

Araştırma Makalesi

Yetişkin Bireylerde Zaman Yönetimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

The Relationship Between the Time Management and Quality of Life in Adults

Ayla GÜNAL¹ , Funda DEMİRTÜRK² 

¹ Doç. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Tokat, Türkiye

² Prof. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Tokat, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı, bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesinde eğitimine devam eden öğrencilerin zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 19-32 yaş aralığındaki 275 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri, sağlığa zararlı alışkanlıkları, yaşanılan yer bilgisi, günlük uyku süresi ile serbest zaman aktivitesi olup olmadığına dair bilgileri kaydedildi. Katılımcıların zaman yönetimi Zaman Yönetimi Envanteri ile, yaşam kaliteleri SF-36 ile değerlendirildi. **Sonuçlar:** Öğrencilerin zaman yönetimi toplam puanı, zaman yönetiminin zaman harcatıcıları ve zaman tutumları alt boyutlarının puanı ile yaşam kalitesinin alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulundu ($p<0,05$). **Tartışma:** Bu çalışmada zaman yönetimi iyi olan öğrencilerin yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu saptandı. Bu bağlamda zaman yönetimi ile ilgili yapılacak müdahaleler ile (aktivite planlama, zaman yönetimi vb.) yaşam kalitesinde artış sağlanacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenciler; Yaşam kalitesi; Zamanı yönetme.

ABSTRACT

Purpose: In this study, it is aimed to examine the relationship between time management and quality of life of students who continue their education in the health sciences faculty of a state university. **Material and Methods:** Two hundred seventy-five university students between the ages of 19 and 32 participated in the study. The demographic information of the participants, unhealthy habits, information about the place of residence, daily sleep time and whether they had free time activities were recorded. Participants' time management was evaluated with the Time Management Inventory, and their quality of life was evaluated with the SF-36. **Results:** It was found that there was a positive significant relationship between the students' total time management scores, "time wasters" sub-scores, "time attitudes" sub-scores and the sub-dimensions of quality of life. **Discussion:** In this study, it was determined that the quality of life of students with good time management was also better. In this context, it is thought that the quality of life will be increased with the interventions to be made regarding time management (activity planning, time management, etc.).

Keywords: Students; Quality of life; Time management.

Zaman insan yaşamının en önemli kavramlarından biri olup, geri dönüşü mümkün olmayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Passig, 2003). İlk kez meşgul yöneticilerin zamanı daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak üzere bir eğitim aracı olarak tanımlanan zaman yönetimi ise bir öz yönetim ve yaşanan olayların kontrolüdür (Akatay, 2003; Güçlü, 2001). Zaman yönetimi, belirli amaç ya da amaçlara ulaşmak için zamanı verimli kullanmanın yanı sıra mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zamanın verimli kullanımında doğru işleri kısa zamanda yapmak oldukça önemlidir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Üniversite öğrencileri farklı akademik stresler tecrübe etmektedirler. Zaman yönetiminin oluşturduğu akademik baskılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. Bu durum öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlığını negatif etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinin kötü zaman yönetimi davranışları düşük akademik başarıya ve psikolojik problemlere neden olabilmektedir (Agormedah, Britwum, Amoah ve ark., 2021). Zaman yönetim becerileri geliştikçe akademik ortalama artış görülmektedir (Britton ve Tesser, 1991; Akyüz, Yılmaz ve Aldemir, 2020; Alay ve Koçak, 2003; İşcan, 2008; Başak, Uzun ve Arslan, 2008). Tıp fakültesi öğrencileri akademik çalışmaların dışında zaman yönetimde zorluk yaşamakta, farklı aktivitelere zaman ayıramamaya bağlı stres yaşamaktadırlar (Hill, Goicochea ve Merlo, 2018). Benzer olarak zaman yönetimi kötü olan hemşirelik bölümü öğrencileri daha fazla anksiyete tecrübe etmektedirler (Ghiasvand, Naderi, Tafreshi ve ark., 2017). Zaman yönetimi ise bireylerin aktivitelerini yapılandırma ve kontrol etme fırsatı sunar (Claessens, van Eerde, Rutte, ve ark., 2004). Gün içinde uyku, egzersiz, dinlenme süresinin planlanması ve diğer bir ifade ile etkin zaman yönetimi bireylerin hastalıklarında azalmaya yol açabilir. Bu nedenle zaman kontrolü ile fiziksel sağlık arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir (O'Connell, 2014). Böyle bir kontrol üniversite öğrencilerinin hem akademik gelişimini hem de yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir (Wang, Kao, Huan, ve ark., 2011). Bu nedenle üniversite öğrencilerinde hem akademik motivasyonu artırmak ve hem de kaygı düzeyini azaltmak için zaman yönetimi becerilerini geliştirmek oldukça önemlidir (Ghiasvand, Naderi, Tafreshi ve ark., 2017).

Pandemi gibi toplum hayatını ciddi düzeyde etkileyen olaylarda bireyler zaman algısında değişimler yaşamaktadırlar. Bu dönemde zaman yönetimi kötü olan sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük, uyku kalitesinin

bozuk, okupasyonel dengelerinin kötü olduğu gösterilmiştir (Pekçetin ve Günal, 2021; Alaca, Yıldız, Zeytin, ve ark., 2022). Benzer olarak tıp fakültesi öğrencilerinin uyku sürelerini azaltarak çoklu akademik gereksinimler ve stres etkenleriyle başa çıkmaya çalıştıkları, bu nedenle zaman yönetimi becerilerine odaklanan uygun müdahalelere ihtiyaçları olduğu bildirilmiştir (Almojali, Almalki, Alothman, ve ark., 2017). Sonuç olarak bireylerin zaman yönetimi, okupasyonlar arasındaki denge hakkında ipuçları verir. Zaman yönetimi ile ilgili müdahaleler okupasyonel dengenin daha iyi olmasını sağlayabilir (Pekçetin ve Günal, 2021). Alay ve arkadaşları, zaman yönetiminin, stresin azaltılmasını, dengenin korunmasını, üretkenliğin artırılmasını ve hedeflere ulaşılmasını sağlayarak bireyleri başarıya ulaştırdığını bildirmişlerdir. Bu bakış açısından yola çıkarak zaman yönetiminin yaşamın tüm alanları ile ilgili olduğuna vurgu yapmışlardır (Alay ve Koçak, 2002). Zaman yönetimi becerileri iyi olan öğrencilerin iyilik halinin de gelişeceği bildirilmiştir (Çolak, Akyürek, Abaoğlu ve ark., 2018). Bu açıdan, üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin iyilik halini geliştirmek için zaman yönetimi ve iyilik halini artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılması oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin zamanı etkin kullanmalarına yönelik olarak, mobil uygulamalar, yaratıcı drama etkinlikleri, web temelli zaman yönetimi müdahalesi, öncelikleri ve hedefleri belirleme, zamanı kullanımını zihinsel olarak canlandırma gibi uygulamalar yapılabilmektedir (Ariffin, Mohd Noor, ve Alias, 2020; Tanrıseven, Işıl ve Murtaza Aykaç, 2014; Pekçetin ve Günal, 2021; Häfner, Stock, Pinneker, ve ark., 2014). Lisans eğitimi sürecinde yapılabilecek farklı zaman yönetimi müdahaleleri olmakla birlikte genel olarak yapılan eğitimler ile bireylerin iyi olma halinin gelişebileceği, uyku ve fiziksel okupasyonlar gibi farklı okupasyonlar arasında denge ile genel okupasyonel dengede artış sağlanabileceği gösterilmiştir (Häfner, Stock ve Oberst, 2015; Pekçetin ve Günal, 2021; Torpil ve Pekçetin, 2022).

Bu bağlamda çalışmanın amacı sağlık bilimleri fakültesindeki öğrencilerin zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi tanımlanmaktadır. Elde edilen veriler ile yetişkin bireylerin zaman yönetimi düzeyleri ile zaman planlama, zaman tutumları ve zaman harcattırıcıların genel yaşam kalitesine etkisinin tanımlanması sağlanacaktır. Çalışma sonuçlarının yetişkin bireylerde zaman yönetimi ile ilgili olarak öncelikle nasıl bir eğitim düzenlenmesi gerektiği yönünde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'ndeki eğitimine devam etmekte olan öğrenciler gönüllük esasına dayalı olarak dâhil edildi. Çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı (16.04.2019 tarih 2019/07 toplantı nolu ve 83116987-347 karar sayılı) ve Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yürütüldü. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildi. Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerden yazılı onam alındı. Gönüllü olmama ile fiziksel ve/veya zihinsel herhangi bir özrü olma durumu çalışmada dahil edilmeme kriteri olarak belirlendi.

Katılımcıların demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, medeni durum) ile sağlığa zararlı alışkanlıkları (sigara, alkol kullanımı), yaşanılan yer bilgisi (yurt, öğrenci evi, aile evi), günlük uyku süresi ve serbest zaman aktivitesi olup olmadığına dair bilgileri kaydedildi. Zaman yönetiminin değerlendirilmesinde, Zaman Yönetimi Envanteri ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesinde, SF-36 kullanıldı.

Katılımcılar

Çalışmada herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmadı izin alınan fakülte'deki tüm öğrenciler çalışmaya davet edildi. Çalışma hakkındaki bilgi sağlık bilimleri fakültesindeki tüm sınıflara sözlü duyuru yapılarak iletildi. Sınıflarda çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilere değerlendirme formları hakkında açıklama yapıldı, ardından ergoterapi alanında doktoralı bir araştırmacı tarafından formlar teslim alındı. 278 öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etti, 3 öğrenci anketlerinde veri eksiliği olduğu için çalışma dışında bırakıldı. Çalışma 275 öğrenci ile tamamlandı

Sonuç Ölçümleri

Zaman Yönetimi Envanteri: Envanter 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından yapılmıştır (Alay ve ark., 2002; Britton ve ark., 1991). 2002 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 361 öğrencinin yer aldığı çalışmada anketin güvenilirliği 0,87 olarak bulunmuştur. Envanterde bireyin; günlük, haftalık, dönemsel planlar yapıp yapmadığı, planlarındaki netlik, amaçlar ve öncelikler, zamanı kullanmaya yönelik tutum, davranış ve yaklaşımlar ile zamanı boşa harcatan zaman tuzaklarına karşı durumu değerlendirilmektedir. Envanterde, 16 maddelik Zaman Planlaması (ZP), 7 maddelik Zaman Tutumları (ZT) ve 4 maddelik Zaman Harcattırıcıları

(ZH) olmak üzere 3 alt boyutta ve toplam 27 madde yer almaktadır. Envanterde olumlu ve olumsuz maddeler yer almaktadır. Olumlu sorularda Her zaman: 5, Sık sık: 4, Bazen: 3, Nadiren: 2, Hiç: 1 şeklinde düz puanlama; olumsuz sorularda Her zaman: 1, Sık sık: 2, Bazen: 3, Nadiren: 4, Hiç: 5 şeklinde ters puanlama 5'li Likert tipinde yapılmaktadır. Yüksek skor, zaman yönetiminin daha iyi olduğu anlamına gelmektedir.

SF-36: Ware Sherbourne tarafından 1992 yılında, bireylerin sağlık durumları ile yaşam kalitelerinin incelenmesinde kullanılmak üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Otuz altı ifade içeren ölçek, iki ana başlık (fiziksel ve mental boyut) ve sekiz kavramı (fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, ağrı, vitalite/canlılık), sosyal fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, mental sağlık, genel sağlık algısı) değerlendiren çok başlıklı skala şeklindedir. Ölçekteki her bir alt boyut ve iki ana boyutun puanı 0-100 arasında değişir. Pozitif puanlamaya sahip SF-36 her sağlık alanının puanı yükseldikçe sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi artacak şekilde puanlanmıştır (Ware ve Sherbourne, 1992). SF-36'nın Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1995 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Koçyiğit, Aydemir, Fişek ve ark., 1999).

Veri Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22.0 (IBM Corp., Armonk, NY) istatistik programı kullanıldı. Öğrencilerin cinsiyet, eğitim ve medeni durumları ile sağlığa zararlı alışkanlıkları (sigara, alkol kullanımı), yaşanılan yer bilgisi (yurt, öğrenci evi, aile evi), serbest zaman aktivitesi olup olmadığına dair veriler için n ve % değerleri hesaplandı. Katılımcıların yaşları, günlük uyku süresi ve ölçeklerden alınan puanlar için aritmetik ortalama \pm standart sapma ($X \pm SD$) hesaplandı. Sonuç ölçümlerinin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Sonuçların normal dağılım göstermediği görüldü. Zaman yönetimi puanları ile yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile değerlendirildi. Uygulanan tüm analizlerde anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Çalışmayı tamamlayan 275 öğrencinin yaş ortalaması $19,53 \pm 2,12$ yıl idi. Öğrencilerin %77,1'i kadın ve %98,2'si bekar idi. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.

		X±SD	
Yaş (yıl)		19,53 ± 2,12	
Günlük uyku süresi (saat)		7,11±1,38	
		n	%
Cinsiyet	Kadın	212	77,1
	Erkek	63	22,9
Medeni Durum	Evli	5	1,8
	Bekar	270	98,2
Yaşanılan Yer	Yurt	208	75,6
	Öğrenci evi	27	9,8
	Aile evi	40	14,5
Sigara Kullanımı	Var	57	20,7
	Yok	218	79,3
Alkol Kullanımı	Var	15	5,5
	Yok	260	94,5
Serbest Zaman Aktivitesi	Var	198	72
	Yok	77	28

Öğrencilerin zaman yönetimi envanterinden toplam 85,69±11,93 puan aldıkları saptandı (Tablo 2).

Öğrencilerin SF-36 puanları analiz edildiğinde en yüksek puanın fiziksel fonksiyon boyutunda olduğu (89,56±14,35) tespit edildi (Tablo 3).

Tablo 2. Öğrencilerin zaman yönetimi envanteri puanları.

Zaman Yönetimi Envanteri	Envanterden alınabilecek min-mak	Envanterden alınan min-mak	X±SD
Zaman planlaması puanı	16-80	17-78	49,36±9,61
Zaman tutumları puanı	7-35	11-35	22,72±3,44
Zaman harcattırıcılar puanı	4-20	6-20	13,60±2,78
Zaman yönetimi toplam puanı	27-135	52-117	85,69±11,93

Tablo 3. Öğrencilerin SF-36 puanları.

SF-36	Ölçekten alınabilecek	Ölçekten alınan min-	X±SD
	min – mak	mak	
Fiziksel fonksiyon	0-100	25-100	89,56±14,35
Fiziksel rol güçlüğü	0-100	0-100	63,54±36,50
Ağrı	0-100	0-100	62,11±20,81
Vitalite	0-100	0-95	49,70±19,10
Sosyal fonksiyon	0-100	0-100	63,95±21,33
Emosyonel rol güçlüğü	0-100	0-100	49,81±40,61
Mental sağlık	0-100	8-100	55,98±18,23
Genel sağlık	0-100	10-100	59,80±17,14

Öğrencilerin zaman yönetimi toplam puanı ile yaşam kalitesinin vitalite ($p<0,01$) ve mental sağlık ($p<0,05$) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Zamanı daha iyi yöneten öğrencilerin enerji düzeylerinin daha yüksek ve mental sağlıklarının daha iyi olduğu saptandı. Zaman yönetiminin zaman harcattırıcıları boyutu ile yaşam kalitesinin fiziksel rol güçlüğü ($p<0,01$), sosyal fonksiyon ($p<0,05$) ve mental sağlık ($p<0,05$) boyutları arasında anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Katılımcıların zaman harcattırıcıları kontrol etme düzeyi arttıkça fiziksel rolleri

de daha iyi yerine getirebildiği, sosyal fonksiyonlara katılımlarının arttığı ve mental sağlık açısından daha iyi düzeyde oldukları görüldü. Zaman yönetiminin zaman tutumları boyutu ile yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon ($p<0,05$), fiziksel rol güçlüğü ($p<0,05$), ağrı ($p<0,01$), vitalite ($p<0,01$), sosyal fonksiyon ($p<0,01$), mental sağlık ($p<0,01$) ve genel sağlık ($p<0,01$) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Zaman tutumunun yaşam kalitesi için en belirleyici alt boyut olduğu, zaman tutumu geliştikçe zaman kalitesinde belirgin bir artış olduğu saptandı (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki.

SF-36	Zaman Yönetimi							
	Zaman planlaması		Zaman tutumları		Zaman harcattırıcılar		Zaman yönetimi Toplam Puan	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Fiziksel fonksiyon	-0,029	0,629	0,121	0,044*	0,002	0,968	0,023	0,701
Fiziksel rol güçlüğü	-0,140	0,020*	0,150	0,013*	0,195	0,001**	-0,040	0,511
Ağrı	-0,100	0,097	0,231	0,00**	0,042	0,486	0,009	0,876
Vitalite	0,097	0,107	0,281	0,00**	0,011	0,860	0,158	0,009**
Sosyal fonksiyon	-0,107	0,077	0,273	0,00**	0,154	0,011*	0,031	0,614
Emosyonel rol güçlüğü	-0,076	0,206	0,108	0,073	0,095	0,114	-0,001	0,982
Mental sağlık	0,040	0,510	0,323	0,00**	0,147	0,014*	0,148	0,014*
Genel sağlık	-0,043	0,479	0,178	0,003**	-0,035	0,559	0,009	0,877

TARTIŞMA

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi durumları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmamızda zaman yönetiminin toplam puanı, zaman harcattırıcılar ve zaman tutumları alt boyutları ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Zamanı daha iyi yöneten öğrencilerin enerji düzeylerinin daha yüksek ve mental sağlıklarının daha iyi olduğu tespit edildi. Öğrencilerin zaman harcattırıcıları kontrol etme düzeyleri arttıkça fiziksel rolleri de daha iyi yerine getirebildiği, sosyal fonksiyonlara katılımlarının arttığı ve mental sağlık açısından daha iyi düzeyde oldukları görüldü. Bununla birlikte özellikle zaman tutumunun yaşam kalitesi için en belirleyici alt boyut olduğu, zaman tutumu geliştikçe yaşam kalitesinde belirgin bir artış olduğu saptandı.

Çalışmamızda, öğrencilerin maksimum 135 tam puan alınması mümkün olan zaman yönetimi envanterinden ortalama 85,69 puan aldıkları saptandı. Zaman yönetimi envanterinin bir kesme değeri olmamasına rağmen örneklem grubumuzun almış olduğu puan katılımcıların zaman yönetiminde zorlandıklarını düşündürmektedir. Ancak envanterin bir kesme değeri olmadığı için sonuçlar dikkatle yorumlanmalıdır. Uysal ve arkadaşları hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden ortalama 78,82 puan (Uysal, Sözeri, Selen ve ark., 2017) Gündoğdu ve arkadaşları da benzer olarak hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden ortalama 83,0 puan, (Gündoğdu, Boztaş, Güler ve ark., 2020) Çolak ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden ortalama 75,59 puan, (Çolak ve ark., 2018) Öner ve arkadaşları ise sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin zaman yönetimi envanterinden ortalama 65,29 puan aldıklarını bildirmiştir (Öner ve Arslantaş, 2021). Çalışma sonuçlarımızın literatür ile benzer olduğu saptanmıştır.

Sağlık alanında okuyan öğrencilerin yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon ve fiziksel fonksiyona bağlı rol güçlüğü boyutları dışında diğer boyutlarında ortalama değerlerin altında puan aldıkları gösterilmiştir (Şavkın, Büker ve Bayrak, 2021). Aker ve arkadaşları, tıp fakültesi öğrencilerinde yaşam kalitesi ve ilişkili faktörleri araştırdıkları çalışmalarında yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alan skorunun en yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir (Aker, Doğaner ve Aydoğan, 2020). Cruz ve arkadaşları ise farklı ülkelerden hemşirelik bölümü öğrencilerinin yer aldığı çalışmalarında, en yüksek

puanın yaşam kalitesi boyutlarından fiziksel alanda kaydedildiğini bildirmiştir (Cruz, Felicilda-Reynaldo, Lam ve ark., 2018). Çalışmamızda katılımcıların yaşam kalitesinden aldıkları puanlar Türkiye örneği normal verileri ile karşılaştırıldığında fiziksel fonksiyon boyutu dışında ortalama değerlerin altında puan aldıkları görülmüştür. Literatür örnekleri ile benzer çalışma sonuçlarımız, bu durumun genç bireylerde özellikle fiziksel yetersizlik veya rahatsızlıkların az olması ile ilişkili olabileceğini düşündürmüştür.

Zamanı etkin kullanmama sosyal aktivite katılımını sınırlayabilir ve yaşamdan alınan doyum azalabilir (Eldeleklioğlu, 2008). Üniversite öğrencilerinde internet ve cep telefonu kullanımı gibi zaman harcattırıcıların anlamlı serbest zaman aktivitelerine katılımı azalttığı, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyini negatif yönde etkilediği gösterilmiştir (Ergün ve Meriç, 2020; Akyürek, Kars ve Bumin, 2018). Serbest zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu, serbest zamanlarını iyi yöneten insanların daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduğu belirtilmiştir (Wang, Kao, Huan ve ark., 2011). Çerez ve arkadaşları da benzer olarak serbest zamanı iyi yöneten üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşlarının arttığını, (Çerez, Yerlisu-Lapa, Tercan-Kaas ve ark., 2021), Wang ve arkadaşları ise serbest zaman yönetimi iyi olan lisans öğrencilerinin yaşam kalitesinin yüksek olduğunu bildirmiştir (Wang ve ark., 2011). Mevcut sonuçlarımızın literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Çalışmamızda zaman harcattırıcıların yaşam kalitesinin fiziksel rol güçlüğü, sosyal fonksiyon ve mental sağlık alt boyutları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Zamanı etkin kullanan öğrencilerin sosyal fonksiyonlarını daha iyi yönetebildikleri, fiziksel ve mental sağlık açısından kendilerini daha iyi hissettikleri saptanmıştır. Bu bağlamda lisans eğitiminde zaman harcattırıcılar konusunda farkındalık eğitimlerinin yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Etkin zaman yönetimi ile kariyer memnuniyeti, genel iyi olma hali, işi kontrol edebilme ve yaşam dengesinin arttığı bildirilmiştir (Uyar, Kıracı ve Kıracı, 2020). Baltacı ve arkadaşları Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde mental iyi oluşun yordayıcılarını araştırdıkları çalışmada zamanını iyi yönetebilen ve kendi özelliklerini yeterli ve kabul edilebilir bulan, kendine güvenen bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmiştir (Baltacı, Özkılıç, Küçükler ve ark., 2023). Amaca yönelik ve iyi organize olmuş öğrenciler için zaman yönetimi bireylerin yaşamlarını optimize etmelerini,

çalışmalarını ve uzun vadede sağlıklarını ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir. (Vinichenko, Karácsony, Kirillov ve ark., 2018). Çalışmamızda zaman tutumları ile yaşam kalitesinin emosyonel duruma bağlı rol gücü boyutu dışında tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Literatür örneklerinde olduğu gibi çalışmamızda da zaman tutumlarının yaşam kalitesi için önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür. Zamanı yapıcı olarak kullanan öğrencilerin enerji düzeylerinin daha yüksek, sosyal aktivitelere katılım düzeyinden memnun, fiziksel ve mental sağlık ile genel sağlık düzeylerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Sağlık bilimleri öğrencilerinden elde edilen bu sonucun tüm lisans öğrencileri için bir referans olabileceği, lisans eğitim sürecinde seçmeli dersler kapsamında eğitimler ve/veya üniversite içinde yapılan etkinliklerde zaman yönetimi ile ilgili programların yapılmasının tüm öğrencilerin yaşam kalitesinde anlamlı bir artış sağlayacağı öngörülmektedir.

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin yer aldığı bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile toplam zaman yönetimi puanları arasında anlamlı ilişki olduğu zamanı daha iyi planlayan öğrencilerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu gösterilmiştir (Uysal ve ark., 2017). Altuntaş ve Kayıhan hem üniversite hayatında hem de iş yaşamında başarılı olmada zaman yönetimi farkındalığının önemli olduğunu ve öğrencilerin bu konuda eğitim almalarının teşvik edilmesi gerektiğini bildirmişlerdir (Altuntaş ve Kayıhan, 2013). Zaman yönetimi eğitiminin yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon, ağrı, vitalite ve mental sağlık parametrelerinde pozitif değişim sağladığı gösterilmiştir (Türk ve Bumin, 2015). Çalışmamızda zaman yönetimi toplam puanı ile yaşam kalitesinin vitalite ve mental sağlık boyutları arasında ilişkili olduğu, zaman yönetimi daha iyi olan öğrencilerin vitalite düzeylerinin daha yüksek mental sağlıklarının da daha iyi olduğu görüldü. Bu bağlamda literatürde tanımlanmış zaman yönetimi müdahalelerinin sağlık bilimleri öğrencilerinde yaygın bir şekilde kullanımı ile yaşam kalitesi açısından anlamlı artışlar sağlanacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin serbest zaman okupasyonlarının varlığı ve uyku süresi sorgulanmış olmakla birlikte fiziksel aktivite, sosyal katılım veya benzeri önemli aktivite alanlarının incelenmemesi bir limitasyon olarak görülmektedir. Bu bağlamda ileriki çalışmalarda zaman yönetimi ve kullanımı ile ilgili daha ayrıntılı değerlendirmelerin yapılması ve elde edilen veriler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakılması önerilmektedir. Bununla birlikte çalışma

sonuçlarımız, sağlık bilimleri öğrencilerinde yaşam kalitesinin gelişimi için zaman yönetimine yönelik eğitim ihtiyacı olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda üniversite eğitiminde ortak zorlukları ve deneyimleri tecrübe eden öğrenciler için sağlık bilimleri öğrencilerinden elde edilen bu sonucun genellenebileceği, üniversite öğrencilerinin zamanı daha iyi yönetmeleri için lisans müfredatlarında bu konuya yer verilmesi, eğitimcilerin konuyla ilgili farkındalıklarının artması gerektiği öngörülmektedir.

Etik Onay

Çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı (16.04.2019 tarih 2019/07 toplantı nolu ve 83116987-347 karar sayılı).

Araştırmacıların Katkı Oranı

Planlama: Ayla Günal; Literatür tarama: Ayla Günal, Funda Demirtürk; Veri toplama: Ayla Günal; Verilerin analizi/yorumlanması: Ayla Günal, Funda Demirtürk; Yazım: Ayla Günal, Funda Demirtürk; Dergiye gönderme: Ayla Günal.

Çıkar Çatışması Beyanı

Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Destek/Teşekkür

Yoktur.

Kaynaklar

- Agomedah, E. K., Britwum, F., Amoah, S. O., Acheampong, H. Y., Adjei, E., & Nyamekye, F. (2021). Assessment of time management practices and students' academic achievement: the moderating role of gender. *International Journal of Social Sciences and Educational Studies*, 8(4), 171-188. <https://doi.org/10.23918/ijsses.v8i4p171>
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(10), 281-300.
- Aker, E. B., Doğaner, Y. Ç., & Aydoğan, Ü. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde yaşam kalitesi ve ilişkili faktörler. *Euras J Fam Med*, 9(3), 154-162. <https://doi.org/10.33880/ejfm.2020090306>
- Akyürek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde cep telefonlarının problemleri kullanımı ile serbest zaman tatmininin ilişkisinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(3), 191-196. <https://doi.org/10.30720/ered.404075>
- Akyüz, M., Yılmaz, F. T., & Aldemir, K. (2020). Zaman yönetim becerilerinin akademik başarı ile ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 414-424. <https://doi.org/10.17755/esosder.579867>
- Alaca, N., Yıldız, A., Zeytin, Y., Karaca, M., & Dilek, B. (2022). COVID-19 pandemisi sürecinde fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical and Health Sciences*, 7(16), 49-59. <http://dx.doi.org/10.46648/gnj.306>

- Alay, S., & Koçak, M. S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9-13. <https://doi.org/10.1177/014572179902500411>
- Alay, S., & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 35(35), 326-335. <https://doi.org/10.14527/454>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Allothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*, 7(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Altuntaş, O., & Kayihan, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi farkındalıklarının incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 47-53.
- Ariffin, K., Mohd Noor, N. A., & Alias, A. (2020). MyMobileSLT: mobile apps for student time management skills. *Academic Journal of Business and Social Sciences (AJoBSS)*, 4(2), 1-10.
- Baltacı, H. Ş., Özkılıç, I., Küçükler, D., & Altan, T. (2023). COVID-19 Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde mental iyi oluşun yordayıcıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 65, 288-313. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1015334>
- Başak, T., Uzun Ş., & Arslan F. (2008). Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(5), 429-434.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991) Effects of time-management practices on college grades. *J Educ Psychol*, 83(3), 405-410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 937-950. <https://doi.org/10.1002/job.292>
- Cruz, J. P., Felicilda-Reynaldo, R. F. D., Lam, S. C., Contreras, F. A. M., Cecily, H. S. J., Papatthanasious, I. V., et al. (2018). Quality of life of nursing students from nine countries: a cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 66, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.04.016>
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E., & Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 15(1), 1-8.
- Çolak, F. D., Akyürek, G., Abaoğlu, H., & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 43-48. <https://doi.org/10.30720/ered.417881>
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *EEO*, 7(3), 1-8.
- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>
- 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. *Electron Physician*, 9(1), 3678-3684. <https://doi.org/10.19082/3678>
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Gündoğdu, F., Boztaş, E. N., 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.
- Gürbüz, M., & Aydın A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L., & Ströhle, S. (2014). Stress prevention through a time management training intervention: an experimental study. *Educational Psychology*, 34(3), 403-416. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785065>
- Häfner, A., Stock A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *Eur J Psychol Educ*, 30, 81-94. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ Online*, 23(1), 1530558. <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. (1999). Kısa Form-36 (KF-36)' nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102-106.
- O'Connell, V. A. (2014). The healthy college student: the impact of daily routines on illness burden. *SAGE Open*, 4(3), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244014547181>
- Öner, 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. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.870052>
- Passig, D. (2003). Future-time span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Pekçetin, S., & Günel, A. (2021). Effect of web-based time-use intervention on occupational balance during the Covid-19 pandemic. *Can J Occup Ther*, 88(1), 83-90. <https://doi.org/10.1177/0008417421994967>
- Şavkın, R., Bükler, N., & Bayrak, G. (2021). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde yaşam kalitesi, benlik saygısı ve depresyon düzeyine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(1), 54-62.
- Tanrıseven, I., & Aykaç, M. (2014). Üniversite öğrencilerine zamanı iyi kullanma farkındalığının yaratıcı drama yoluyla kazandırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 36, 87-100.
- Torpil, B., & Pekçetin, S. (2022). The effectiveness of two different occupational therapy interventions on time management and on perceived occupational performance and satisfaction in university students with severe Nomophobia: a single-blind, randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 38(1), 86-102. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2021.1977758>
- Türk, A. B., & Bumin, G. (2015). Engelli çocuğa sahip annelerde zaman yönetimi eğitiminin aktivite performansı,

- depresyon, yaşam kalitesi ve stresle başa çıkma üzerine etkisi: pilot çalışma. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 3(1), 13-20.
- Uyar, S., Kırış, R., & Kırış, F. Ç. (2020). Sağlık çalışanlarında zaman yönetimi ile iş-yaşam kalitesinin ilişkisi. *EKEV Akademi Dergisi*, (81), 397-410.
- Uysal, N., Sözeri, E., Selen, F., & Bostanođlu, H. (2017). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesi. *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN*, 3(1), 30-36. <https://doi.org/10.5222/jaren.2017.030>
- Vinichenko, M. V., Karácsny, P., Kirillov, A. V., Oseev, A. A., Chulanova, O. L., Makushkin, S.A., et al. (2018). Influence of time management on the state of health of students and the quality of their life. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 8(5), 166-184.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7>
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992) The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and itemselection. *Med Care*, 30(6), 473-483.