



## Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Zaman Yönetim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi

Fatma GÜNDOĞDU<sup>1</sup> Esra Nur BOZTAŞ<sup>1</sup> Elif GÜLER<sup>1</sup> Aşkın AKBABA<sup>1</sup> Sevnur VARSOYOĞLU<sup>1</sup>

### Özet

**Amaç:** Bu çalışma, hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve zaman yönetimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapıldı.

**Yöntem:** Konya ilinde bulunan KTO Karatay Üniversitesi Hemşirelik bölümündeki 284 gönüllü öğrenci ile tanımlayıcı türde bir çalışma olarak yapıldı. Verilerin toplanmasında, sosyo-demografik özelliklerin ve sosyal medya kullanımı ile ilgili soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek için “Zaman Yönetimi Envanteri” (ZYE) ve sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek için “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Yetişkin Formu”(SMB-YF) kullanıldı. Araştırmaya başlamadan önce etik kurul izni ve öğrencilerden sözlü onay alındı. Verilerin analizinde, yüzdelik dağılım, veriler normal dağılıma uymadığı için ortanca, standart sapma, Kruskal Wallis, Mann-Whitney U testi, Spearman’s Korelasyon testi kullanıldı.

**Bulgular:** Elde edilen verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin zaman yönetimine yönelik, ZYE genel toplam puan ortalamasının, ölçekten alınabilecek maksimum puan (135 puan) üzerinden orta düzeyde ( $X_{ort} = 83,0 \pm 16,4$ ) olduğu, ZYE alt boyut puanlarının en düşük puandan en yüksek puana göre sıralandığında ise Zaman Harcattırıcılar ( $X_{ort} = 14,0 \pm 4,3$ ), Zaman Tutumları ( $X_{ort} = 19,0 \pm 4,4$ ), Zaman Planlaması ( $X_{ort} = 50,0 \pm 13,4$ ) şeklinde sıralandığı ve en düşük puanın ZH alt boyutu puanının olduğu görüldü. Katılımcıların Sanal Tolerans ( $X_{ort} = 31,0 \pm 7,3$ ), Sanal İletişim ( $X_{ort} = 23,0 \pm 6,8$ ) ve SMBÖ-YF ( $X_{ort} = 53,0 \pm 12,8$ ) genel toplam puanlarının orta düzeyde olduğu görüldü. Yapılan ilişki analizinde, araştırmaya katılan öğrencilerin ZYE ile SMBÖ-YF puanlarının orta düzeyde olduğu ve ZYE genel toplam puanı ile SMBÖ-YF genel toplam puanı ( $p = 118$ ;  $p = ,04$ ) ve ST alt boyut ( $p = 180$ ;  $p = 0,002$ ) puanı arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki olduğu saptandı.

**Sonuç:** Araştırmaya katılan öğrencilerin ZYE ile SMBÖ-YF genel toplam ve alt boyut toplam puanlarının orta düzeyde olduğu ve ZYE genel toplam puanı ile SMBÖ-YF genel toplam puanı ve Sanal Tolerans alt boyut puanı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu saptandı. Hemşirelik bölümü öğrencilerine yönelik zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve sosyal medya bağımlılığını azaltmak için eğitim programları düzenlenmesi, öğrencilere danışmanlık verilmesi önerilir.

### Anahtar Kelimeler

Zamanı Yönetme  
Sosyal Medya  
Bağımlılık  
Hemşirelik Öğrencileri

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 10.07.2020

Kabul Tarihi: 15.09.2020

E-Yayın Tarihi: 21.09.2020

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye, [fatma.gundogdu@karatay.edu.tr](mailto:fatma.gundogdu@karatay.edu.tr)

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye, [esranurboztas44@gmail.com](mailto:esranurboztas44@gmail.com)

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye, [e.lif-1996@hotmail.com](mailto:e.lif-1996@hotmail.com)

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye, [asknakbb.42@gmail.com](mailto:asknakbb.42@gmail.com)

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye, [v.sevnur@gmail.com](mailto:v.sevnur@gmail.com)

## Determining the Level of Time Management Skills of Nursing Students and Social Media Addiction

### Abstract

**Purpose:** This study aims to determine the level of time management skills of nursing students and social media addiction, as well as evaluate the relationship between time management and social media addiction.

**Method:** This is a descriptive study carried out with 284 nursing students at KTO Karatay University in Konya, Turkey who volunteered to participate in the study. For data collection the following tools were used: the “Personal Information Form” which included questions about sociodemographic characteristics and social media usage, the “Time Management Inventory” (TMI) which evaluated time management skills of the participants, and the “Social Media Addiction Scale - Adult Form” (SMAS-AF) which evaluated social media addiction. For data analysis the following methods were used: percentage distribution, median because data were not normally distributed, standard deviation, Kruskal–Wallis test, Mann–Whitney U test and Spearman’s correlation test.

**Findings:** The data showed that, in relation to the participants’ time management skills, the TMI overall total mean score was medium ( $83.0 \pm 16.4$ ) considering a maximum score of 135 points that could be obtained from the scale. When the TMI subscale scores were ranked from the lowest score to the highest, the scores were as follows: time-wasters ( $X_{\text{mean}} = 14.0 \pm 4.3$ ), time attitudes ( $X_{\text{mean}} = 19.0 \pm 4.4$ ), and time planning ( $X_{\text{mean}} = 50.0 \pm 13.4$ ) with the lowest score being the time-wasters subscale. The participants had medium overall scores on virtual tolerance ( $X_{\text{mean}} = 31.0 \pm 7.3$ ), virtual communication ( $X_{\text{mean}} = 23.0 \pm 6.8$ ) and the SMAS-AF ( $X_{\text{mean}} = 53.0 \pm 12.8$ ). The correlation analysis found the participants had medium TMI and SMAS-AF scores; the overall total scores on the TMI and the SMAS-AF ( $\rho = 118$ ;  $p = .04$ ) correlated positively and very weakly with the virtual tolerance subscale score ( $\rho = 180$ ;  $p = 0.002$ ).

**Conclusion:** It is recommended to create training programs for and provide counseling services to nursing students in order to improve their time management skills and reduce their social media addiction.

### Keywords

Time Management  
Social Media  
Addiction  
Nursing Students

### Article Info

Received: 10.07.2020

Accepted: 15.09.2020

Online Published: 21.09.2020

### 1. Giriş

Sanayi dönemi ile birlikte kullanılmaya başlayan ve günümüzde birçok alanda kullanılan zaman yönetimi; belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmesi düşünülen aktivitelerin bireye, topluma ve çevreye olumlu yönde katkısı olacak şekilde planlanması ve planlanan zamana uyumlu olarak gerçekleştirilmesi olarak tanımlanabilir (Durmaz ve ark., 2016). Zamanın iyi yönetilmesi, sağlık hizmetini veren doktor, hemşire gibi mesleklerin istenilen şekilde görevini yerine getirmesinde önemli bir faktördür. Bu nedenle ileride sağlık hizmeti alanında rol alacak öğrenci hemşirelerin, öğrencilik hayatında zaman yönetim becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Zaman yönetim becerisinin geliştirilebilmesi için zaman yönetim beceri düzeyinin değerlendirilmesi ve değerlendirme sonucuna göre girişimlerde bulunulması önemlidir. Öğrenci hemşirelerin zaman yönetim becerilerini değerlendirmeye yönelik yapılan çalışmalarda, öğrenci hemşirelerin zaman yönetim beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Başak ve ark., 2008; Köse ve ark., 2012; Uysal ve ark., 2017; Ertuğ ve Faydalı, 2018). Öğrenci hemşirelerin zaman yönetim becerisinin iyi olmasının, kaygı durumunu azaltmada ve akademik başarıyı artırmada etkili olduğu belirlenmiştir (Giashwand ve ark., 2017; Ertuğ ve Faydalı, 2018). Altuntaş ve Kayıhan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerisine yönelik düzenledikleri eğitimin, öğrencilerin zaman yönetim beceri puanlarını artırdığı görülmüştür (Altuntaş ve Kayıhan 2013). Zaman yönetimine yönelik yapılacak eğitim ve danışmanlıkla zaman yönetim becerisinin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Nitekim öğrenci hemşirelere yönelik yapılan danışmanlık sırasında, ilk haftalarda öğrenci hemşirelerin tamamına yakınının (%94) zaman yönetimi danışmanlığına ihtiyaç duydukları ve zaman yönetimine yönelik destek sonrası (zaman planlayıcı

desteği verilmesi, kullanımının öğretilmesi vb.) bu ihtiyacın azaldığı görülmüştür (Cox-Davenport, 2017).

Kararsızlık, plansızlık, öncelikleri belirleyememe, hayır diyememe, erteleme, dağınık masa ve dosyalama sistemi, beklenmeyen ziyaretçiler, ergonomik olmayan çalışma ortamı ve iletişim araçlarının etkili kullanılmaması ise zaman yönetimini olumsuz yönde etkileyen faktörlerdir (Durmaz ve ark., 2016). Zaman yönetimini olumsuz etkileyen ve zaman tuzağı/ zaman harcattırıcı olarak nitelendirilen faktörlerden biri ise sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımına düşkün olmak, sürekli çevrimiçi olma isteği, kendi kontrolünü kaybedip sosyal medyanın bireyi yönlendirmesi ve bu kullanımdan dolayı kişinin birincil (primer) olan planlarının aksaması ve olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanabilir ve tedavi edilmediği takdirde bireyi sağlık, üretkenlik ve başarı gibi yönlerden olumsuz etkileyebilecek bir durum olarak tanımlanabilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017). Sosyal medya bağımlılığında olumsuz etkilerine dair yapılan çalışmalarda; bağımlılığın uyku uyumadan yapılan günlük işlerin aksaması, akademik veya kariyer performansında düşmesine ve özel hayatı ile ilgili problemlere yol açtığı görülmüştür (Andreassen, 2012). Yang ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada Çin'deki üniversite öğrencilerinde uygunsuz akıllı telefon kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediği ve ertelemeye daha fazla neden olduğunu belirlemişlerdir. Sağlık bilimleri öğrencilerinin (hekimlik, hemşirelik vb.) sosyal medya bağımlılıklarına yönelik çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça, akademik başarının olumsuz etkilendiği saptanmıştır (Azizi ve ark., 2019). Ayar ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinde nomofobi (telefonsuz kalma korkusu) düzeyi ile sorunlu internet kullanımı, sosyal görünüm kaygısı ve sosyal medya kullanımı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Mesleğe yeni başlayacak doktorlarla zamanın etkin yönetimine ilişkin kliniklerde kullanılacak ip uçlarının sorulduğu çalışmada, hastanede günlük zaman yönetim tablosu oluşturmanın işlerin önceliklendirilmesinde faydalı olacağı ve uzun süreli mola vermenin yanı sıra, sosyal medyaya aşırı zaman harcamanın zaman yönetiminin etkin kullanılmasını engelleyen zaman tuzakları olduğunu ifade etmişlerdir (Offiah ve Doherty, 2017)

Hemşireler, sağlık ekibinin en büyük bölümünü oluşturmakta ve bireyin sağlığının korunması, geliştirilmesi, tedavisi ve rehabilitasyonunda etkin rol almaktadır. Bu sebeple öğrenci hemşirelerin, zaman yönetim becerilerine yönelik yetkinliklerinin geliştirilmesinin, özel ve profesyonel yaşamlarında başarılı olmalarında olumlu katkısının olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve zaman yönetimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapıldı.

## **2. Materyal ve yöntem**

### **2.1. Araştırmanın türü**

Hemşirelik bölümü öğrencilerin, zaman yönetimi becerilerini, sosyal medya bağımlılıklarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak yapıldı.

### **2.2. Araştırmanın soruları**

1. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri ne düzeydedir?
2. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ne düzeydedir?
3. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi beceri ve sosyal medya bağımlılık puanları, sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri puanları ile sosyal medya bağımlılık düzeyi puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### 2.3. Araştırmanın evreni ve yapıldığı yer

Araştırmanın evrenini KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemeye gidilmemiş olup 2019-2020 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Hemşirelik Bölümünde eğitim alan 313 öğrenciden (hemşirelik birinci sınıfta 90, ikinci sınıfta 71, üçüncü sınıfta 76 ve dördüncü sınıfta 76 öğrenci) araştırmayı katılmayı kabul eden ve ulaşılabilen 284 öğrenci ile gerçekleştirildi.

### 2.4. Araştırma verilerinin toplanması ve veri toplama araçları

2 Mart - 13 Mart 2020 tarihlerinde literatürden yararlanılarak hazırlanan sosyo-demografik özellikleri, zaman yönetimi ve sosyal medya kullanımı ile ilişkili soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” (Baz, 2018; Aktan, 2018; Uysal ve ark., 2017) ile birlikte öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeylerini değerlendirmek için Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve sosyal medya bağımlılıklarını algılama durumlarını değerlendirmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ile veriler toplanmıştır.

ZYE: Britton ve Tesser tarafından geliştirilen, Alay ve Koçak tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, “Zaman Planlaması (ZP)”, “Zaman Tutumları (ZT)” ve “Zaman Harcattırıcılar (ZH)” olmak üzere üç alt boyut, toplam 27 maddeden oluşmuştur. ZP alt ölçeği, katılımcıların kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamalarını sorgulayan 16 sorudan, ZT alt ölçeği, katılımcının zaman yönetimi ile ilgili neler yaptığını sorgulamaya yönelik toplam 7 sorudan, ZH alt ölçeği, katılımcının zamanı verimsiz kullanmasıyla ilgili 4 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 135, en düşük puan ise 27’dir. Puanın artması “zamanın daha iyi yönetildiği” anlamına gelmektedir. ZYE ölçeğin genel toplam Cronbach Alphası 0.80 olarak bulunmuştur (Alay ve Koçak, 2002). Bu araştırma için ZYE ölçeğin genel toplam Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı 0,82 bulundu.

SMBÖ-YF: Şahin ve Yağcı tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahiptir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11’inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20’inci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017). Bu araştırma için SMBÖ-YF ölçeğinin Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı 0,84 olarak bulundu.

Öğrencilerden sözel olarak onay alındıktan sonra veri toplama araçlarını kendilerinin doldurmaları istendi. Veri toplama araçlarının doldurulması ortalama 10 dakika sürdü.

### 2.5. Araştırma verilerinin istatistiksel değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS Statistics 20.0 programı kullanıldı. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinde yüzdelik ortalamaları, ölçeklerden alınan puanlar, normal dağılıma uymadığı için ortanca, standart sapma, Kruskal Wallis, Mann-Whitney U testi, ilişki analizi Spearman’s Korelasyon testi kullanıldı. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0.05$  kabul edildi.

### 2.6. Araştırmanın etik boyutu

Bu araştırmada SMBÖ-YF ve ZYE ölçeklerin kullanımı için geçerlik güvenilirlik çalışmalarını yapan yazarlardan izin alındı. Araştırmaya başlamadan önce KTO Karatay Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul’undan (2020/01/16 sayılı 06.02.2020 tarihli karar) izin alındı. Öğrenci hemşirelerden ise sözel onay alınmış olup gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmaları sağlandı.

## 2.7. Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın yalnızca bir üniversitenin sağlık bilimleri yüksek okulu hemşirelik öğrencileri ile yapılmış olması bu araştırmanın sınırlı yönüdür.

## 3. Bulgular

**Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik ve sosyal medya kullanımına ilişkin durumlarının dağılımı (n:284)**

| Cinsiyet                             | n   | %    |
|--------------------------------------|-----|------|
| <b>Erkek</b>                         | 56  | 19,7 |
| <b>Kadın</b>                         | 228 | 80,3 |
| Yaş                                  |     |      |
| <b>On sekiz-yirmi iki</b>            | 223 | 78,5 |
| <b>Yirmi üç-yirmi yedi</b>           | 55  | 19,4 |
| <b>Yirmi sekiz ve üzeri</b>          | 6   | 2,1  |
| Sınıf                                |     |      |
| <b>Birinci Sınıf</b>                 | 81  | 28,5 |
| <b>İkinci Sınıf</b>                  | 70  | 24,6 |
| <b>Üçüncü Sınıf</b>                  | 68  | 23,9 |
| <b>Dördüncü Sınıf</b>                | 65  | 23   |
| İlk telefona sahip olma yaşı         |     |      |
| <b>Beş-sekiz yaş</b>                 | 7   | 2,5  |
| <b>Dokuz-on iki yaş</b>              | 98  | 34,5 |
| <b>On üç-on altı yaş</b>             | 156 | 54,9 |
| <b>On yedi-yirmi yaş</b>             | 23  | 8,1  |
| İnternete ulaşım aracı               |     |      |
| <b>Masaüstü bilgisayar</b>           | 4   | 1,4  |
| <b>Tablet</b>                        | 6   | 2,1  |
| <b>Dizüstü bilgisayar</b>            | 14  | 4,9  |
| <b>Akıllı telefon</b>                | 260 | 91,5 |
| Sahip olunan medya alan sayısı       |     |      |
| <b>Bir alan</b>                      | 91  | 32   |
| <b>İki alan</b>                      | 76  | 26,8 |
| <b>Üç alan</b>                       | 75  | 26,4 |
| <b>Dört alan</b>                     | 31  | 10,9 |
| <b>Beş Alan ve üzeri</b>             | 11  | 3,9  |
| Günlük sosyal medyaya harcanan zaman |     |      |
| <b>Bir saatten az</b>                | 35  | 12,3 |
| <b>Bir-iki saat arası</b>            | 106 | 37,3 |
| <b>Üç-dört saat arası</b>            | 84  | 29,6 |
| <b>Beş saat ve üzeri</b>             | 59  | 20,8 |
| Zaman yönetimi eğitimi alma durumu   |     |      |
| <b>Hayır</b>                         | 260 | 91,5 |
| <b>Evet</b>                          | 24  | 8,5  |

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunu kadınların (%80,3) oluşturduğu ve % 78,5'inin 18-22 yaş arasında olduğu görüldü. Araştırmaya katılanların %28,5' i hemşirelik birinci sınıf, % 24,6' sı ikinci sınıf, % 23,9' u üçüncü sınıf ve % 22,9' unun dördüncü sınıf öğrencisi olduğu görüldü. Katılımcıların çoğunluğunun (% 63) ilk telefona sahip olma yaşının, 13 yaş ve üzeri olduğu, % 91,3'ünün internete ulaşım aracının akıllı telefon ile olduğu ve en az iki sosyal medya hesabına sahip katılımcının % 68 olduğu belirlendi. Katılımcıların yarısının (% 50,4) bir günde üç saat ve üzerinde sosyal medyada vakit geçirdiği, tamamına yakınının (%91,5) zaman yönetimine yönelik herhangi bir eğitim almadığı belirlendi.

**Tablo 2. Öğrencilerin ZYE ve SYMBÖ-YF Puanlarının Dağılımı**

|                      | Ölçekten Alınabilecek min-max | Ölçekten Alınan min-max | Median±SS |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------|
| ZYE                  | 27,0-135,0                    | 45,0-132,0              | 83,0±16,4 |
| <b>ZP alt boyutu</b> | 16,0-80,0                     | 16,0-89,0               | 50,0±13,4 |
| <b>ZT alt boyutu</b> | 7,0-35,0                      | 9,0-35,0                | 19,0±4,4  |
| <b>ZH alt boyutu</b> | 4,0-20,0                      | 4,0-20,0                | 14,0±4,3  |
| SMBYÖ-YF             | 20,0-100,0                    | 22,0-89,0               | 53,0±12,8 |
| <b>ST alt boyutu</b> | 11,0-55,0                     | 13,0-49,0               | 31,0±7,3  |
| <b>Sİ alt boyutu</b> | 9,0-45,0                      | 9,0-42,0                | 23,0±6,8  |

ZYE: Zaman Yönetim Envanteri, ZP:Zaman Planlaması, ZT: Zaman Tutumu, ZH: Zaman Harcattırıcılar, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu, ST: Sanal Tolerans, Sİ: Sanal İletişim, ZYE: Zaman Yönetim Envanteri, ZP:Zaman Planlaması, ZT: Zaman Tutumu, ZH: Zaman Harcattırıcılar, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu, ST: Sanal Tolerans, Sİ: Sanal İletişim

Araştırmaya katılan öğrencilerin ZYE puanının orta düzeyde (Xort 83,8±16,4) olduğu, ZYE alt boyut ve genel toplam puanlarının ZH Xort =14,0±4,3, ZT Xort =19,0±4,4), ZP ( Xort =50,0±13,4) olduğu tespit edildi (Tablo 2). Katılımcıların ST(Xort=31,0±7,3), Sİ (Xort=23,0±6,8) ve SMBÖ-YF (Xort=53,0±12,8) genel toplam puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edildi.

**Tablo 3. Öğrencilerin ZYE ve SMBÖ-YF Genel Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Sosyo- Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

|                            | ZYE Genel Toplam Median±SS | ZP Median±SS | ZT Median±SS | ZH Median±SS | SM Genel Toplam Median±SS | ST Median±SS | Sİ Median±SS |
|----------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|
| Cinsiyet                   |                            |              |              |              |                           |              |              |
| <b>Erkek</b>               | 82,5±14,7                  | 50,0±12,5    | 19,5±4,8     | 12,0±3,5     | 57,5±12,3                 | 32,0±6,2     | 25,0±7,1     |
| <b>Kadın</b>               | 83,0±16,8                  | 49,5±13,6    | 19,0±4,3     | 14,0±2,8     | 52,0±12,7                 | 30,0±7,4     | 22,0±6,6     |
| <b>U</b>                   | -0,05                      | -0,86        | -0,60        | -3,95        | -2,39                     | -1,84        | -2,50        |
| <b>p</b>                   | 0,95                       | 0,38         | 0,54         | <b>0,00</b>  | <b>0,01</b>               | 0,06         | <b>0,01</b>  |
| Yaş                        |                            |              |              |              |                           |              |              |
| <b>18-22 yaş</b>           | 83,0±16,1                  | 50,0±13,0    | 19,0±4,4     | 14,0±4,5     | 53,0±12,2                 | 31,0±6,9     | 22,0±6,6     |
| <b>23-27 yaş</b>           | 84,0±16,9                  | 50,0±13,9    | 20,0±4,1     | 13,0±3,1     | 52,0±14,7                 | 29,0±8,3     | 24,0±7,6     |
| <b>28 yaş ve üzeri</b>     | 67,5±12,1                  | 35,0±10,6    | 17,0±2,2     | 16,0±1,6     | 43,5±9,1                  | 24,5±6,3     | 18,5±3,67    |
| <b>KW</b>                  | 7,19                       | 10,24        | 4,62         | 9,15         | 3,90                      | 4,80         | 2,93         |
| <b>p</b>                   | <b>0,02</b>                | <b>0,00</b>  | 0,09         | <b>0,01</b>  | 0,14                      | 0,09         | 0,23         |
| Zaman yönetim eğitimi alma |                            |              |              |              |                           |              |              |
| <b>Hayır</b>               | 83,0±16,1                  | 49,0±13,2    | 19,0±4,4     | 14,0±4,4     | 53,0±12,8                 | 31,0±7,2     | 23,0±6,8     |
| <b>Evet</b>                | 85,5±18,9                  | 53,0±15,5    | 18,0±4,0     | 14,0±2,9     | 49,0±11,5                 | 27,5±7,5     | 20,5±6,0     |
| <b>U</b>                   | -0,20                      | -0,09        | -0,39        | -0,90        | -2,07                     | -1,98        | -1,72        |
| <b>p</b>                   | 0,83                       | 0,92         | 0,69         | 0,36         | <b>0,03</b>               | <b>0,04</b>  | 0,08         |
| Sınıf                      |                            |              |              |              |                           |              |              |
| <b>Birinci sınıf</b>       | 81,0±17,2                  | 48,0±13,9    | 19,0±4,7     | 14,0±3,1     | 54,0±12,8                 | 31,0±7,0     | 24,0±6,6     |
| <b>İkinci sınıf</b>        | 86,0±16,6                  | 53,0±14,0    | 19,5±5,1     | 13,5±3,2     | 54,0±13,6                 | 31,0±7,6     | 23,0±7,6     |

|                       |           |           |          |          |           |          |          |
|-----------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| <b>Üçüncü sınıf</b>   | 85,0±14,2 | 51,0±11,2 | 19,0±3,5 | 14,0±6,7 | 54,0±11,7 | 31,0±6,9 | 22,0±6,1 |
| <b>Dördüncü sınıf</b> | 82,0±16,8 | 48,0±13,6 | 19,0±3,9 | 13,0±2,8 | 50,0±12,6 | 28,5±7,3 | 22,0±6,7 |
| <b>**KW</b>           | 4,72      | 4,36      | 1,04     | 3,98     | 4,31      | 5,31     | 3,41     |
| <b>p</b>              | 0,19      | 0,22      | 0,79     | 0,26     | 0,22      | 0,15     | 0,33     |

Telefon  
kullanmaya  
başlama yaşı

|                        |           |           |          |             |             |          |             |
|------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|-------------|----------|-------------|
| <b>12 yaş ve altı</b>  | 84,0±17,4 | 49,5±14,1 | 20,0±4,9 | 13,5±3,2    | 55,0±13,5   | 32,5±7,5 | 24,0±7,1    |
| <b>13-16 yaş</b>       | 83,0±15,0 | 50,0±12,0 | 19,0±4,1 | 13,0±5,0    | 52,0±11,9   | 30,0±6,8 | 22,0±6,5    |
| <b>17 yaş ve üzeri</b> | 82,0±20,4 | 48,0±18,3 | 18,0±3,1 | 16,0±2,8    | 46,0±13,5   | 29,0±8,5 | 19,0±6,6    |
| <b>KW</b>              | 1,20      | 1,25      | 4,29     | 10,86       | 7,85        | 4,13     | 9,20        |
| <b>p</b>               | 0,54      | 0,73      | 0,11     | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> | 0,12     | <b>0,01</b> |

Günlük internet  
kullanım sıklığı

|                        |            |           |           |             |             |             |             |
|------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>2 saat ve altı</b>  | 80,0 ±15,6 | 48,0±11,9 | 19,0±4,2  | 14,5 ±3,2   | 50,0 ±12,1  | 29,0 ±6,8   | 20,5 ±6,7   |
| <b>3 saat ve üzeri</b> | 84,0 ±16,6 | 51,0±13,7 | 19,0 ±4,4 | 13,00±5,1   | 54,0 ±12,7  | 31,0 ±7,2   | 23,0 ±6,8   |
| <b>U</b>               | -3,14      | -1,82     | -0,09     | -2,79       | -2,61       | -2,63       | -2,37       |
| <b>p</b>               | 0,20       | 0,06      | 0,92      | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Sahip olunan  
medya alan  
sayısı

|                           |           |           |          |          |           |          |          |
|---------------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| <b>Bir adet</b>           | 85,0±18,4 | 50,0±14,1 | 20,0±5,0 | 13,0±6,2 | 54,0±12,3 | 31,0±6,8 | 24,0±6,8 |
| <b>İki adet</b>           | 81,5±15,4 | 49,0±12,9 | 19,0±4,0 | 14,0±2,9 | 47,0±12,7 | 29,0±7,1 | 19,5±6,8 |
| <b>Üç adet</b>            | 82,0±12,9 | 48,0±11,6 | 19,0±3,6 | 14,0±3,1 | 53,0±12,4 | 30,0±7,4 | 22,0±6,4 |
| <b>Dört adet ve üzeri</b> | 83,0±18,5 | 53,0±15,4 | 19,0±4,6 | 13,0±3,0 | 59,0±11,9 | 32,0±7,4 | 25,5±6,0 |

\*U: Mann Whitney U Testi \*\*KW: Kruskal Wallis Testi

ZYE: Zaman Yönetim Envanteri ZP: Zaman Planlaması, ZT: Zaman Tutumu, ZH: Zaman Harcattırıcılar, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu, ST: Sanal Tolerans, Sİ: Sanal İletişim

Kız öğrencilerin ZH (p=0,00) SMBÖ-YF (p=0,01), Sİ (p=0,01) puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi. Yirmi sekiz yaş ve üzerinde olan öğrencilerin ZYE genel toplam puanının (p=0,02) ve ZP (p=0,00), ZH (p=0,01) alt boyut puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi. Zaman yönetimi eğitimi aldığını ifade eden öğrencilerin, eğitim almadığını ifade eden öğrencilere göre SMBÖ-YF (p= 0,03) ve ST (p=0,04) puanlarının olumlu yönde daha düşük olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi. Telefon kullanmaya on yedi yaş ve üzerinde başlayan öğrencilerin ZH (p=0,00) SMBÖ-YF (p=0,02), Sİ (p=0,01) puanlarının, on yedi yaş altında telefon kullanmaya başlayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha iyi olduğu belirlendi. Günlük üç saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin ZH puanlarının, iki saat ve altı internet kullanan öğrencilere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu (p=0,00), SMBÖ-YF (p=0,00), ST (p=0,00) ve Sİ (p=0,01) puanlarının ise olumsuz yönde anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüldü. Dört ve daha fazla sayıda sosyal medya hesabı olan öğrencilerin, dördün altında sosyal medya hesabı olduğunu ifade eden öğrencilere göre SMBÖ-YF (p=0,00), ST (p=0,01) ve Sİ (p=0,00) puanlarının olumsuz yönde anlamlı olarak yüksek olduğu görüldü.

**Tablo 4. Öğrencilerin SMBÖ-YF Genel Toplam ve Alt Boyut Puanları ile ZYE Puanları Arasındaki İlişki Durumu**

|           | ZYE          |
|-----------|--------------|
| ST        |              |
| <b>*r</b> | ,180         |
| <b>p</b>  | <b>0,002</b> |
| Sİ        |              |
| <b>r</b>  | 0,018        |
| <b>p</b>  | 0,76         |
| SMBÖ-YF   |              |
| <b>r</b>  | ,118         |
| <b>p</b>  | <b>0,04</b>  |

\*Spearman's korelasyon katsayısı

ST: Sanal Tolerans, Sİ: Sanal İletişim, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu, ZYE: Zaman Yönetim Envanteri

Tablo 4'te görüldüğü üzere öğrencilerin SMBÖ-YF ve ST alt boyut puanı ile ZYE genel toplam puanları arasında anlamlı olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görüldü ( $p < 0.05$ ).

#### 4. Tartışma

Bu çalışmanın bulguları, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetim beceri düzeyi ve etkileyen faktörler, sosyal medya bağımlılığı düzeyi ve etkileyen faktörler ve zaman yönetim beceri düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki olarak üç bölümde tartışıldı.

##### a. Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetim beceri düzeyleri ve etkileyen faktörler;

Zamanı verimli ve etkin kullanmada önemli bir yere sahip olan zaman yönetim beceri düzeyi bu çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinde orta düzeyde olduğu ve ZYE alt boyut puanlarında en düşük alt boyut puanının ZH puanı olduğu belirlendi. Bu bulguların hemşirelik öğrencilerine yönelik zaman yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği ve yapılan çalışmalarda zaman yönetim beceri düzeyinin orta düzeyde (76-89 puan arası) olduğu belirlenmiştir (Başak ve ark., 2008; İz ve Özen, 2010; Köse ve ark. 2012; Kaya ve ark. 2012; Uysal ve ark. 2017; Ertuğ ve Faydalı, 2018; Öksüz ve ark., 2018). Giashwand ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışma da, Tahran'daki hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi beceri puan ortalamasının 90 puan üzerinden  $57 \pm 8.27$  puan olduğu ve öğrencilerin yarısının (% 49) orta düzeyde zaman yönetim becerisine sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan hemşire öğrencilerin tamamına yakınının (%91,5) zaman yönetimine yönelik eğitim almadığını belirtmiştir. Uysal ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada da hemşirelik öğrencilerinin çoğunluğu (% 75,9) zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir ve bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Nitekim İran'da çalışan yönetici hemşirelerin zaman yönetimine ilişkin becerilerinin değerlendirildiği çalışmada ise mesleki deneyimi daha fazla yönetici hemşirelerin zaman yönetimi becerilerinin deneyimi daha az olanlara göre daha iyi düzeyde olduğu saptanmıştır (Ziapour ve ark., 2015). Zaman yönetim becerilerinin orta düzeyde olmasının nedeninin öğrenci hemşirelerin bu alana özgü eğitim almamış olmaları ve zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmamalarının etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada kız öğrencilerin ZH puanının erkek öğrencilere göre olumlu yönde daha yüksek olduğu görüldü. Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre zaman yönetimi beceri düzeyinin daha iyi olduğu belirlenen (Ertuğ ve Faydalı, 2018; Ebrahimi ve ark. 2014; Kaya ve ark. 2012) çalışmalar mevcuttur. Fakat, bunun yanı sıra erkeklerin kadınlara göre zaman yönetimi becerisinin daha iyi olduğunu saptayan çalışmalar da vardır (Ziapour ve ark., 2015; Uysal ve ark., 2017). Planlama ve



organizasyonun zaman yönetiminde önemli bir yeri olduğu düşünüldüğünden kadınların bu becerilerinin daha iyi olması nedeniyle zaman yönetim becerilerinin daha iyi olacağı düşünülebilir ancak zaman yönetimi bir beceri olduğu için eğitimle hem kadınlarda hem erkeklerde beceri düzeylerinin arttırılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ZP ve ZYE puanlarının 28 yaş ve üzerinde, 28 yaş altı öğrencilere göre olumsuz yönde daha düşük iken, ZH puanlarının ise 28 yaş ve üzerinde olumlu yönde yüksek olduğu saptanmıştır. Başak ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışmada 21-23 yaş aralığındaki öğrenci hemşirelerin ZYE puanı ve ZP puanının 17-20 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha iyi olduğunu belirlemişlerdir. Ancak literatürde yer alan diğer çalışmalarda, yaş ile zaman yönetimi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır (Yavaş ve ark., 2012; Kaya ve ark., 2012, Altuntaş ve Kayıhan 2013).

Bu çalışmada, zaman yönetimi beceri düzeyi puanlarına göre sınıflar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptandı ( $p>0,05$ ). Başak ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada zaman yönetim becerileri ile sınıflar arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra Uysal ve ark.'nın (2017) yaptığı çalışmada, hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman harcattırıcılar ortalama puanlarının, dördüncü sınıf öğrencileri ile ikinci sınıf öğrencileri arasında ve birinci sınıf ile üçüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı olarak farklı bulunduğu belirtilmiştir. Öksüz ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ise hemşirelik bölümü öğrencilerin dördüncü sınıfta ZYE genel toplam puanı ve ZP puanının diğer sınıflara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Zaman yönetim becerisi bir yetkinliktir ve bu yetkinlik alınan eğitimlerle geliştirilebilir. Öğrencilerin tamamına yakınının (%91,5) zaman yönetim becerilerine yönelik eğitim almaması nedeniyle sınıflar arasında zaman yönetim becerileri bakımından anlamlı bir fark çıkmadığı düşünülmektedir.

Günlük internet kullanım süresi üç saat ve üzerinde olan öğrencilerin ZH puanlarının, iki saat ve altı internet kullanım süresi olan öğrencilere göre ZH puanlarının olumsuz yönde anlamlı olarak daha düşük olduğu saptandı ( $p=0,00$ ). Öksüz ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ise üç saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin ZYE genel toplam puanının yüksek olduğunu, ZH puanında farklılık olmadığını saptamışlardır.

#### b. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve etkileyen faktörler

Bu araştırmada, öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu görüldü. Öksüz ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışma da hemşirelik öğrencilerinin problemleri internet kullanımının az düzeyde olduğunu saptamışlardır. Ancak Ayar ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada öğrenci hemşirelerin %51,9'unun orta düzeyde nomofobisi (telefonsuz kalma korkusu) olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyaya yönelik hızlı gelişimle birlikte sosyal medya bağımlılığının daha da artacağı düşünülmektedir.

Kız öğrencilerin SMBÖ-YF toplam puanının ve Sİ alt boyut puan bağımlılık düzeylerinin, erkek öğrencilere göre olumlu yönde daha az olduğu görüldü. Bu sonuç, literatürde yer alan bazı çalışmalarla benzerlik göstermekle birlikte (Arslan, 2020; Hayat, 2020), literatürde yer alan diğer çalışmalarla benzerlik göstermemektedir ve bu çalışmalar, sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamışlardır (Ünal, 2015; Aktan, 2018; Baz, 2018). Hayat ve ark.'nın (2020) tıp öğrencilerinin erteleme ve internet bağımlılığı ile ilgili yaptıkları çalışmada da kız öğrencilerin internet bağımlılığının erkek öğrencilere göre daha az olduğunu saptamışlardır. Azizi ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada sağlık bilimleri öğrencilerinden, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yüksek bağımlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre bazı çalışmalarda anlamlı, bazı çalışmalarda anlamlı olmamasının yaşanılan çevre ve kültürle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın yapıldığı çevrede kültürel olarak kız öğrencilere daha fazla sorumluluk verildiği düşünülmektedir. Bu nedenle kız öğrencilerin daha az vakti olacağı için sosyal medya bağımlılık düzeyi düşük olabilir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı ( $p>0,05$ ). Çelik ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışma da ise bağımlılığın, 24-26 yaş arasında en yüksek olduğunu saptamışlardır. Yapılan diğer araştırmalarda ise yaş grubunun yükselmesi ile birlikte bağımlılığın düştüğü görülmüştür (Ünal, 2015; Başak ve ark., 2008). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamasının nedeninin yaş gruplarının birbirine yakın olması ve yirmi sekiz yaş üzeri öğrenci sayısının az olması nedeniyle olduğu düşünülmektedir.

Telefon kullanma yaşında Sİ ve SM genel toplamda anlamlı bir fark vardır. Öğrencilerin telefon kullanma yaş ortalamaları incelendiğinde on iki yaş altında telefon sahibi olanların bağımlılık düzeylerinin diğer gruplara göre olumsuz yönde daha yüksek olduğu belirlendi. On yedi yaş ve üzeri telefon sahibi olanların bağımlılık düzeylerinin daha az ve zaman yönetimi konusunda puanlarının olumlu yönde daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu belirlendi.

Katılımcıların yarısının (%50,4) günlük sosyal medya kullanımının üç saat ve üzerinde olduğu saptandı. Üç saat ve üzerinde sosyal medya kullandığını ifade eden öğrencilerin ZYE ve ZP puanları olumlu yönde yüksek iken ZH, ST, Sİ ve SM genel toplam puanlarının olumsuz etkilendiği saptandı. Öksüz ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada üç saat ve üzerinde günlük internet kullanımının daha düşük (% 28,3) olduğu ancak üç saat ve üzeri internet kullananların problemlili internet kullanım puanlarının anlamlı olarak yükseldiği belirlenmiştir. İnternet kullanım süresi arttıkça sorunlu internet kullanımı arttığı saptanmıştır (Günlü ve ark., 2017). Yapılan literatür çalışmasında çıkan sonuçlarla bizim bulgularımız uyumaktadır. Kullanılan sosyal medya alanı arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur.

#### c. Zaman yönetimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki;

Bu araştırmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve zaman yönetimi beceri puanlarının orta seviyede olduğu sosyal medya bağımlılığı ile zaman yönetim beceri puanları arasında zayıf düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görüldü. Öksüz ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile zaman yönetim becerisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamış olup bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Hayat ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı ile akademik erteleme arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Öğrenci hemşirelerin, tamamına yakınının (%91,5) zaman yönetimi becerisini geliştirmek için eğitim almadığı, çoğunluğunun (%74) günde üç saat ve üzerinde internet kullanımına vakit ayırdığı ve %41,2'sinin üç ve üzeri sosyal medya alanına sahip olduğu belirlendi. Zaman yönetimine yönelik ZYE puanının ise orta düzeyde olduğu, en düşük puanın ZH alt boyutu puanının olduğu ve sosyal medya bağımlılığına yönelik SYMBÖ-YF genel toplam ve ST, Sİ alt boyut puanlarının orta düzeyde olduğu görüldü. Öğrencilerin zaman yönetim beceri puanları ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki olduğu saptandı.

Bu çalışmanın sonucuna göre öğrenci hemşirelerin çoğunluğunun zaman yönetimine yönelik eğitim almamış ve zaman yönetim becerilerinin orta düzeyde olması nedeniyle, öğrenci hemşirelere zaman yönetim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenmesi ve öğrencilere danışmanlık yapılması önerilir. Zaman yönetim beceri puanlarının ve sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olduğu için zaman yönetim becerisini geliştirmeye ve sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale çalışmaları yapılması önerilir.

## Kaynakça

- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alay, S., & Koçak S. (2002). Zaman Yönetimi Anketi: geçerlik ve güvenilirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9-13.
- Altuntaş, O., & Kayıhan H. (2013). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi farkındalıklarının incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 47-54.
- Andreassen, C. S, Torsheim, T., Brunborg G.S., & Pallesen S.(2012). Development of a facebook addiction scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110(2): 501-517.
- Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 4(7):27-41.
- Ayar, D., Gerçek, G.Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595.
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study, *BMC Psychol.* 7(28),1-8.
- Başak, T., Uzun, Ş., Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Prev Med Bull*,7(5): 429-34.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16): 276-295.
- Cox-Davenport, R., A. (2017). "The Five-Minute Check-In" Intervention to Ease the Transition Into Professional Education: A Descriptive Analysis. *Nurse Educ Today*, 50, 25-28.
- Durmaz, M. Hüseyinli, T., & Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.
- Ebrahimi, H, Hosseinzadeh, R, Tefreshi, MZ, & Hosseinzadeh S. (2014). Time management behaviors of head nurses and staff nurses employed in Tehran Social Security Hospitals, İnan in 2011. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 19(2), 193-198.
- Ertuğ, N., & Faydalı, S. (2018). Investigating the Relationship Between Self-Directed Learning Readiness and Time management Skills in Turkish Undergraduate Nursing Students. *National League For Nursing*, 39 (2), E2-E5.
- Ghiasvand A. M., Naderi M., Tafreshi, M. Z., Ahmadi, F. Hosseini M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic Physician*, 9(1), 3678-3684.
- Günlü A, Ceyhan A. A, (2017). Investigating Adolescents Behaviors on the Internet and Problematic Internet Usage. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-117.
- Hayat, A.A., Kojuri J., & Amini M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *J Adv Med Educ Prof.*, 8(2): 83-89.
- Kaya, H., Kaya, N., Palloş, AÖ, & Küçük, L.(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. *SAUFBE Dergisi*, 16(3), 227-33.
- İz, F. B., & Özen, T. A. (2010). İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 123-35.
- Offiah, G., Doherty, E. (2017). Tricks of the trade: time management tips for newly qualified doctors. *Postgrad Med J.*, 0, 1-3.
- Öksüz E., Guvenc G., & Mumcu Ş.(2018). Relationship Between Problematic Internet Use and Time Management Among Nursing Students. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(1), 55-61.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1):523-538.
- Uysal, N., Sözeri, E., Selen, F., & Bostanoğlu, H. (2017). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesi, *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN*, 3(1), 30-36.

- Ünal A. T. (2019). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi: Üsküdar Üniversitesi Örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*. 2019;(2):50-80.
- Yang, Z., Asbury, K. & Griffiths M.D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596–614.
- Yavaş Ü., Öztürk, G., Açıklık C.H., & Özer M.(2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull*, 11(1),5-10.
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., & Kianipour N.(2015). Evaluation of time management behaviors and its related factors in the senior nurse managers, Kermanshah-Iran. *Glob J Health Sci*. 7(2), 366-373.