

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI VE ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİ

HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS AND TIME-MANAGEMENT SKILLS, AND FACTORS AFFECTED THEM OF NURSING STUDENTS

Dr. Saadet ERZİNCANLI* Doç. Dr. Ayten ZAYBAK** Prof. Dr. Leyla KHORSHID**

*Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi

**Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Hemşirelik Esasları AD.

ÖZET

Amaç: Tanımlayıcı türdeki bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi ve etkileyen etmenleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini 2013-2014 öğretim yılında bir üniversitenin Hemşirelik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler (N:773) oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçilmemiş, evrenin tümü araştırmaya alınmış olup, çalışmaya katılmayı kabul eden 501 öğrenci örneklemi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Öğrenci Tanıtım Formu, Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II) kullanılmıştır. SYBDÖ II, dörtlü likert tipinde bir ölçek olup, ölçek puan aralığı 52-208 arasındadır. Ölçek "sağlık sorumluluğu", "fiziksel aktivite", "beslenme", "manevi gelişim", "kişilerarası ilişkiler" ve "stres yönetimi" başlıkları altında altı alt ölçekten oluşmaktadır. Toplam puan arttıkça, öğrencinin de daha fazla sağlıklı yaşam biçimi davranışına sahip olduğu kabul edilmektedir. ZYE ise, beşli likert türünde bir envanter olup, ölçek puan aralığı 27-135 arasındadır. "Zaman planlaması", "zaman tutumları" ve "zaman harcattırıcılar" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, öğrencilerin zamanlarını iyi yönettikleri, her şeyi uzun zaman aralığında düşündüklerini göstermektedir. Verilerin analizinde t testi, Kruskal-Wallis testi, Korelasyon ve Varyans analizi kullanılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için etik kurul onayı ve yapıldığı kurumdaki resmi izin alınmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %60.7'sinin sosyal aktivitesinin olmadığı, %82.2'nin ise zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılmadığı belirlenmiştir. SYBDÖ II'nin Sağlık Sorumluluğu alt ölçek puan ortalaması 21,44±4.02, Fizik aktivite alt ölçek puan ortalaması 18,12±4.85, Beslenme alt ölçek puan ortalaması 20,25±3.73, Manevi gelişim alt ölçek puan ortalaması 25,46±4.09, Kişilerarası ilişkiler alt ölçek puan ortalaması 25,10±3.91, Stres yönetimi alt ölçek puan ortalaması 19,21±3.61 'dir. ZYE alt ölçek puan ortalamaları 1. alt boyutta (Zaman planlaması) 48,11±9.21, 2. alt boyutta (Zaman tutumları) 22,19±3.58, 3. alt boyutta

(Zaman harcatıcılar) $13,27 \pm 2.65$ 'dir. Öğrencilerin ZYE toplam puan ortalama ile SYBÖ toplam puan ortalaması arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sonuç: Araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu ve zaman yönetimi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça zaman yönetimi becerilerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, zaman yönetimi becerisi.

ABSTRACT

Objective: *This descriptive study was carried out to examine healthy lifestyle behaviors and time-management skills, the relationship between them, and factors affected them of nursing students.*

Methods: *The population of the study was consist of nursing students (N:773) studing in the faculty of nursing of a university in 2013-2014 academic year. Sample was not selected in the study and students in all population were included, as a result 501 students who agree to participate in the study were consisted the sample. Students Identification Form, Healthy Life Style Behaviors II Scale (HLSB II S) and Time Management Inventory (SSI) was used in the collection of the data. Healthy Lifestyle Scale II, is a Likert-type scale and the scale score range between 52-208. Healthy Life Style Behaviors II Scale consists of six subscales: Health Responsibility, Physical Activity, Nutrition subscale, Spiritual development, Interpersonal relations and Stress management. It is accepted that as total score increases, students also have a more healthy lifestyle behaviors. Time management inventory is an inventory is a five point Likert-type scale and scores range between 27-135 and consists of three subscales: time planning, time attitudes, and time spent. When the score of scale of the students is higher, it is considered that they manage their time well, and they thinking about everything in a long interval. Data were analyzed by using t test, Kruskal-Wallis test, correlation and analysis of variance. The institution's ethics committee approval and formal permission from the institution was obtained for conducting the study.*

Results: *It was determined that most (60.7%) of the students was found that they does not participate to the social activities, 82.2% of them that does not attendant to any course or seminar related to the time management. The mean subscale score "Health Responsibility" of Healthy Life Style Behaviors II Scale was found as 21.44 ± 4.02 , the mean subscale score "Physical activity" was subscale mean score 18.12 ± 4.85 , The mean subscale score "Nutrition subscale" was 20.25 ± 3.73 , the mean subscale score "Spiritual development" was 25.46 ± 4.09 , the mean subscale score "Interpersonal relations" was 25.10 ± 3.91 , the mean subscale score "Stress management" was 9.21 ± 3.61 . The mean subscale score Time Planning of Time Management Inventory was found as $48,11+ 9,21$, the mean subscale score time attitudes was found as $22,19 \pm 3.5$ the mean subscale score time spent was found as $13,27 \pm 2.65$. A positive and low level significant relationship was found between the average total score of Healthy Life Style Behaviors II Scale and the average total score of Time Management Inventory.*

Conclusion: *As a result, it can be concluded that healthy lifestyle behaviors and time management skills of nursing students were in moderate level and when healthy lifestyle*

behaviors of students were increases, the time management skills of them has been increased.

Key words: *Nursing students, healthy lifestyle behaviors, time management skills.*

GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD), bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (Özkan ve Yılmaz, 2008). Sağlığı geliştirme, hastalık davranışından kaçınmaktan çok, pozitif dinamik bir süreçtir. Sağlığı geliştirme davranışları hemşirelik için önemli bir kavramdır ve hemşirelik rollerinin çoğu sağlık öğretimini kapsar (Alpar ve ark. 2008). Sağlığın geliştirmesinde ve sürdürülmesinde sağlık bakım sağlayıcı konumundan dolayı hemşirenin rolü önemlidir (Bryer ve ark. 2013). Hastalar ve onların aile üyelerine doğrudan bakım veren hemşireler, halkı sağlıkları hakkında eğitirler ve sıklıkla bir rol model olurlar (Myers 2009, Nahm ve ark. 2012). Ancak birçok hemşire kendi sağlığını ihmal eder, sigara kullanır, yüksek düzeyde stres yaşar ve bunlara bağlı sağlık sorunları deneyimler (Nahm ve ark. 2012).

Gencin yaşamında üniversite yılları, hem bireysel yaşamda hem de sağlıklı yaşam davranışlarında değişimlere neden olan bir dönemdir (Tambağ ve Turan 2012). Üniversiteye giren öğrenci yeni bir çevrede, değişikliklere uyum sağlamaya karşı karşıya kalır. Bu değişiklikler yeni sorumluluklar ile birleştiğinde öğrenciler egzersiz, beslenme ve diğer gereksinimlerini karşılamada zorlanabilirler (Yılmaz ve ark. 2013). Hemşirelik öğrencileri geleceğin sağlık bakım sağlayıcıları (Ayaz ve ark. 2005, Staib ve ark. 2006, Alpar ve ark. 2008) ve sağlığı koruma konusunda da toplumdaki bireylere rol modeli olacaklardır (Staib ve ark. 2006). Gençlik döneminde olan hemşirelik öğrencilerinin öğretim programında sağlıklı ve hasta bireyi tanımaya yönelik konular yer aldığından, öğrencilerin eğitim süreci içinde sağlıklı ilgili konular, kişisel gelişim ve öz bakımlarına yönelik pek çok konuda bilgi, tutum ve beceriler geliştirmeleri gerekir (Starks ve ark. 2005, Alpar ve ark. 2008, Tambağ ve Turan 2012). Öğrencilerin bu süreçte edindiği bilgi ve becerilerin birçok yararı vardır. Hemşirelik öğrencisi mezun olduğunda kendi kişisel sağlığını korumaya ilişkin doğru davranışları geliştirmelidir. Hemşirelik öğrencileri, sağlıklı yaşam tarzlarının yararlarını öğrendikleri ve sağlıklı/hasta bireylere öğrettikleri halde, bu olumsuz davranışların bazılarını gösterirler (Bryer ve ark. 2013). Öğrencilerin klinik uygulamaları sırasında ayakta kaldıkları sürenin uzunluğu onların yorulmasına, egzersiz gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışları yapmalarına engel olabilir (Healy ve Mc Sharry 2011). Pawloski ve Davidson (2003) yaptıkları bir çalışmada hemşirelik müfredatında primer korunma ve sağlığı geliştirme konuları var olmasına rağmen birçok hemşirelik öğrencisinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını göstermediklerini bulmuşlardır. Bu nedenle sağlıklı bir toplumun oluşmasında, özellikle hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeleri gerekmektedir (Tambağ ve Turan 2012). Ülkemizde hemşirelik müfredatında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin yeterince yer verilmediği bilinmektedir.

Zaman yönetimi, kişisel amaç ve yaşam tarzı ile paralel bir biçimde bireysel tercihleri ön planda tutarak zamanı planlama anlamına gelir. Etkili zaman yönetimi

kriteri yalnızca oluşturulan amaçları başarmak değil aynı zamanda mümkün olan en küçük zamanı bile kazanabilmekte yatar (Kaya ve ark. 2012). Uzmanlar zamanı kontrol etmenin ve zaman israfını önlemenin, yöneticiler arasında ruh sağlığının ve iş memnuniyetinin artmasına ve sonunda stres azalmasına, insan kaynaklarının korunmasına, yönetsel yeteneklerin iyileştirilmesine yol açabileceğine inanırlar. Ancak, sürekli zaman baskısı altında çalışılması imkânsızdır ve personel tükenmişliğine yol açar (Ebrahimi ve ark. 2014).

Zaman yönetimi öğrencilerinin okuldaki başarılarını etkiler (MacCann ve ark. 2012). Yetersiz zaman planlaması akademik başarı amaçlarını azaltır, diğer sosyal ve kişisel aktiviteler için yetersiz zaman ayrılmasına yol açar, bireyin memnuniyetini azaltır, stres düzeyini artırır ve karar verme, liderlik ve eleştirel düşünme gibi olumlu kişisel özelliklerine erişebilme yeteneğini azaltır (Kaya ve ark. 2012).

Hemşireler, sağlık bakımını sağlayıcılarının en büyük grubunu oluşturur ve verilen bakımın kalitesini etkileyen sağlık hizmetlerinin sağlanmasında önemli bir güçtür. Zaman yönetimi davranışları, bakımın kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bazı hemşirelik işlemleri, zaman sıkıntısının bir sonucu olarak kısa bir süre yürütülür veya bazen unutulur ve hastalar ihmal edilir ve yeterli bakım alamazlar. Eğer hemşireler makul süre kullanmazlarsa sonunda, sağlık sisteminin kendisi ile ilgili tüm beklentilerini yerine getirmeyecek ve sağlık ekibinin işleyişini rahatsız edecektir. Bu kısır döngü, sadece örgütsel hedefleri tehdit etmez, aynı zamanda tüm toplum için tehlike getirir (Ebrahimi ve ark. 2014).

Üniversite öğrencilerinin başarısı, zamanı uygun ve en etkin biçimde kullanma yeteneğine bağlıdır. Böylelikle, öğrenciler, eğitimlerini tamamladıkları zaman mesleklerinde aynı derecede etkili olabilmek için, kendi zamanlarını nasıl yöneteceklerini öğrenmeye gereksinim duyarlar. Hemşirelik öğrencilerinin bakım hizmetinin yeterliliğini ve kalitesini arttırabilmeleri için akademik yaşamda buna erişmeleri gerektiğinden bu çok önemli bir beceridir (Kaya ve ark. 2012). Hemşirelik öğrencileri gelecekteki rollerine hazırlanmak için, klinik uygulamalar sırasında zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri gerekir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları (Yılmazel ve ark. 2003, Zaybak ve Fadiloğlu 2004, Johnson 2005, Stark ve ark. 2005, Staib ve ark. 2006, Al-Kandari ve Vidal 2007, Alpar ve ark. 2008, Cihangiroğlu ve Devenci 2011, Diez ve Perez-Fortis 2009, Ünal ve ark. 2009) ve zaman yönetimi becerileri (Trueman ve Hartley 1996, Misra ve McKean 2000, Başak, Uzun ve Arslan 2008, Kocaakman 2010, Kaya ve ark.2012, Nadinloyi ve ark. 2013) ile ilgili çalışmalar olmakla birlikte her ikisinin de birlikte ele alındığı veya birbiri ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunamamıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı türdeki bu araştırmanın evrenini 2013-2014 öğretim yılında ülkemizin batısındaki bir üniversitenin Hemşirelik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler (N:773) oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçilmemiş, evrenin tümü **alınmış olup**, çalışmaya katılmayı kabul eden 501 öğrenci çalışmanın örneklemine oluşturmuştur,

272 öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etmediği için çalışma kapsamına alınmamıştır. Evrenin %64.81'ine ulaşılmıştır. Araştırma verileri anket formu ile toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Öğrenci Tanıtım Formu, Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II) kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen Birey Tanıtım Formu'nda, öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve zaman yönetimi becerilerini etkileyen etmenlere yönelik altı soru yer almaktadır. Veriler 15 Nisan 2013 - 20 Haziran 2013 tarihleri arasında toplanmıştır. Birinci sınıftan 94, ikinci sınıftan 137, üçüncü sınıftan 112, dördüncü sınıftan 158 öğrenci çalışmaya kapsamına alınmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ): SYBDÖ, ilk defa 1987'de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (Walker, Sechrist, Pender 1987), Türkiye'de geçerliliği ve güvenilirliği Esin (1997) ve Akça (1998) tarafından yapılmıştır. Walker ve arkadaşları (1996) tarafından güncellenen SYBDÖ II ölçeğinin, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Bahar ve arkadaşları (2008) yapmıştır. Walker ve arkadaşlarının (1996) yaptığı, SYBDÖ ölçeği II' nin ve alt ölçeklerinin geçerlik güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına göre; Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçekte 0.94 tür. Bahar ve arkadaşlarının(2008), ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının sonucunda ise; Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçekte 0.92' dir.

SYBDÖ II, 52 maddeli ve dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçek "sağlık sorumluluğu", "fiziksel aktivite", "beslenme", "manevi gelişim", kişilerarası ilişkiler" ve "stres yönetimi" başlıkları altında altı alt ölçekten oluşmaktadır. Sağlık sorumluluğu 3,9,15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, fiziksel aktivite 4,10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, beslenme 2,8,14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, manevi gelişim 6,12,18, 24, 30,36,42,48,52, kişilerarası ilişkiler 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 ve stres yönetimi 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Hiçbir zaman (bir puan), bazen (iki puan), sık sık (üç puan), düzenli olarak (dört puan) olarak kabul edilmektedir. Ölçekten alınan en düşük toplam puan 52, en yüksek toplam puan 208'dir. Toplam puan arttıkça, öğrencinin de daha fazla sağlıklı yaşam biçimi davranışına sahip olduğu kabul edilmektedir (Bahar ve ark. 2008). Bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı "sağlık sorumluluğu" alt ölçeğinde 0.76, "fiziksel aktivite" alt ölçeğinde 0.84, "beslenme" alt ölçeğinde 0.62, "manevi gelişim" alt ölçeğinde 0.77 "kişilerarası ilişkiler" alt ölçeğinde 0.74, "stres yönetimi" alt ölçeğinde 0.71 ve tüm ölçekte 0.83 olarak bulunmuştur.

Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE): ZYE, Britton ve Tesser (1999) tarafından üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı "Zaman Planlaması" boyutu için .88, "Zaman Tutumları" boyutu için .66, "Zaman Harcattırıcılar" boyutu için .47 ve ölçeğin geneli için .80 olarak bulunmuştur. Ölçekte 27 madde bulunmaktadır. "Zaman Planlaması", "Zaman Tutumları" ve "Zaman Harcattırıcılar" olmak üzere üç alt boyuttan oluşan, beşli likert tipinde olan ölçekte "her zaman" yanıtına bir puan, "sık sık" iki puan, "bazen" üç puan, "nadiren" yanıtına dört puan ve "hiç" yanıtına beş puan verilmektedir. ZYE'de "Zaman Planlaması" alt ölçeğinde 16. madde, "Zaman

tutumları" alt ölçeğinde 2, 6 ve 7. maddeler "Zaman Harcattırıcılar" alt ölçeğinde ise bulunan dört maddenin hepsinde tersine ifadeler kullanılmıştır. Ölçeğin puan aralığı 27-135'tir. Bu üç bölümden alınan puanların toplamı, ZYE sonucunu vermektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, zaman yönetimi becerisinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı "Zaman Planlaması" boyutu için .85, "Zaman Tutumları" boyutu için .55, "Zaman Harcattırıcılar" boyutu için .49 ve ölçeğin geneli için .73 olarak bulunmuştur.

Araştırma Etiği

Araştırma için araştırmanın yapılacağı kurumdan (20.03.2013 tarihli ve 2013-29 sayılı) yazılı izin, araştırmaya katılan öğrencilerden sözel izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS programı 15.0 versiyonu ile yapılmıştır. Çalışmada puan dağılımı normallik analizine göre parametrik ve non-parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdellik, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, varyans analizi, Kruskal-Wallis testi, Mann-Whitney U testi ve gruplar arasındaki ilişkinin test edilmesinde korelasyon kullanılmıştır. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Öğrencilerin % 17.4'ünün erkek olduğu, %82.6'sının birinci sınıfta okuduğu, % 60.7'inin sosyal aktiviteye katılmadığı, % 82.2'nin zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılmadığı belirlendi (Tablo 4). Araştırmada, öğrencilerin %19'unun 18-20, % 62.3'ünün 21-23 ve %18.8'inin 24 ve üzeri yaş grubundadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.05 ± 1.70 (min-max=18-28) yıl olarak bulunmuştur. SYBDÖ II toplam ve alt ölçek puan ortalamaları Tablo 1'de görülmektedir. SYBDÖ II toplam puan ortalamaları $129,61 \pm 18,04$ 'dür ve ölçekten aldıkları en düşük puan 77, en yüksek puan 191'dir.

Tablo 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II ve Zaman Yönetimi Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları

Alt Ölçekler	X±Ss	Min-max
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II		
1.Sağlık sorumluluğu	21,44±4.02	9-34
2.Fizik aktivite	18,12±4.85	8-32
3.Beslenme	20,25±3.73	11-34
4.Manevi gelişim	25,46±4.09	14-36
5.Kişilerarası ilişkiler	25,10±3.91	15-36
6.Stres yönetimi	19,21±3.61	9-29
SYDÖ II Toplam	129,61±18.04	77-191
Zaman Yönetimi Becerileri Envanteri	X±SS	Min-max
1.Zaman planlaması	48,11±9.21	24-71
2.Zaman tutumları	22,19±3.58	12-33
3.Zaman harcattıcılar	13,27±2.65	4-20
ZYE Toplam	83,58±11.56	54-111

Zaman Yönetimi Envanterinin alt ölçek puan ortalamaları birinci alt boyutta (Zaman planlaması) $48,11 \pm 9,21$, ikinci alt boyutta (Zaman tutumları) $22,19 \pm 3,58$, üçüncü alt boyutta (Zaman harcatıcılar) $13,27 \pm 2,65$ 'dir. ZYE'nde aldıkları en en düşük puan 54 iken, en yüksek puan 111'dir (Tablo 1).

Tablo 2: Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre SYBDÖ II Puan Ortalamasının Dağılımı

Tanıtıcı özellikler		Sayı	Yüzde	X±Ss	Test/p
Cinsiyet	Erkek	87	17.4	126,21±16.14	t= 1.93, p=0.03
	Kız	414	82.6	130,32±18.36	
Sınıf	I.Sınıf	94	18.8	134,84±19.47	F= 5.84 p=0.001
	II. Sınıf	137	27.3	131,29±16.66	
	III. Sınıf	112	22.4	128,82±18.72	
	IV. Sınıf	158	31.5	125,61±16.98	
Sosyal aktivite katılma durumu	Evet	197	39.3	134,05±17.55	t=4.51, p=0.00
	Hayır	304	60.7	126,73±17.80	
Zam.yön.kursa katılım	Evet	89	17.8	133,30±18.12	t= 2.13, p=0.03
	Hayır	412	82.2	128,81±17.95	

Yapılan analizlerde, öğrencilerin cinsiyet, sosyal aktivite katılma durumu, zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılma durumuna göre SYBDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p < 0.05$) (Tablo 2).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre SYBDÖ puan ortalamaları incelendiğinde; kız öğrencilerin üçüncü ($t=2.25$), beşinci ($t=2.59$) alt boyutta ve SYBDÖ toplam puan ortalamalarının ($t=3.56$) erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin sınıflarına göre SYBDÖ puan ortalamaları incelendiğinde; I.sınıf öğrencilerin ikinci ($F=4.33$), dördüncü ($F=10.34$), beşinci ($F=7.95$), altıncı ($F=3.66$) alt boyutta ve SYBDÖ toplam puan ortalamalarının ($F=5.84$) diğer sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin sosyal aktivite katılma durumu göre SYBDÖ puan ortalamaları incelendiğinde; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin ikinci ($t=5.61$), üçüncü ($t=3.69$), beşinci ($t=3.39$), altıncı ($t=2.53$) alt boyutta ve SYBDÖ toplam puan ortalamalarının ($t=4.51$) katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$) (Tablo 3). Öğrencilerin sosyal aktivite katılma durumu göre SYBDÖ puan ortalamaları incelendiğinde; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin fizik aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi alt boyutlarında ve SYBDÖ toplam puan ortalamalarının katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$).

Tablo 3. Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre SYBDÖ II Alt Boyut Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tanıtıcı özellikler		SYBDÖ II Alt boyutlar					
		Sağlık sorumluluğu X±Ss	Fizik aktivite X±Ss	Beslenme X±Ss	Manevi gelişim X±Ss	Kişilerarası ilişkiler X±Ss	Stres yönetimi X±Ss
Cinsiyet	Erkek	21,11±3.51	17,59±4.63	19,43±3.73	25,03±4.01	24,12±3.74	18,90±3.45
	Kız	21,51±4,12	18,23±4,89	20,42±3,71	25,55±4,10	25,31±3,91	19,28±3,65
		t=0.84, p=0,34	t=1.11, p=0,25	t=2,25, p=0,02	t=1.07, p=0,27	t=2,59, p=0,00	t=0.88, p=0,36
Sınıf	I.Sınıf	21,71±4.50	19,67±5.57	20,18±4.09	27,21±4.20	26,02±3.85	20,04±3.95
	II. Sınıf	22,02±3.82	17,99±4.59	20,56±3.36	25,49±4.08	25,91±3.87	19,29±3,41
	III. Sınıf	21,34±4.28	17,92±4.84	19,77±3.73	25,54±3.92	24,82±4.23	19,40±3.55
	IV. Sınıf	20,85±3,64	17,46±4,45	20,36±3,80	24,32±3,79	24,06±3,45	18,53±3,53
		F=2.27, p=0,07	F=4,33, p=0,00	F=0.98, p=0,40	F=10,34, p=0,00	F=7,95, p=0,00	F=3,66, p=0,001
Sosyal aktivite katılma durumu	Evet	21,86±4.06	19,59±4.87	212,01±3.56	26,02±4.22	25,83±3.81	19,72±3.57
	Hayır	21,17±3,98	17,17±4,60	19,76±3,75	25,09±3,96	24,63±3,90	18,89±3,61
		t=1,86, p=0,06	t=5,61, p=0,000	t=3,69, p=0,000	t=2,49, p=0,01	t=3,39, p=0,00	t=2,53, p=0,01
Zam.yön.kursa katılım	Evet	22,19±4,06	19,08±4,82	20,65±3,98	26,08±4,09	25,66±4,04	19,61±3,62
	Hayır	21,28±4,00	17,91±4,84	20,16±3,67	25,32±4,08	24,98±3,87	19,13±3,61
		t=1.92, p=0,05	t=2,07, p=0,03	t=1,11, p=0,26	t=1,60, p=0,11	t=1,47, p=0,14	t=1,14, p=0,25

Öğrencilerin zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılma durumlarına göre SYBDÖ puan ortalamaları incelendiğinde; katılan öğrencilerin ikinci ($t=2.07$) alt boyutta ve SYBDÖ toplam puan ortalamalarının ($t= 2.13$) katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p< 0.05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tanıtıcı özellikler		Sayı	Yüzde	X±Ss	Test/p
Cinsiyet	Erkek	87	17.4	79,62±11.14	t= 3.56, p=0.00
	Kız	414	82.6	84,42±11.49	
Sınıf	I.Sınıf	94	18.8	85,47±11.91	F= 2.11 p=0.098
	II. Sınıf	137	27.3	84,32±10.36	
	III. Sınıf	112	22.4	83,41±12.47	
	IV. Sınıf	158	31.5	81,94±11.56	
Sosyal aktivite katılma durumu	Evet	197	39.3	84,89±11.40	t= 2.03, p=0.04
	Hayır	304	60.7	82,74 ±11.61	
	Çok kötü	5	1.0	77,40±11.58	
Zam.yön.kursa katılım	Evet	89	17.8	86,47±11.57	t= 2.60, p=0.009
	Hayır	412	82.2	82,96±11.48	
Toplam		501	100		

Yapılan analizlerde, öğrencilerin cinsiyet, sosyal aktivite katılma durumu, zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılımına göre elde edilen ZYE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0.05$) (Tablo4).

Tablo 5. Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) Alt BoyutPuan Ortalamalarının Dağılımı

Tanıtıcı özellikler		ZYE Alt Boyutlar		
		Zaman planlaması X±Ss	Zaman tutumları X±Ss	Zaman harcatıcılar X±Ss
Cinsiyet	Erkek	45,65±8,84	21,68±3.89	12,27±3.15
	Kız	48,63±9,21	22,29±3,51	13,49±2,48
		t=2.75, p=0,00	t=1.44, p=0,18	t=3.93, p=0,00
Sınıf	I.Sınıf	48,38±9.82	22,87±3.71	14,22±2.31
	II. Sınıf	48,48±8,28	22,47±3,07	13,35±2,42
	III. Sınıf	48,81±9.72	21,73±3.52	12,87±2.68
	IV. Sınıf	47,13±9,24	21,87±3,90	12,93±2,87
		F=91, p=0,43	F=2,45, p=0,06	F=0.5,92, p=0,40
Sosyal aktivite katılma durumu	Evet	48,88±9.15	22,65±3.55	13,35±2.50
	Hayır	47,61±9,23	21,89±3,58	13,23±2,74
		t=1.51, p=0,13	t=2,32, p=0,02	t=0,48 p=0,63
Zam.yön.kursa katılım	Evet	49,89±9,30	22,68±3,45	13,95±2,65
	Hayır	47,74±9,16	22,08±3,61	13,13±2,63
		t=1.94, p=0,05	t=1.42, p=0,15	t=2,66, p=0,000

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; kız öğrencilerin birinci ($t=-2.75$) ve üçüncü ($t=-3.93$) alt boyutta (Tablo 5) ve ZYE toplam puan ortalamalarının ($t=3.56$) (Tablo 4) erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$)

Öğrencilerin sosyal aktivite katılma durumu göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin ikinci ($t=2.32$) alt boyutta (Tablo 5) ve ZYE toplam puan ortalamalarının ($t= 2.03$) (Tablo 4) katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$).

Öğrencilerin zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılma durumlarına göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; katılan öğrencilerin ZYE toplam puan ortalamalarının ($t= 2.10$) katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$) (Tablo 5).

Tablo 6. Öğrencilerin ZYE Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları ile SYBDÖ Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

SYBDÖ alt boyutları	ZYE alt boyutları			
	Zaman planlaması	Zaman tutumları	Zaman harcatıcılar	ZYE Toplam
Sağlık sorumluluğu	$r = .420^{**}$, $p=0.00$	$r = .169^{**}$, $p=0.00$	$r = -.024$, $p=0.59$	$r = .443$, $p=0.00$
Fizik aktivite	$r = .266^{**}$, $p=0.00$	$r = .244^{**}$, $p=0.00$	$r = -.068$, $p=0.12$	$r = .381$, $p=0.00$
Beslenme	$r = .274^{**}$, $p=0.00$	$r = .193^{**}$, $p=0.00$	$r = -.029$, $p=0.52$	$r = .272$, $p=0.00$
Manevi gelişim	$r = .352^{**}$, $p=0.00$	$r = .286^{**}$, $p=0.00$	$r = .097^*$, $p=0.30$	$r = .272$, $p=0.00$
Kişilerarası ilişkiler	$r = .336^{**}$, $p=0.00$	$r = .204^{**}$, $p=0.00$	$r = .094^*$, $p=0.03$	$r = .352$, $p=0.00$
Stres yönetimi	$r = .287^{**}$, $p=0.00$	$r = .267^{**}$, $p=0.00$	$r = .024$, $p=0.58$	$r = .317$, $p=0.00$
SYBDÖ II Toplam	$r = .432^{**}$, $p=0.00$	$r = .306^{**}$, $p=0.00$	$r = .017$, $p=0.69$	$r = .443$, $p=0.00$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

İki ölçek puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.001$), (Tablo 6). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, zaman yönetimi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu ve öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça zaman yönetimi becerilerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde zaman yönetimi becerileri arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arttığı söylenebilir (Tablo 6).

ZYE boyutları ve SYBDÖ boyutları puan ortalamaları arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, SYBDÖ'nün tüm alt boyutları ile ZYE alt boyutlarından "Zaman planlaması" ve " Zaman tutumları" alt boyutları puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu ($p<0.001$), "Zaman harcatıcılar" alt boyutu ile SYBDÖ'nin sadece "Manevi gelişim"(orta düzeyde) ve "Kişilerarası ilişkiler" (zayıf düzeyde) alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 6).

TARTIŞMA

Hemşirelik Öğrencilerinin SYBDÖ II Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Araştırma kapsamında yer alan hemşirelik öğrencilerinin SYBDÖ II toplam puan ortalamaları ($129,61\pm 18,04$) orta düzeyde bulunmuştur. Ölçekten aldıkları en düşük puan 77 iken, en yüksek puan 191'dir. Genel olarak öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bunun nedeni olarak aile ortamında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yeterince kazandırılmaması, ilköğretim ve lise müfredat programlarında sağlığı geliştirme konularına az yer verilmesi, üniversitede ise derslerin daha çok hastalık odaklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. SYBDÖ II ölçek puanı, Aksoy (2010)'un çalışmasında $136,12 \pm 19,16$, Bozhüyük (2010) çalışmasında $124,30\pm 17,92$ olarak belirlemiştir. Konu ile ilgili olarak SYBDÖ II'nin kullanıldığı çalışma sayısı az olduğu için SYBDÖ ile yapılan çalışmalara da yer verilmiştir. SYBD ölçeği puanı; Cihangiroğlu ve Devci (2011)'nin çalışmasında $121,75\pm 18,86$, Ayaz ve ark. (2005) $122,0\pm 17,2$, Ünal ve ark. (2009) $127,8\pm 17,5$, İlhan ve ark. (2010) $126,44\pm 18,49$, Karadeniz ve ark. (2008) $125,9\pm 17,4$, Alpar ve ark. (2008) $121,63 \pm 14,93$, Yılmaz ve ark. (2013) $121,57\pm 19,65$ ve Kocaakman ve ark.(2010)'in çalışmalarında $124,11\pm 22,21$ olarak saptanmıştır. Çalışmada SYBD ölçeği puan ortalamaları literatürdeki sonuçlara benzerlik göstermektedir. Al-Kandari ve Vidal (2006) tarafından Kuveyt'te hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmada SYBD II ölçeği ölçek puan ortalaması $128,16$ bulunmuştur. Tashiro (2002)'nin çalışmasında da düşük SYBD puanı elde edilmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında, araştırmamıza katılan öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Üçüncü. ve 4. sınıftaki öğrencilerin SYBD puan ortalamaları, 1. ve 2. sınıftaki öğrencilerin SYBD puan ortalamalarından daha düşük bulunmuştur, bu durum çalışmanın yapıldığı hemşirelik okulunda müfredattaki onuları sağlıklı bireyden hastaya doğru yönelen doğrultuda işlenmesine bağlanabilir

Çalışmada SYBD II ölçeğinin, alt boyut puan ortalamalarının sırasıyla "fiziksel aktivite", "stres yönetimi", "beslenme", "sağlık sorumluluğu", "kişilerarası ilişkiler" ve "manevi gelişim" olduğu saptanmıştır. Alt boyutları değerlendirildiğinde sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunan davranışlar içerisinde en yüksek ortalama "manevi gelişim" alt boyutuna ($25,46\pm 4,09$) ait olduğu görülmektedir. En düşük ortalama ise "Fiziksel Aktivite" alt boyutuna ($18,12\pm 4,85$) aittir. SYBD II ölçeğinin kullanıldığı benzer çalışmalarda da en yüksek ortalamaların elde edildiği alt boyut Aksoy'un (2010) çalışmasında ($27,90\pm 4,29$), Bozhüyük'ün (2010) çalışmasında ($25,70\pm 4,20$) manevi gelişim olarak saptanırken, SYBDÖ'nin kullanıldığı İlhan ve ark.'nın (2010) çalışmasında ($38,51\pm 5,79$), Cihangiroğlu ve Devci'nin (2011) çalışmasında

(37.33±6.73), Yılmazel ve ark.'nın (2013) çalışmasında 35,53±5,29, Tambağ'ın (2011)'in çalışmasında (34.07±5.24), Ayaz ve ark. (2008) nın çalışmasında "Kendini Gerçekleştirme" alt boyutunun (36.4 ± 5.6) en yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. SYBD II ölçeğinin alt gruplarında yer alan "Manevi Gelişim", iç kaynakların gelişimi üzerine odaklanır. Gelişme, ilişki kurma ve aşılma ile gerçekleşebilir. Aşılma, iç huzuru sağlar, kim olduğumuz ve yaptığımız şeyin dışında daha başka yeni deneyimler için fırsat sağlama olasılığını yaratır. İlişki kurma, evrenle ilişkide olma ve uyum içinde olduğunu hissetmedir. Gelişme, yaşamdaki amaçlar için çalışma, iyilik durumuna yönelik bireyin gücünü en üst düzeye çıkarmasıdır. SYBDÖ 'de yer alan "Kendini Gerçekleştirme" alt boyutu ise; bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derecede tanıdığını ve memnun edebildiğini belirler. Dolayısıyla sonuçlarda, farklı alt boyutların çıkması ölçek farklılığından kaynaklanmaktadır ve anlaşılacağı üzere farklı ölçeklerde "Manevi Gelişim" ile "Kendini Gerçekleştirme" alt boyutu aynı şeyleri ifade etmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmanın sonuçları ile bu çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, fizik aktivite alt boyutu en düşük ortalamanın elde edildiği alt boyuttur. Bu sonuç, Cihangiroğlu ve Devenci'nin (2011) (8.89±3.33), İlhan ve ark.'nın (2010) (10,62±3,54) ile Ayaz ve ark.'nın (2005) (8.7±2.5), Aksoy'un (2010) (16.87 ± 4.88). Tambağ (2011) (10.67±3.03), Yılmazel ve ark.'nın (2013) çalışma sonucu 9,84± 3,03, Bozhüyük (2010)'ün (15,94±4,38) çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Stark ve ark. (2005) 'nin Amerika Birleşik Devletleri'nde hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ise bu sıralama kişilerarası ilişki, manevi gelişim, beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi ve sağlık sorumluluğu şeklindedir. Diez ve Perez-Fortis'in (2009) Meksika'da psikoloji bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmanın alt boyut puanlarında ilk sırayı manevi gelişim, son sırayı fiziksel aktivitenin aldığı belirlenmiştir. Manevi gelişimin ilk sırayı almasında kültürel yapı ve inanç sisteminin, fiziksel aktivitenin son sırayı almasında ise öğrencilerin günlerinin büyük bir bölümünü okulda geçirmeleri, spor yapabilecekleri alanların yetersizliği gibi faktörlerin etkisinin olduğu düşünülmüştür.

Hemşirelik Öğrencilerinin ZYE Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Hemşirelik öğrencilerinin ZYE toplam puan ortalaması 83,58±11.56 ve ölçeğin puan aralığı 54-111 olarak bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Başak ve ark.'nın (2008) (89.41±12,71), Dikmetas, Erdem ve Pirinççi (2003)'nin çalışmalarında da öğrencilerin genel zaman yönetimi puanı orta düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin "orta" düzeyde olması, öğrencilerin zamanlarını nasıl yönetmeleri gerektiğini bilmedikleri, zaman planlama teknikleri konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıkları, zaman düşmanlarını çok sık kullanmaları ile zaman yönetimi ve zamanı etkili planlamaya dair geçmişte edindikleri yanlış alışkanlıkların etkileri ve belki de öğrencilerin zaman yönetimi kavramından haberdar bile olmadıklarını düşündürmektedir. Bu nedenle hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi konusunda kendilerini geliştirmeye ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir.

Hemşirelik Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerini Etkileyen Etmenler

Öğrencilerin buldukları sınıflara göre ZYE puanları arasında ilişki bulunmazken, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin 18-20 ve 21-23 yaş arası öğrencilere oranla zaman yönetimi konusunda daha başarılı oldukları saptanmıştır. Başak ve ark. (2008) nın çalışmasında öğrencilerin buldukları sınıflara göre ZYE puanları arasında ilişki bulunmazken öğrencilerin 21- 23 yaş grubunda olan öğrencilerin 17-20 yaş grubundaki öğrencilere göre zaman yönetimini daha iyi yaptıkları belirlenirken, Trueman ve Hartley'in (1996) yaptığı çalışmada öğrenciler 21 yaşından küçük, 21-25 yaş arası 25 yaşından büyük olmak üzere 3 yaş gurubunda zaman yönetim becerileri incelenmiş ve 25 yaş üstü öğrencilerin diğer iki yaş grubuna göre daha iyi zaman yönetim becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde Misra ve Mc Kean (2000) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin yaşla birlikte artma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu sonuçlar, zamanı iyi yönetmede yaşın da bir etken olduğunu göstermekle birlikte üniversite yaşamına yeni başladığında az olan zaman yönetimi becerisi, zaman ilerledikçe edinilen deneyimlerle geliştiği de düşünülebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; kız öğrencilerin 1.(zaman planması) ve ZYE toplam puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Alay ve Koçak'ın (2002) ve Misra ve McKean (2000) çalışmalarında araştırma bulgularına benzer şekilde, genel zaman yönetimi ve zaman planlama becerilerinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları saptanmıştır. Erdul (2005) çalışmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha iyi zaman yönetimi yaptıkları belirlenmiştir. Tüm bu bulgular, araştırmada elde edilen ile benzerlik göstermektedir. Buna göre etkili zaman yönetiminde ve zamanı planlamada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Yani kız öğrencilerin zamanını daha iyi kullanabilme konusunda kendilerinin söz sahibi oldukları, zamanlarını yapıcı olarak kullandıkları, zaman planlama işinde kendilerini geliştirmek istedikleri, amaçlarını gerçekleştirebileceklerini düşündükleri, okul işlerini engelleyecek durumlara izin vermedikleri söylenebilir. Ayrıca zaman yönetimi konusunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu sonucu çıkarılabilir ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman tutumlarının güçlü olması zamanlarını planlama ve yönetme konusunda kız öğrencilerin daha fazla çaba harcayacaklarını düşündürmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; ZYE puan ortalamalarında ise 1. sınıftan 4. sınıfa doğru bir düşüş görülmekle birlikte, toplam puan ve "zaman planlaması" ile "zaman tutumları" alt ölçek puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı, ancak "zaman harcatıcılar" alt ölçek puanları açısından anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu sonuç Başak ve ark. (2008), Erdem ve ark. (2005) çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. "Zaman harcatıcılar" alt ölçek puan ortalamalarının birinci sınıfta en yüksek, dördüncü sınıfta ise en düşük bulunmuştur. Bu sonuç dördüncü sınıfta öğrencilerin arkadaş çevresinin

artması nedeniyle sosyal ortamlara daha çok katılmasına ve zaman harcatıcılara daha fazla maruz kalmasına bağlı olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin sosyal aktiviteye katılma durumu göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin 2. (zaman tutumları) alt boyutta ve ZYE toplam puan ortalamalarının katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Fidan, Latif ve Uçkun'un (2005) çalışmasında üniversite öğrencilerinde "zaman değerlendirme" yerine "zaman geçirme" anlayışı hâkim olduğu ve öğrencilerde, zaman dilimine göre etkinlik bileşimi oluşturma becerisinin olduğunu ancak temel sorumluluk alanlarındaki bu beceri, boş zaman etkinliklerini geliştirme ve çeşitlendirme açısından yetersiz kaldığını belirlenmiştir. Erdul (2005) çalışmasında üniversite öğrencilerinin zamanı planlama ve dolayısıyla kullanma konusundaki becerilerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bu durumun literatürde belirtildiği üzere, üniversite öğreniminin öğrencilerinin yaşamlarında yeni arkadaşlıkları, yeni özgürlükleri ve yeni deneyimleri de beraberinde getirmesinin yanında, çok daha karmaşık görevleri tamamlamak ve ileride sahip olacağı mesleğe ilişkin temel bilgileri öğrenmek gibi sorumluluklar da yüklemesi nedeniyle, başarılı olmak için zamanı en iyi şekilde kullanmak zorunda olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılma durumlarına göre ZYE puan ortalamaları incelendiğinde; katılan öğrencilerin ZYE toplam puan ortalamalarının, katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Erdem ve ark. (2005) zamanı değerlendirme ile ilgili yayın okuyan öğrencilerin zaman yönetimi puanları, okumayanlara göre daha yüksek olduğunu ve aradaki bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Bu durum zaman yönetimi ile ilgili kitap, makale okumanın, kurs ve seminerlere katılmanın öğrencilerin zamanlarını iyi yönetmelerinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ZYE boyutları ve SYBDÖ boyutları puan ortalamaları arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, SYBDÖ'nün tüm alt boyutları ile ZYE alt boyutlarından "Zaman planlaması" ve " Zaman tutumları" alt boyutları puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu ($p < 0.001$) belirlenmiştir. "Zaman harcatıcılar" alt boyutu ile SYBDÖ'nin sadece "Manevi gelişim"(orta düzeyde) ve "Kişilerarası ilişkiler" (zayıf düzeyde) alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin ZYE toplam puan ortalama ile SYBÖ toplam puan ortalaması arasındaki pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.001$). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, zaman yönetimi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu ve öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça zaman yönetimi becerilerinin de arttığı bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu, SYBD II ölçeğinde en yüksek

ortalamanın “manevi gelişim”, en düşük ortalamanın ise “fiziksel aktivite” boyutunda olduğu, ZYE de ise, en yüksek ortalamanın “zaman planlaması”, en düşük ortalamanın ise “zaman harcatıcılar” boyutunda olduğu, ZYE toplam puan ortalama ile SYBÖ toplam puan ortalaması arasındaki pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerin, sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin, zaman yönetimi ile ilgili kurs ya da seminere katılan öğrencilerin zamanlarını daha iyi yönettikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerin, birinci sınıf öğrencilerinin, sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin, zaman yönetimi ile ilgili kurs yada seminere katılan öğrencilerin daha fazla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda,

- Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve zaman yönetimi becerilerini yükseltmek için bu konulara eğitim müfredatında yer verilmesi, pratik uygulamalarda da konunun önemine sık sık dikkat çekilmesi ve danışmanlık hizmetlerinin verilmesi,
- Öğrencilerin zamanlarını nereye ve ne şekilde harcadıklarını konusunda zaman analizi yapılması,
- Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ve zaman yönetimine yönelik, farklı örneklem grupları ile nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akça Ş. Üniversite Öğretim Elemanlarının Sağlığı Geliştirme Davranışları ve Bunu Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1998.
- Aksoy T. Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: 2010. 48-78
- Alay S, Koçak S. Validity and Reliability of Time Management Questionnaire. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 22(1): 9-13.
- Al-Kandari F, Vidal VL. Correlation of the Health-Promoting Lifestyle, Enrollment Level and Academic Performance of College of Nursing Students in Kuwait. Nursing and Health Science 2007; 9:112-119
- Alpar EŞ, Şenturan L, Karabacak Ü ve ark. Change in the Health Promoting Lifestyle Behaviour of Turkish University Nursing Students from Beginning to End of Nurse Training. Nurse Education in Practice 2008; 8: 382–388
- Ata EE. Hemşirelik Eğitim Programının Öğrencilerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Gelişimine Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: 2008. 45-60
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2005; 9(2): 26-34.
- Bahar Z, Beşer A, Gördes N ve ark. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008; 12(1):2

- Başak T, Uzun Ş, Arslan F. Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. TAF Prev Med Bulletin 2008; 7(5): 429-434
- Bozhüyük A. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı: 2010. 56-68
- Bryer J, Cherkis F, Raman J. Health-Promotion Behaviors Of Undergraduate Nursing Students: A Survey Analysis. Nursing Education Perspectives 2013; 34 (6): 410-414
- Can G, Özdemir K, Erol Ö ve ark. Comparison of the Health-Promoting Lifestyles of Nursing and Non-Nursing Students in Istanbul, Turkey. Nurs Health Sci 2008, 10: 273-280.
- Cihangiroğlu Z, Deveci S. Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Fırat Tıp Dergisi 2011; 16(2): 78-83
- Diez SMU, Perez-Fortis A. (October 29, 2009). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. Health Promot Int; Retrieved April 03, 2014, from <http://heapro.oxfordjournals.org/>
- Ebrahimi H, Hosseinzadeh R, Tefreshi MZ et al. Time Management Behaviors of Head Nurses and Staff Nurses Employed in Tehran Social Security Hospitals, Iran in 2011. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 2014; 19(2):193-197
- Erdem R, Piringçi E, Dikmetaş E. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2004; 165-175.
- Erdul G. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: 2005. 44-48
- Esin N. Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Enstitüsü: 1997
- Fidan F, Latif H, Uçkun G (2005). Üniversite Öğrencileri Ne Yapıyor? Zaman Değerlendirme Mi Zaman Geçirme Mi? (Sakarya Üniversitesi Örneği). 02.03.2014, <http://www.isletme-finans.com>
- Hachhasanoğlu R, Yıldırım A, Karakurt P ve ark. Healthy Lifestyle Behaviour in University Students and Influential Factors in Eastern Turkey. Int J Nurs Practice 2011; 17 (1): 43-51
- Healy D, Mc Sharry P. Promoting Self Awareness in Undergraduate Nursing Students in Relation to Their Health Status and Personal Behaviours. Nurse Education in Practice 2011; 11: 228-233
- İlhan N, Batmaz M, Akhan LU. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2010; 3(3):36-42
- Johnson RL. Gender Differences in Health Promoting Lifestyles of African Americans. Public Health Nurs 2005;22 (2): 130-37.
- Karadeniz G, Uçum EY, Dedeli Ö ve ark. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. TAF Prev Med Bull 2008; 7(6): 497-502.
- Kaya H, Kaya N, Öztürk Pallos A ve ark. (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 (2012) 284-288

- Kocaakman M, Aksoy G, Eker HH. İstanbul İlindeki Hemşirelik Yüksekokulu Birinci ve Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi 2010;17(2): 19-24
- Lee RL, Loke AJ. Health-Promoting Behaviours and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. Public Health Nurs 2005; 22:3, 209-220.
- MacCann C, Fogarty G J, Roberts R D. Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. Learning and Individual Differences 2012; 22: 618–623.
- Misra R, McKean M. College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. Am J Health Studies 2000; 16(1): 41–52.
- Myers RE. Promoting healthy behaviors: How do we get the message across? Int J Nurs Stud 2010; 47: 500–512.
- Nadinloyi KB ,Hajloo N, Garamaleki SN et al. The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2013; 84: 134–138.
- Nahm S, Warren J, Zhu S et al. Nurses' Self-Care Behaviors Related to Weight and Stres. Nurs Outlook 2012; 60: E23-E31
- Özbaşaran F, Çakmakçı Çetinkaya A, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2004; 7: 43-55.
- Özkan S, Yılmaz E. Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2008; 3(7): 89-105.
- Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N ve ark. Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011;8(2): 277-332.
- Pawloski LR and Davidson, MR. Physical Activity and Body Composition Analysis of Female Baccalaureate Nursing Students. Nurse Education in Practice 2003;3: 155-162.
- Staib S, Fusner S, Consolo K. How Healthy are Your Nursing Students? Teaching and Learning in Nursing 2006; 1, 55– 60
- Stark MA, Manning-Walsh J, Vliem S. Caring for Self While Learning to Care for Others: A Challenge for Nursing Students. J Nurs Educ 2005; 44(6):266-270.
- Tambağ H, Turan Z. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Halk Sağlığı Hemşireliği Dersi'nin Etkisi. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi 2012; (1): 46-53
- Tambağ H. Hatay Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2011; 47-58.
- Tashiro J. Exploring Hhealth Promoting Lifestyle Behaviors of Japanese College Women; Perceptions, Practices, and Issues. Health Care Women Int 2002; 23: 59-70.
- Trueman M, Hartley JA. Comparison Between The Time-Management Skills and Academic Performance of Mature and Traditional-Entry University Students. Higher Education 1996; 32(2): 199-215.

- Ünalın D, Behice Öztop D, Elmalı F ve ark. Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16(2):75-81
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development And Psychometric Characteristics. Nurs Res 1987;36: 76-81.
- Yılmazel G, Çetinkaya F, Naçar M. Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlığı Geliştirme Davranışları. TAF Prev Med Bull 2013;12(3):261-270.
- Zaybak A, Fadlıoğlu Ç. Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2004; 20(1):75-9.