsuz tutumu gösterirken; “zaman tuzakları” alt boyutunda puan ortalamasının yüksek olması zaman yönetimine ilişkin olumsuz tutumu, ortalama puanın düşmesi ise olumlu tutumu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha 0.961 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verildikten sonra Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda oluşturulan link, İstanbul’da bulunan bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü öğrencilerinin kurumsal e-mail adreslerine gönderilerek veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmanın ön uygulaması, veri toplama işlemi yapılmadan önce 10 öğrenci ile test edilmiş, ön uygulamadan sonra testte herhangi bir değişiklik yapılmadığı için ön uygulamaya alınan 10 öğrencinin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Anketin şifrenmesi ile araştırmaya tekrarlı girişler engellemiştir. Google Formlar üzerinde hemşirelik öğrencilerinin çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten kutucuk yer almış ve araştırmaya katılmayı kabul etmeyen katılımcılar için form direkt sonlanmıştır. Veriler 1-31 Mart 2023’te toplanmıştır. Verilerin toplanma sürecinde link erişimi araştırma

aşamalarının yapıldığı tarihler arasında 31 gün süre ile açık bırakılmıştır veri toplama süreci sona erdikten sonra linke erişim engellenmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, “İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı’ndan” 17.01.2023 tarihinde 595710 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmanın yürütüleceği üniversite rektörlüğünden çalışmayı sürdürmek için gerekli izin alınmıştır. Katılımcılar için araştırmanın amacını açıklayan bir metin ve bilgilendirilmiş onam anket formlarından önce eklenmiştir. Öğrenciler çevrim-içi onayladıktan sonra anket formlarını doldurmuşlardır. Ayrıca ölçekleri kullanmak üzere gereken izinler alınmıştır. Helsinki Deklarasyonu Prensipleri doğrultusunda sürdürülmüştür.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin analizi “SPSS (sürüm 26,0; SPSS, INC., Chicago, IL, ABD)” istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen veri ortalama±standart hata olarak, gruplandırılmış veri ise sayı (yüzde) olarak ifade edilmiştir. Toplanan verilerin normal dağılıma uygunluğu belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış, veri dağılımının normal olmadığı saptanmıştır. İkili gruplarda ölçümle elde edilen verinin karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi (U), ikiden fazla gruplarda verilerin birbirleri ile ilişkisinin değerlendirilmesinde Kruskal Wallis Testi (KW) testi kullanılmıştır. Fark oluşturan grubu bulmak için Post Hoc ikili karşılaştırmalardan “Bonferroni testi” uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya dahil edilen hemşirelik öğrencilerinin yaş ortalamaları 20.54 ± 1.30 (minimum 18; maksimum 24 yaş), sınava önceden çalışma süresi 2.70 ± 0.90 hafta (minimum 1-2 gün; maksimum 3 hafta ve üstü) ve telefonla vakit geçirme süresi 2.04 ± 0.74 saat (minimum 1-3 saat; maksimum 9 saat ve üzeri)’dür. Çalışmaya alınan hemşirelik öğrencilerinin cinsiyet, okuduğu sınıf, yandal yapma durumu, çalışma durumu, nerede kaldığı, ilişki durumu gelir durumu incelenmiştir. Bulgulara göre çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerin çoğunluğunun kadın olduğu (%68) ve %83.5’inin ailesinin yanında kaldığı görülmektedir (Tablo 1).

Bu çalışmada; hemşirelik öğrencilerine uygulanan Yaşam Kalitesi Ölçeği puan ortalaması

90.60 ± 12.09 , Zaman Yönetimi Ölçeği puan ortalaması 62.64 ± 19.10 bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya dahil olan hemşirelik öğrencilerinin demografik özelliklerine göre yaşam kalitesi ve zaman yönetimi karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Elde edilen test sonucuna göre katılımcıların demografik özellikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$), (Tablo 3).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik bulguları (n=103)

Sosyo-demografik özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	70	68
Erkek	33	32
Sınıf		
1. sınıf	37	35.9
2. sınıf	34	33
3. sınıf	32	31.1
Yandal yapma durumu		
Evet	7	6.8
Hayır	96	93.2
Çalışma durumu		
Evet	25	24.3
Hayır	78	75.7
İlişki durumu		
Evet	34	33
Hayır	69	67
Sınava önceden çalışma		
1-2 gün önce	11	10.7
1 hafta önce	28	27.2
2 hafta önce	44	42.7
3 hafta ve üstü	20	19.4
Telefonla konuşma süresi		
1-3 saat	21	20.4
4-6 saat	61	59.2
6-8 saat	16	15.5
9 saat ve üzeri	5	4.9
Kaldığı yer		
Yurt	86	83.5
Aile	14	13.6
Kendi evi	3	2.9

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar tanımlayıcı istatistikleri

	n	Min	Max	Ort±SS
Yaşam Kalitesi Ölçeği	103	55	113	90.60±12.09
Zaman Yönetimi Ölçeği	103	30	119	62.64±19.10

Ort=Ortalama; SS=Standart sapma

Tablo 3. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçeklerin karşılaştırılması

Yaşam Kalitesi ile Karşılaştırılması	Ort±SS	U	p
Cinsiyet			
Erkek	91.64±10.58	1.136	0.262
Kadın	88.39±14.73		
Yandal durumu			
Evet	97.14±8.91	1.491	0.139
Hayır	90.12±12.8		
Çalışma durumu			
Evet	88.08±11.42	-1.201	0.233
Hayır	91.41±12.25		
İlişki durumu			
Evet	93.14±10.99	1.509	0.134
Hayır	89.34±12.48		
Zaman Yönetimi ile Karşılaştırılması	Ort±SS	U	p
Cinsiyet			
Erkek	63.64±19.80	0.774	0.441
Kadın	60.51±17.62		
Yandal durumu			
Evet	57.28±25.01	-0.767	0.445
Hayır	63.03±18.70		
Çalışma durumu			
Evet	63.92±20.63	0.383	0.702
Hayır	62.23±18.70		
İlişki durumu			
Evet	59.94±21.34	-1.007	0.316
Hayır	63.97±17.90		

Ort=Ortalama, SS=Standart sapma, U=Mann Whitney U, $p<0.0$

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre yaşam kaliteleri ve zaman yönetimlerini karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre katılımcıların sınava önceden çalışmaları ve zaman yönetimi becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (KW=2.766, $p<0.046$). Fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc

ikili karşılaştırmalardan “Bonferroni testi” uygulanmıştır. Bonferroni sonucuna göre, ders çalışma süresi sınavdan önce 1 hafta önce olan katılımcıların 2 hafta önce ve 3 hafta ve üstüne göre fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4). Yapılan korelasyon analizinde; yaşam kalitesi ve zaman yönetimi arasında ilişki saptanmış olup, negatif yönde olduğu görülmüştür ($r=-.352$, $p=0.000$).

Tablo 4. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçeklerin karşılaştırılması

Yaşam Kalitesi ile Karşılaştırılması	Ort±SS	KW	p
Sınıf			
1. sınıf	88.91±13.77	0.519	0.597
2. sınıf	91.70±10.88		
3. sınıf	91.18±11.62		
Sınava önceden çalışma durumu			
1-2 gün önce	85.72± 9.40	2.533	0.061
1 hafta önce	90.35±10.90		
2 hafta önce	89.25±13.75		
Diğer	96.60± 9.21		
Telefonla konuşma süresi			
1-3 saat	62.28±18.89	1.840	0.145
4-6 saat	62.86±17.72		
6-8 saat	64.37±25.86		
9 saat ve üzeri	55.80±14.21		
Kaldığı yer			
Yurt	90.70±12.05	0.103	0.902
Aile	89.50±13.68		
Kendi evi	92.66± 7.02		

Tablo 4. (Devam) Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçeklerin karşılaştırılması

Zaman Yönetimi ile Karşılaştırılması	Ort±SS	KW	p	Post-Hoc
Sınıf				
1. sınıf	62.63±19.15	0.322	0.725	
2. sınıf	64.85±19.13			
3. sınıf	61.09±19.16			
Sınava önceden çalışma durumu				
1-2 gün önce	64.81±20.06	2.766	0.046	2>3 2>4
1 hafta önce	70.42±21.59			
2 hafta önce	60.09±16.35			
3 hafta ve üstü	56.15±18.08			
Telefonla konuşma süresi				
1-3 saat	94.28±12.57	0.373	0.773	
4-6 saat	88.37±11.66			
6-8 saat	92.62±12.03			
9 saat ve üzeri	95.80±12.45			
Kaldığı yer				
Yurt	61.70±18.82	1.474	0.234	
Aile	64.57±18.40			
Kendi evi	80.33±28.44			

Ort=Ortalama, SS=Standart sapma, KW=Kruskal Wallis, $p<0.05$

Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, öğrencilerin çoğunun kadın olduğu (%68) ve yaş ortalaması 20.54±1.30 olduğu görülmektedir. Bunlar hemşirelik bölümü için beklenen sonuçlar arasında olup daha önce yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Bıçkıcı ve Torun, 2021; Köse ve ark., 2012).

Çalışmada öğrencilere uygulanan zaman yönetimine ilişkin tutum ölçeğinde alınan puan ortalamasının 62.64±19.10 olduğu saptanmıştır. Erzincanlı ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada zaman yönetimi envanteri toplam puan ortalaması 83.58±11.56 olarak bulunmuştur. Başak ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada zaman yönetimi envanteri toplam puan ortalamasının 89.41±12.71 olduğu saptanmıştır. Uysal ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada katılımcıların zaman yönetimi becerilerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir (78.66±11.5). Çalışmamıza katılan hemşirelik öğrencilerinin aldıkları puanın diğer çalışmalardan farklı olması, İstanbul gibi metropol ve kalabalık bir şehirde yaşarken hayatın akışına adapte olmakta zorluk çekmeleri ve öğrencilerin Z kuşağı üyesi olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Z kuşağı üyeleri, teknoloji çağının getirileri ve akıllı cihazların sosyal hayata fazlaca dahil olmasına bağlı olarak tek bir konuya odaklanmada güçlük yaşamaktadır. Bu nedenle, teknolojik imkanların olmadığı durumlarda zaman yönetiminde zorluk

çekebilirler (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021; İnce, 2018).

Zaman yönetimi becerisinin öğrencilerde anksiyete düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Nayak, 2018). Anksiyete düzeylerinin zaman yönetimi becerisi geliştikçe azaldığı ve akademik motivasyonlarının arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Lafçı ve Öztunç, 2015; Ömer ve Arslantaş, 2021; Tecer ve ark., 2021). Çalışmamızda öğrencilerin sınava önceden çalışma süresi 2.70±0.90 (minimum 1-2 gün; maksimum 3 hafta ve üstü) ve cep telefonu ile vakit geçirme süresi 2.04±0.74 (minimum 1-3 saat; maksimum 9 saat ve üzeri) olarak bulunmuştur. Başak ve arkadaşlarının (2008) hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini incelediği bir çalışmada öğrencilerin zaman planlamasını ve öncelik belirleme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin de büyük bir çoğunluğunun sınavdan 1 hafta önce ders çalışmaya başlaması zaman yönetimi becerilerinin ve planlamasının yeteri kadar gelişmiş olmadığını göstermektedir. Bangladeş'te gerçekleştirilen bir araştırma, internetin aşırı kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik performansını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Fatema ve ark., 2020). Türkiye'de hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışma, öğrencilerin sosyal medya kullanımını azaltmaları için eğitim alma ihtiyacını belirlemiştir (Gündoğdu ve ark., 2020). Sosyal medya ve internet kullanımı öğrencilerde dikkat dağınıklığına ve uykusuzluğa

neden olabilir. Bu nedenle, genellikle sosyal medya erişimi için sıkça kullanılan cep telefonlarının aşırı kullanımının öğrenciler arasında zaman yönetimini zorlaştırabileceği ve dolayısıyla akademik performansı olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin sınava önceden çalışmaları ve zaman yönetimi becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=2.766$, $p<0.046$). Sınavdan bir hafta önce hazırlanan katılımcıların, iki hafta önce hazırlanan ve üç hafta veya daha önce hazırlananlara kıyasla zaman yönetiminde daha iyi performans sergilediği gözlemlenmiştir. Sınava bir hafta önce çalışan katılımcıların daha yoğun bir şekilde çalışmış olabileceğini veya daha iyi bir planlama yapmış olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle, bu grupların zaman yönetiminde daha başarılı olabileceği düşünülmektedir. Planlama, zaman yönetiminin kritik bir aşamasıdır. Bu bağlamda, günlük hedefler belirlemek ve bunları geliştirmek, öğrenciler arasında zaman yönetimini kolaylaştırabilir (Marcilio, 2021).

Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamasının 90.60 ± 12.09 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre yaşam kalitesi ve zaman yönetimi karşılaştırılmış ve katılımcıların demografik özellikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Bununla birlikte, korelasyon analizinde yaşam kalitesi ile zaman yönetimi arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuç, önceden yapılan benzer bir çalışmadan farklıdır. Yapılan önceki çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının artmasıyla zaman yönetimi becerilerinin de arttığı bulunmuştur (Erzincanlı ve ark., 2015). Çalışmamızda ortaya çıkan bu sonucun, İstanbul gibi kalabalık bir şehrin karmaşasında yaşamaya çalışmak, dersler ve sınavların yüklediği stres ve maddi kaygılar sebebiyle farklı iş kollarında çalışan öğrencilerin varlığı gibi çeşitli faktörler, zamanını yönetmeye çalışan öğrencilerin bunu ancak sosyal aktivitelerden ve günlük rutinlerinden ödün vererek başarabileceği ve bu durumun getirdiği 'Hiç bir şeye yetişemiyormuş' hissinin düşük yaşam kalitesi algısı oluşturmaktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda, araştırmamızın sonucu oldukça önemlidir çünkü zaman yönetimi hemşireler için kritik bir beceridir. Bu becerinin hemşirelik eğitimi sırasında kazandırılması ve geliştirilmesi mesleki

yetkinlik açısından bir gerekliliktir. Etkili zaman yönetimi, hemşirelerin mesleki doyumunu artırırken, hastaların güvende ve iyi bakılmış hissetmelerini sağlamak için önemli bir unsurdur (Boduç ve Baykal, 2021).

Çalışmanın Sınırlılıkları

Çalışmamız İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar çalışmanın örneklemini temsil eden bölüm ile sınırlı olup sonuçları genellenemez.

Sonuç ve Öneriler

Hemşirelik öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarının yüksek ve Zaman Yönetimi Ölçeği puanlarının orta düzeyde olduğu belirlendi. Katılımcıların demografik özellikleri ile yaşam kalitesi ve zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı. Gerçekleştirilen korelasyon analizinde, yaşam kalitesi ile zaman yönetimi arasında negatif bir ilişki tespit edildi.

Bu sonuçlar, lisans öğrencilerinin zamanı daha iyi yönetmelerini teşvik etmenin, bu sürecin yaşam kalitelerine olumsuz etki etmemesi için önemli olduğunu göstermektedir. Lisans eğitimi döneminde, zaman yönetimi becerileri kazanmanın, öğrencilerin akademik performanslarını artırmakla kalmayıp aynı zamanda kariyerlerinde daha başarılı olmalarına da katkı sağlayabileceğine inanılmaktadır. Ayrıca, hemşireler sürekli olarak öğrenmeye ve gelişmeye odaklandıkları için, zaman yönetimi ve yaşam kalitesi ile ilgili stratejileri öğrenmeleri sadece öğrencilik yıllarında değil, aynı zamanda profesyonel yaşamlarında da büyük fayda sağlayacaktır.

Hemşirelik öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve zaman yönetimi yeteneklerini geliştirmek için ders programlarında teorik ve uygulamalı derslerde bu konulara özel bir vurgu yapılması büyük önem taşımaktadır. Öğrencilere rehberlik hizmetleri sunularak bu alandaki bilinç düzeylerinin artırılması da gerekmektedir. Ayrıca, hemşirelik okullarında teknolojinin öğrencilerin yardımcısı olması, zaman yönetimi ve yaşam kalitesini düşürmemesi için sosyal medyanın uygun kullanımı konusunda eğitim verilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Teşekkür

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Başkanlığına ve İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Rektörlüğü'ne teşekkür ederiz.

Araştırmacının Etik Yönü/Ethics Committee Approval:

Araştırmaya başlamadan önce, "İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'ndan" 17.01.2023 tarihinde 595710 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/kavram: ALFA; Tasarım: ALFA, FA, DSA, BD, DAÇ; Danışmanlık: ALFA, FA, DSA, BD, DAÇ; Veri toplama: BD; Veri işleme: FA, DAÇ; Analiz ve/veya Yorum: ALFA, DSA, DAÇ; Kaynak tarama: ALFA, FA, DSA, BD, DAÇ; Makalenin Yazımı: ALFA, FA, DSA, BD, DAÇ; Eleştirel inceleme: ALFA, FA, DSA, BD, DAÇ.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Bu araştırma için finansal destek alınmamıştır.

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Bulgular, lisans düzeyinde eğitim alan hemşirelik öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif bir ilişki olduğunu gösterir.
- Özellikle öğrencilik yıllarında gelişen zaman yönetimi becerisi, hemşirelerin meslek hayatlarında daha kaliteli bakım vermesini sağlarken mesleki gelişime de olumlu katkı sağlar.
- Bu çalışma ile hemşirelik öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve zaman yönetimi yeteneklerini geliştirmek ve zaman yönetimi konusunda bilinç düzeylerinin artırılmasına yönelik önerilerde bulunulmuş, hemşirelik lisans eğitiminde zaman yönetimi ile ilgili ele alınması gereken temel konuları belirtilmiş ve öğrencilere verilmesi gereken eğitim başlıkları tanımlanmıştır.

Kaynaklar

- Ançel G, Yılmaz Y. (2016).Ançel, G., & Yılmaz, Y. (2016). Time management in Turkish nurses. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 2(2), 205–211.
- Badri MA, Alkhaili M, Aldaheri H, Yang G, Albahar M, Alrashdi A. (2022). Exploring the Reciprocal relationships between happiness and life satisfaction of working adults—evidence from Abu Dhabi. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 3575.
- Başak T, Uzun Ş, Arslan F. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. TAF Preventive Medicine Bulletin, 7(5), 429-434.
- Bıçkıcı C, Torun S. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin belirlenmesi. Sağlık ve Hemşirelik Yönetim Dergisi, 8(1), 65-76.

Boduç, N. (2021). Hemşirelerin zaman yönetimine ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelikte Yönetim Anabilim Dalı. İstanbul.

Boduç N, Baykal Ü. (2021). Hemşirelerde zaman yönetiminin önemi. Sağlık ve Hemşirelik Yönetim Dergisi, 8(1), 125-131.

Bognar G. (2005). The concept of quality of life. Social Theory and Practice, 31(4), 561–580.

Çavuşoğlu S, Yalçın M. (2021). Üniversitelerde kuşaklararası farklılık ve erişilebilirlik: Kavramsal bir değerlendirme. Third Sector Social Economic Review, 56(2), 1021-1045.

Çiftçi G, Tunç G, Güneş A, Değer V, Çiftçi S. (2018). Hastanelerde görevli sağlık çalışanlarının bireysel iş yükü algıları. Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi, 5(1), 1-8.

Dunmade EO, Kadiri IB, Yahaya IJ, Omolabi I. (2020). Effective time management practice and organizational survival: An experience from International Brewery Plc, Ilesha, Osun State, Nigeria. Fountain University Osogbo Journal Of Management, 5(1), 19-30.

Ebrahimi H, Hosseinzadeh R, Tefreshi MZ. (2014). Time management behaviors of head nurses and staff nurses employed in tehran social security hospitals. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 19(2),193-197.

Erzincanlı S, Zaybak A, Khorshid L. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve zaman yönetimi becerileri. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 31(2), 8-25.

Fatema K, Nasreen S, Parvez S, Rahaman A. (2020). Impact of using the internet on students: A sociological analysis at bangabandhu sheikh mujibur Rahman science and technology university, gopalganj, Bangladesh. Open Journal Of Social Sciences, 08(12), 71–83.

Gündoğdu F, Boztaş EN, Güler E, Akbaba A, Varsoyoğlu S. (2020). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(2), 5-16.

İnce F. (2018). Kuşaklar arası etkin iletişim ve davranış. Eğitim Yayınevi, Konya.

Kaya H, Kaya N, Öztürk Pallos A. (2012). 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, 12(5), 284-288.

Köse D, Çınar N, Akduran F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 16(3), 227-233.

Lafçı D, Öztunç G. (2015). The relationship between time management skills with the anxiety levels of nursing

- students. *European Journal of Therapeutics*, 21(3), 164-171.
- Mancini M. (2003). *Time Management*. USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Marcilio FCP. (2021). Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato da construção/ Guide of techniques for study time management: report of construction. *Psicologia Ciência e Profissão*, 41, e218325.
- Nasri SH, Pazargadi M, Zagheri Tafreshi M, Nassiri N. (2013). The correlation of head nurses' time management with nurses' job satisfaction in medical and surgical wards of hospitals in Arak Medical Sciences University. *Journal of Nursing and Midwifery*, 22(79), 1-7.
- Nayak SG. (2018). Time management in nursing—hour of need. *International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1997-2000.
- Ömer K, Arslantaş S. (2021). Sağlık alanında öğrenim gören lisans ve ön lisans öğrencilerinin stres düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 469-477.
- Perveen R, Ashiq A, Farooq Z, Parveen I, Munir S, Sehar S, Naeem M. (2023). Assessment of time management skills among nurses working in the emergency department. *Biological and Clinical Sciences Research Journal*, 2023, 500.
- Tecer H, Dönmezler S, Erensoy H, Berkol TD. (2021). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin; depresyon düzeyleri, anksiyete ve stres seviyeleri ile ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 31(3), 202-207.
- Uyar S, Kırarç R, Kırarç FÇ. (2020). Sağlık çalışanlarında zaman yönetimi ile iş-yaşam kalitesinin ilişkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, (81), 397-410.
- Uysal N, Sözeri E, Selen F, Bostanoğlu H. (2017). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesi. *GOP Taksim EAH. JAREN*, 3(1), 30-36.
- Wang WC, Kao CH, Huan TC, Wu CC. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12, 561-573.
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558.
- Yeşil F. (2009). Hastane yöneticilerinin etkili zaman yönetimine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Yüksel AK. (2016). Hemşirelerde zaman yönetimi ve zaman yönetimini etkileyen faktörler. *İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Zhang F, Liu J, An M, Gu H. (2021). The effect of time management training on time management and anxiety among nursing undergraduates. *Psychology, Health and Medicine*, 26(9), 1073-1078.