

The relationship between time management skills with the anxiety levels of nursing students

Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

Diğdem Lafçı¹, Gürsel Öztunç²

¹ Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Gaziantep University, Gaziantep

²Vocational Higher School of Health Services, Department of Nursing, Çukurova University, Adana

Abstract

Time management may create barriers to the success of the difficulties in creating the individual concerned. The primary purpose of this research is to determine the relationship between time management skills of nursing students and their anxiety levels. This study was included in order to determine the relationship between time management skills and anxiety levels of nursing students. A total of 141 students who are studying in a medical college on the 2008-2009 academic year and volunteered to participate in the 1st and 4th grade students were received in writing with the approval of the institution. Data of the study were obtained the scale of Time Management, Inventory, State and Trait Anxiety. Data were evaluated using SPSS 13.0 program, percentage average, and Pearson correlation analysis, the Mann-Whitney U, Student's t-test. The average age of students were 21.7 ± 2.1 years, 77.3% of them are female and 70.2% percent of them in school and 52.5% of them explained the shortage of time in normal life. Scale point averages were determined as time management, 74.1 ± 12.4 , 44.6 ± 10.7 and scheduling, time positions 19.0 ± 4.6 , time consumers 10.6 ± 3.4 , state anxiety of scale, 48.1 ± 10.3 , scale of trait anxiety 48.4 ± 7.2 . A significant positive relationship between total time management scores and time planning which is inventory of time management's sub-tests (0.81 , $p < 0.05$), time attitudes ($r = 0.49$, $p < 0.05$), time wasters ($r = 0.34$, $p < 0.05$) is observed. There is a significant relationship between the time of consumers' scores and state anxiety levels, time attitudes of students who have shortage of time school work. There is a significant positive relationship between the levels of state anxiety and students' behavior spending waste time ($r=0.18$, $p<0.05$). It was determined that students who experience shortage of time in their school work couldn't use time well, wasted time and experienced state anxiety. It was detected that when students wasted their time, they experienced state anxiety.

Keywords: Nursing students, time management, anxiety

Özet

Zaman yönetiminde yaşanan sıkıntılar bireyde kaygı yaratarak başarıya ulaşmada engeller oluşturabilir. Bu araştırmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmaya kurumdan yazılı onay alınarak 2008-2009 eğitim öğretim yılında bir sağlık yüksekokulunda öğrenim gören ve katılmaya gönüllü olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerden toplam 141 öğrenci alındı. Çalışmanın verileri, Zaman Yönetimi Envanteri, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak elde edildi. Veriler SPSS 13.0 programı kullanılarak, yüzdelik, ortalama, Pearson korelasyon analizi, Mann-Whitney U, Student t testi ile değerlendirildi. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.7 ± 2.1 yıl, %77.3'ü kız olup, %70.2'si okulda ve %52.5'i normal hayatta zaman sıkıntısı yaşadığını ifade etti. Ölçek puan ortalamaları; zaman yönetimi 74.1 ± 12.4 , zaman planlaması 44.6 ± 10.7 , zaman tutumları 19.0 ± 4.6 , zaman harcatıcıları 10.6 ± 3.4 , durumluk kaygı ölçeği 48.1 ± 10.3 , sürekli kaygı ölçeği 48.4 ± 7.2 olarak belirlendi. Toplam zaman yönetimi puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = 0.81$, $p < 0.05$), zaman tutumları ($r = 0.49$, $p < 0.05$), zaman harcatıcılar ($r = 0.34$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Okul işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin zaman tutumları, zaman harcatıcıları puanları ile ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Normal hayattaki işlerinde zaman sıkıntısı yaşayanlar ile zaman harcatıcılar arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Öğrencilerin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcatıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.18$, $p < 0.05$). Okul işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin zamanı iyi kullanamadıkları, boşa harcadıkları ve durumluluk kaygısı yaşadıkları saptandı. Öğrencilerin zamanı boşa geçirdikleri sürece durumluk kaygısı yaşadıkları belirlendi.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, zaman yönetimi ve kaygı

Giriş

Zaman; satın alınamaz, biriktirilemez, üretilemez,

durdurulamaz, bir makine gibi durdurup başlatılamaz tek kaynaktır (1). Zaman yönetimi, sabit bir akış seyri olan gerçek zamanın yönetilmesi değildir; kendimizi zaman içinde yönetmektir (2,3). Zaman yönetimi, zamana hâkim olmak, zamanı

Correspondence: Diğdem Lafçı, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Gaziantep University, Gaziantep, Turkey

Tel:03423606060-76766

didemlafci@hotmail.com

Received:29.12.2014 Accepted: 17.06.2015

www.gaziantepmedicaljournal.com

DOI: 10.5455/GMJ-30-175101



durdurmak, yavaşlatmak, hızlandırmak değil, zamanın nasıl harcadığının, nasıl harcanabildiğinin değerlendirilmesidir (4). Zaman yönetimi, zamanı iyi planlama ve zamanı iyi kullanmadır. Yönetimin doğasında var olan, rasyonellik, düzen, verimlilik ve etkinlikle, belirli bir zaman diliminde her türlü faaliyetlerin etkin yönetilmesidir (2). Zamanı iyi yönetebilmek önemli bir yaşam becerisidir. Zamanını kontrol edemeyen insan aslında hayatını kontrol edemeyen insandır (5). Üniversite öğrencilerinin pek çoğu, liseden üniversiteye geçtiklerinde üretken olmayan rutinleri uyguladıkları için zamanı yönetmede sıkıntı yaşar. Bunun sebebi; öğrencilerin üniversite yaşamında karşılaştıkları sorunlar, ailelerinden ilk kez ayrılmamanın getirdiği zorluk, zamanlarını planlamamalarından kaynaklanmaktadır. Bu öğrenciler, kendi zamanlarını yönetmeye alışkın olmadıkları için de yoğunlukla verimsiz olan rutin programlarına çakılı kalır ve farkına varmaksızın, gereksiz yere zaman harcar (6-9). Üniversite öğrencileri zamana karşı yarış, belli bir zaman dilimine birçok işi birden sığdırmaya çalışma, zamanını iyi düzenleyememe ve verimli kullanamamanın üzerlerinde stres yarattığı genellikle kabul edilmekte ve okulda derslerinde ve sosyal yaşamında sıkıntılar yaşar. Öğrencilerin pek çoğu verilen ödevler ve sınavlar sebebiyle zamanın kendilerine yetmediğinden şikayet eder ve bu durumun üzerlerinde yarattığı stres ve baskıdan söz ederler. Aslında durum nettir: iyi yönetilemeyen zaman öğrencinin üzerinde hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan sıkıntı yaratır (7-9). Öğrencilerin akademik yönden kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yaparak kaygıya yol açabilir. Okul başarısızlığının yetersizliği durumunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin yükselmesi; öğrencilerin başarısızlıklarından dolayı doyum sağlayamamaları, kendilerine güven duygusunu kaybetmeleri, suçluluk duymaları, eksiklik duygusuna kapılmaları, kendileri için önemli olan kişilerden olumsuz eleştiri almaları ve gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmeyeceği endişesi taşımaları ile açıklanabilir. Öğrencilerin hem akademik alanda başarılı olmak hem de sosyal hayatın içinde gerektiği şekilde yer almak ihtiyacının, önemli ölçüde zamanın iyi kullanılmasıyla giderilebileceği düşünülmektedir (10,11). Öğrenciler zaman yönetimi becerilerinin, hayatlarının geliştirilmesi gereken bir alanı olduğunu fark edebilirlerse; bu becerilerin başarıya ulaşmalarında önemli bir araç olduğunu da görebilirler. Öğrenci zamanı ne kadar etkin ve verimli kullanırsa, o nispette de dersinde başarı grafiği artacaktır. Bunun yanı sıra zamanı iyi yönetebilen bir öğrenci sinema, müzik, tiyatro veya spor gibi sosyal uğraşlara da vakit ayırabilecek, bu da onu olumlu yönde etkileyecektir. Zaman yönetiminin bilinmemesi ve zamanın planlanmadan yaşanması, zaman tuzaklarına yakalanmayı daha kolay hale getirmektedir. Düzenli ve dengeli bir planlama, hedeflere ulaşmanın anahtarı olacaktır. Planlı ve programlı olma becerileri ne kadar erkende

kazanılırsa gelecekte bireye o kadar yarar sağlayacaktır. Zaman iyi yönetildiğinde, bütün dikkat, yapılması gereken iş üzerine yoğunlaşır ve yapılmamış işlerin yarattığı stres önlenerek, enerji yapılan işe yönlendirilir (10). Zaman yönetimindeki başarı, üniversite öğrencisinin stresini yönetebilmesine de olanak sağlar. Üniversite öğrencisi, zamanın kendisini yönetmesine izin vermemeli; disiplinli ve düzenli bir biçimde çalışmalı, zamanını, yapmak istediği işlere ve önem derecelerine göre planlamalı, günlük çalışma programında, nefes almak ve dinlenebilmek için aralar bırakmaya özen göstermeli, programlarını, çok katı bir biçimde değil ama her zaman değişebilecek gibi hazırlanmalı, yaptığı işler üzerinde yoğunlaşabilme alışkanlığı kazanmalıdır.

Gereç ve yöntemler

Çalışma, Sağlık Yüksekokulu (SYO) öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek ve zaman yönetimi becerilerinin cinsiyete, okulda ve normal hayatta zaman sıkıntısı yaşama durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla tanımlayıcı olarak planlandı ve 2008-2009 eğitim öğretim eğitim öğretim yılının bahar döneminde 01-30 Haziran 2009 tarihleri arasında yapıldı. Araştırmanın evrenini, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, I. ve IV. Sınıfta öğrenim gören toplam 170 öğrenci oluşturdu. Çalışma, gönüllü olarak anket formunu doldurmayı kabul eden 141 öğrenci ile tamamlandı. Çalışmaya katılmak istemeyen (15), araştırmanın yapıldığı tarihlerde devamsızlığını kullanan (10) ve anketi tam olarak doldurmayan (4) öğrenciler çalışma dışı bırakıldı. Öğrencilerin araştırmaya katılma yüzdesi %82,9 (141/170) idi.

Sayıtlılar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar doğru sayılmıştır.

2. Araştırma grubu evreni temsil eder niteliktedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda dört yıllık eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk, Sürekli Kaygı Envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Veri Toplama Araçları

Öğrenci Bilgi Formu: Hemşirelik öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla kaynaklar doğrultusunda, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup toplam 9 soru yer almaktadır. Demografik özellikler arasında; yaş, cinsiyet, mezun olunan lise türü, yaşanan yer, aile tipi, anne-baba eğitim durumu, okulda zaman sıkıntısı yaşama durumu, normal hayatta zaman sıkıntısı yaşama durumunu içeren sorular yer almaktadır.

Zaman Yönetimi Envanteri: Verilerin toplanmasında 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları yapılan Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanılmıştır (16). ZYE, Britton ve Glynn tarafından üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Türkçeye uyarlanan ankette, Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesi yapılmış, anketin 3 alt boyutu ve madde sayısı 27 olarak belirlenmiştir. "Zaman planlaması", "zaman tutumları" ve "zaman harcattırıcılar" başlıklarından oluşan envanter likert yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Cevaplar her zaman-sık sık-bazen nadiren hiç ifadelerinden oluşmaktadır. Bu ifadelere 1 ile 5 arasında puan verilmiştir. ZYE'de zaman planlaması alt ölçeği, uzun süreli ve kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamaları temsil etmekte olup, bir tanesi (16. madde) tersine ifade olmak üzere 16 soru bulunmaktadır. Bu bölümden yüksek puan alan öğrencilerin, zamanını daha iyi kullananlar sınıfında olup zamanlarını harcamada kendilerinin söz sahibi oldukları belirtilmiştir. Zaman tutumları alt ölçeği, kişinin zaman yönetimi ile ilgili neler yaptığına yönelik maddeleri içeren 4 tane düz, 3 tane de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine ifadedi olmak üzere, toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin, zamanlarını iyi yönettikleri, her şeyi uzun zaman aralığında düşündükleri kabul edilmiştir. Diğer alt ölçek ise, öğrencilerin zamanı olumsuz yönde harcayan etkinliklerle ilgili 4 sorudan oluşmaktadır ve bu soruların hepsinde tersine ifade kullanılmıştır. Bundan dolayı bu maddelere "zaman harcattırıcılar" adı verilmiştir. Zaman harcattırıcıların, öğrencileri okul gayelerinden uzaklaştıran her şeyi içine aldığı ifade edilmiştir. Bu üç bölümden alınan puanların toplamı, ZYE sonucunu vermektedir. ZYE'den alınabilecek maksimum puan 135 olup, minimum puan 27'dir (12,13).

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği: Birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturmuştur. 1964 yılında Spielberger ve Gorsuch tarafından geliştirilmeye başlanmış olan envanter ile normal olan ve normal olmayan bireylerdeki sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin geçerlilik-güvenirlilik çalışması 1977 yılında Le Compte ve Öner tarafından yapılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı

ölçeği içermektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların şiddet derecesine göre "hiç", "biraz", "çok", "tamamıyla" şıklarından birinin seçilmesi, Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında ise maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre "hemen hiçbir zaman", "bazen", "çok zaman", "hemen her zaman" şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Ölçeklerde doğrudan (düz) ve tersine çevrilmiş ifadeler vardır. Ölçeğin puanlamasında doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıkları ayrı ayrı belirlenmektedir. Doğrudan ifadeler için elde edilen ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35'tir. Puanların yorumlanmasında her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ila 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini belirtir (14).

Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma grubundaki öğrencilere Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri aynı anda uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, frekans) yanısıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann-Whitney U iki grup karşılaştırmalarında Student t test ve zaman yönetimi ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanıldı.

Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmanın yürütülebilmesi için Gaziantep Üniversitesi Etik Kurulu, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Müdürü'nden yazılı izinler alınmıştır. Çalışma kapsamına alınan öğrencilere araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırmaya katılımları için sözel onamları alınmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 21.7±2.1 yıl, %55.3'ü 1. sınıf ve %44.7'si 4. sınıfta okumakta, %77.3'ü kadın olup, %70.2'si okulda ve %52.5'i normal hayatta zaman sıkıntısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 1). Öğrencilerin ZYE'nin alt boyutlarının puan ortalamalarına bakıldığında "zaman planlaması" 44.6±10.7, "zaman tutumları" 19.0±4.6, "zaman harcattırıcılar" 10.6±3.4 ve toplam zaman yönetiminin 74.1±12.4, kaygı ölçeklerinden aldıkları toplam puan ortalamalarının ise "sürekli kaygı" 48.4±7.2 ve "durumluk kaygının" 48.1±10.3 olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Özellikler	Sayı (n)	X±SD
Yaş	141	21.7±2.1 yıl
	Sayı (n)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet		
Kadın	109	77.3
Erkek	32	22.7
Sınıf		
1. sınıf	78	55.3
4. sınıf	63	44.7
Mezun Olduğu Lise		
Sağlık Meslek Lisesi	5	3.5
Düz Lise	96	68.1
Diğer *	40	28.4
Yaşanılan Yer		
Köy	4	2.9
İlçe	56	39.7
İl	81	57.4
Aile Tipi		
Çekirdek	118	83.7
Geniş	23	16.3
Annenin Eğitimi		
Okur-yazar değil	48	34.0
İlköğretim	64	45.4
Ortaöğretim	18	12.8
Yükseköğretim	11	7.8
Babanın Eğitimi		
Okur-yazar değil	16	11.4
İlköğretim	59	41.8
Ortaöğretim	42	29.8
Yükseköğretim	24	17.0
Okulda Zaman Sıkıntısı Yaşama Durumu		
Evet	99	70.2
Hayır	42	29.8
Normal Hayatta Zaman Sıkıntısı Yaşama Durumu		
Evet	74	52.5
Hayır	67	47.5
Toplam	141	100.0

* Anadolu Öğretmen Lisesi, Fen Lisesi vb.

Tablo 2. Öğrencilerin zaman yönetimi envanteri ve durumluk-sürekli kaygı ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Öğrencilerin ZYE ve Kaygı Puan Ortalamaları	N	X±SD
Süreklilik Kaygı Puanı	141	48.4±7.2
Durumluk Kaygı Puanı	141	48.1±1.03
Zaman Planlaması Puanı	141	44.6±10.7
Zaman Tutumları Puanı	141	19.0±4.6
Zaman Harcattırıcılar Puanı	141	10.6±3.4
Toplam Zaman Yönetimi Puanı	141	74.1±12.4

Toplam zaman yönetimi puanı ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = 0.81$, $p < 0.05$), zaman tutumları ($r = 0.49$, $p < 0.05$), zaman harcattırıcılar (zamanı boşa geçirme davranışları) ($r = 0.34$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = 0.18$, $p < 0.05$) (Tablo 3). Yani öğrencilerin zamanı boşa geçirme davranışları arttıkça durumluk kaygı düzeyleri de artmaktadır. Öğrencilerin ZYE toplam puan, alt ölçek puan ve süreklilik-durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşmadığı

bulunmuştur ($p > 0.05$ Tablo 3). Sınıflara göre ZYE toplam puan, alt ölçek puan ve süreklilik-durumluk kaygı ölçeği puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$ Tablo 4). Kız ve erkek öğrencilerin toplam zaman yönetimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Kız öğrencilerin toplam zaman yönetimi puan ortalamaları ($X = 77.93$), erkek öğrencilerin toplam zaman yönetimi puan ortalamasından ($X = 73.04$) daha yüksek olduğu, aradaki farkların .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 4). Erkek öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalaması ($X = 46.09$) ve süreklilik kaygı puan ortalaması ($X = 47.15$) ile kız öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalaması

($X=48.77$) ve süreklilik kaygı puan ortalaması bulunmamıştır ve puan ortalamaları birbirine çok ($X=48.88$) arasında anlamlı bir farklılık yakındır (Tablo 4).

Tablo 3. Zaman yönetimi envanteri ile alt boyutları ve durumluk-süreklilik kaygı ölçeği ve yaş arasındaki ilişki

	Zaman Planlaması		Zaman Tutumları		Zaman Harcattırıcılar	
	r	p	r	p	r	p
Toplam Zaman Yönetimi	0.81	0.000	0.49	0.000	0.34	0.000
Zaman Planlaması	-	-	0.08	0.344	-0.00	0.961
Zaman Tutumları	0.08	0.344	-	-	0.14	0.098
Zaman Harcattırıcılar	-0.00	0.961	0.14	0.098	-	-
Durumluk Kaygı	0.03	0.721	0.11	0.192	0.18	0.031
Sürekli Kaygı	0.13	0.101	0.02	0.790	0.06	0.434
Yaş	0.106	0.213	0.149	0.566	0.047	0.581

Tablo 4. Öğrencilerin sosyo demografik özelliklerine göre zaman yönetimi envanteri ve durumluk-süreklilik kaygı ölçeği puan ortalaması dağılımı

Özellikler	Sayı (n)	Durumluk Kaygı	Süreklilik Kaygı	Toplam Zaman Yönetimi	Alt Boyutlar		
					Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcattırıcılar
					Ortalama±SD	Ortalama±SD	Ortalama±SD
Cinsiyet							
Kız	109	48.77±10.45	3.88±7.20	77.93±11.96	44.27±11.13	18.86±4.01	10.34±3.27
Erkek	32	46.09±9.86	4.71±7.43	73.04±13.52	45.96±9.13	19.71±6.41	11.62±3.75
		t=1.289	t=1.182	t=-1.973	t=-.786	t=-.915	t=-1.872
		p=0.199	p=0.239	p=0.050	p=0.433	p=0.362	p=0.063
Sınıf							
1.sınıf	78	46.89±9.30	4.71±7.10	74.70±12.09	44.10±9.19	19.57±5.43	10.62±3.60
4.sınıf	63	49.73±11.39	4.94±7.40	73.47±12.95	45.34±12.37	18.41±3.38	10.65±3.21
		t=-1.625	t=-1.407	t=0.581	t=0.686	t=1.483	t=-0.039
		p=0.106	p=0.162	p=0.562	p=0.494	p=0.140	p=0.969
Mezun Olduğu Lise							
Sağlık Meslek Lisesi	5	44.80±6.61	4.88±3.96	63.80±5.35	37.60±4.39	16.20±3.03	10.00±2.23
Düz Lise	96	49.71±10.44	4.88±8.16	74.07±11.27	44.53±10.73	18.89±3.83	10.70±3.74
Diğer *	40	44.85±9.79	4.75±4.95	75.65±15.11	45.85±11.00	19.80±6.27	10.55±2.67
		KW=6.112	KW=0.653	KW=6.119	KW=4.629	KW=2.490	KW=0.210
		p=0.047	p=0.721	p=0.047	p=0.099	p=0.288	p=0.900
Yaşanılan Yer							
Köy	4	54.00±13.97	4.50±9.60	76.50±4.72	46.50±2.64	20.00±4.96	8.00±2.16
İlçe	56	46.08±10.54	4.72±6.62	73.55±14.29	43.91±11.15	18.87±5.52	10.53±3.46
İl	81	49.30±9.88	4.94±7.50	74.45±11.38	45.08±10.67	19.13±3.99	10.83±3.41
		KW=2.580	KW=4.498	KW=0.460	KW=0.635	KW=0.806	KW=3.551
		p=0.275	p=0.106	p=0.794	p=0.728	p=0.668	p=0.169
Aile Tipi							
Çekirdek	118	47.99±10.54	4.87±7.17	74.13±12.92	44.44±10.53	19.19±4.84	10.56±3.38
Geniş	23	49.04±9.47	4.70±7.72	74.26±9.95	45.73±11.74	18.34±3.52	11.00±3.64
		MWU=1282.50	MWU=1088.50	MWU=1317.00	MWU=1300.00	MWU=1326.00	MWU=1316.50
		0	0	0	0	0	0
		p=0.677	p=0.133	p=0.823	p=0.750	p=0.862	p=0.820
Annenin Eğitimi							
Okur-yazar değil	48	47.79±10.05	4.73±8.26	76.33±12.08	46.00±10.47	19.29±5.67	10.83±3.73
İlköğretim	64	48.59±10.96	4.89±6.67	72.93±11.55	44.43±10.37	18.73±4.02	10.31±2.58
Ortaöğretim	18	46.27±10.60	5.02±7.58	73.83±15.71	43.05±12.48	19.88±4.15	11.27±4.70
Yükseköğretim	11	50.36±7.86	4.81±5.13	72.27±13.75	42.72±11.34	18.54±4.22	10.63±4.12
		KW=1.054	KW=3.750	KW=1.443	KW=1.368	KW=0.786	KW=0.131
		p=0.788	p=0.290	p=0.695	p=0.713	p=0.853	p=0.988
Babamın Eğitimi							
Okur-yazar değil	16	52.37±10.57	4.93±9.27	80.50±13.85	45.50±7.50	21.68±7.90	12.06±3.25
İlköğretim	59	47.72±10.23	4.85±7.03	73.25±12.63	44.91±12.32	18.69±3.82	10.33±3.11
Ortaöğretim	42	47.00±10.85	4.85±7.16	73.42±11.42	44.02±9.59	18.73±4.05	10.69±3.83
Yükseköğretim	24	48.45±9.48	4.85±7.26	73.41±12.34	44.58±10.59	18.75±4.40	10.33±3.45
		KW=2.776	KW=0.750	KW=3.003	KW=0.261	KW=2.275	KW=3.462
		p=0.427	p=0.861	p=0.391	p=0.967	p=0.517	p=0.326

* Anadolu Öğretmen Lisesi, Fen Lisesi vb.

Tablo 5. Öğrencilerin okulda ve normal hayatta zaman sıkıntısı problemi yaşama durumuna göre zaman yönetimi envanteri ve durumluk sürekli kaygı ölçeği puan ortalaması dağılımı

Özellikler	Sayı (n)	Durumluk Kaygı	Süreklilik Kaygı	Toplam Zaman Yönetimi	Alt Boyutlar		
					Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcattırıcılar
					Ortalama±SD	Ortalama±SD	Ortalama±SD
Okulda							
Zaman							
Sıkıntısı							
Problemi							
Yaşama							
Durumu							
Evet	99	49.48±10.64	49.11±7.46	74.09±12.52	43.83±10.78	19.38±3.57	10.92±3.20
Hayır	42	45.04±8.97	47.02±6.62	74.30±12.44	46.59±10.38	18.28±6.52	9.95±3.84
		t=2.366*	t=1.568	t=-.095	t=-1.403	t=1.284	t=1.559
		p=0.019	p=0.119	p=0.924	p=0.163	p=0.201	p=0.121
Normal							
Hayatta							
Zaman							
Sıkıntısı							
Yaşama							
Durumu							
Evet	74	48.63±10.50	49.12±7.76	75.22±12.45	44.31±10.79	19.31±3.81	11.28±3.41
Hayır	67	47.64±10.23	47.79±6.67	72.97±12.44	45.04±10.67	18.77±5.44	9.92±3.30
		t=.568	t=1.086	t=1.076	t=-.405	t=.680	t=2.394*
		p=0.571	p=0.279	p=0.284	p=0.686	p=0.498	p=0.018

Okul işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin zamanlarını kullanmada söz sahibi olamadıkları, zamanlarını boşa harcadıkları ve sonuçta durumluk kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir ($p<0.05$). Normal hayattaki işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin de zamanlarını boşa harcadıkları saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 5).

Tartışma

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ayrıca zaman yönetiminin diğer değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır.

Toplam zaman yönetimi puanı ile zaman yönetimi envanterinin alt boyutları olan zaman planlama, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar (zamanı boşa geçirme davranışları) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Aynı zamanda

öğrencilerin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 3). Yani öğrencilerin zaman yönetimi konusunda zamanı boşa geçiren davranışları yapma eğilimi arttıkça durumluk kaygı düzeyleri artmaktadır. Literatür incelendiğinde,

Tryon (2001), Erdul (2005) ve Eldekliloğlu (2008) tarafından yapılan çalışmada elde edilen bulgularda öğrencilerin olumlu zaman yönetimi davranışları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (7,8,15). Sonuç olarak iki çalışmanın bulguları tutarlılık göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda zaman yönetimi ve durumluk-süreklilik kaygı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yani öğrencilerin zaman yönetimi konusunda yeterliliği azaldıkça kaygı düzeyleri artmaktadır (7,8,16-18). Araştırmanın bulgularından biri de zaman yönetimi becerilerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemesidir ($p>0.05$). Edekliloğlu (2008) ve Türe (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşları ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (8,9). Bu bulgu yurt dışında yapılan diğer araştırma bulguları ile uyumamaktadır. Misra ve Mc Kean (2000) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada zaman yönetimi becerilerinin yaşla ve sınıf düzeyi ile birlikte artma eğiliminde olduğunu belirtmektedirler (17). Passig (2005) zamanın tüm boyutları ile kontrol edilebilmesinin ergenlik yıllarında 14-18 yaşlar arasında aşamalı olarak başarıldığını belirtmektedir (1). Yaş ve zaman yönetimi arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların yanı sıra bu farklılığın

nereden kaynaklandığını inceleyen daha kapsamlı araştırma bulgularına ihtiyaç vardır.

Kız öğrencilerin zaman yönetimi puanı erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ve aradaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bunun nedeni erkek öğrencilerin sayısının günden güne artmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan diğer çalışmalarda etkili zaman yönetiminde ve zamanı planlamada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmektedir (7,8,13,15-20).

Sağlık meslek lisesinden mezun olan öğrencilerin zaman yönetimi ve durumluk kaygı puanı diğer liselere göre düşük bulunmuştur ve aradaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bu durum, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ve bu duruma başa çıkma konusunda her hangi bir seminer veya eğitim almamalarına atfedilebilir.

Okul işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin zamanlarını kullanmada söz sahibi olmadıkları, zamanlarını boşa harcadıkları ve sonuçta durumluk kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir ($p<0.05$). Normal hayattaki işlerinde zaman sıkıntısı yaşayan öğrencilerin de zamanlarını boşa harcadıkları saptanmıştır ($p<0.05$).

Özellikle ergenliğin son dönemlerini yaşayan üniversite gençliğinin, yetişkinlik yaşamına adım attığı dönem olan üniversite yılları kişinin kendi kendine yetebilme becerilerinin ön plana çıktığı yıllar olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla bu dönemde genç, hele ki ailesinin bulunduğu şehir dışında bir yerde öğrenim görüyorsa, yalnız başına olmanın da verdiği bir takım zorluklarla da karşılaşmaktadır. İşte bu noktada, geleceği için bitirmesi gereken okulu, dersleri, projeler vb, hayatını idame ettirebilme çabası, sosyalleşme (arkadaşlar, sanat, spor vb.) gibi etkenler bir araya gelince, üniversite öğrencilerinin zamanı yönetememe, planlı yaşayamama gibi zorluklar yaşayabileceği ve dolayısıyla kaygı yaşayabileceği düşüncesinden dolayı zaman kavramının önemini fark edilmesi ve zaman yönetimi becerisinin kazanılması üniversite öğrencileri için son derece önemlidir. Ayrıca, ergenlerin önceliklerini belirlemeleri, gelecekte ne yapacaklarına karar vermeleri, kısa ve uzun dönemli planlama yapmaları, sağlıklı gelişebilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri de çok önemlidir. Araştırma bulgularına dayalı olarak şu öneriler geliştirilmiştir:

*Araştırma verilerinin öğrencilerin zaman üzerindeki hakimiyetlerini arttırarak zaman yönetimi becerilerini geliştirmek, kaygıyı azaltmak veya kontrol altına almalarına yardımcı olmak için gereken gelişimsel ve önleyici rehberlik programlarının hazırlanmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

*Üniversitede eğitim almak başlı başına stres ve uyum güçlüklerine yol açtığından üniversite ve okulun rehberlik merkezlerinde zaman yönetimi tekniklerini öğreten, kaygıyı azaltan etkinliklere daha çok yer verilmelidir.

*Öğrenciler, zaman analizini doğru yapabilmek için zamanlarını nereye ve ne şekilde harcadıklarını belirlemeli, zaman kaybına neden olan etkinliklerini belirleyip önlem almalıdır.

*Zamanı etkin kullanmalarına yarayacak etkin zaman yöntemi davranış ve tekniklerini benimsemeli ve mümkün olduğunca bunları uygulamalıdır.

*Üniversite öğrencilerine stresle başa çıkma becerilerini kazandırmak amacıyla eğitici seminerler verilebilir.

*Stres Yönetimi ve zaman yönetimi ile ilgili alanda uzman kişiler tarafından hazırlanan broşür, kitapçık ve kitaplar öğrencilere dağıtılmalı; internette faydalanılarak, bu konulara ışık tutacak programlar hazırlanmalı; ilgili yazılar okutulmuş bu konuda yeterli bilinç düzeyine ulaşmaları sağlanmalıdır.

*Üniversitelerde psikolojik danışma daha etkili düzeyde yaygınlaştırılmalıdır. Konu ile ilgili en az dört veya beş oturumdan oluşan sınıf içi rehberlik programları hazırlanarak oluşturulan programların etkililiği araştırılarak bunların uygulanması yaygınlaştırılabilir.

*Yurtdışındaki hem yükseköğretim hem de ortaöğretim okullarının web sayfası incelendiğinde menülerinde kişisel gelişim başlığı veya başarılı olabile başlığı altında zaman yönetimi programları verilmiştir. Fakat ülkemizdeki birçok okulun web sayfasında böyle bir çalışma bulunmamaktadır. Öğrencilere yönelik benzer programlar hazırlanarak internet ağına Türkçe olarak yayınlanmalıdır.

*Öğrencilerin zaman tuzaklarına yakalanma nedenlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırmaların planlanması ve aynı zamanda klinik uygulama performansları ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkileri değerlendirecek çalışmaların yapılması önerilebilir.

Kaynaklar

1. Passig, D. Future-time-span as a cognitive skill in future studies. Futures Research Quarterly 2005;19(4):27-47.
2. Tutar H. Kriz ve stres ortamında yönetim. İstanbul: Hayat Yayıncılık; 2003.
3. Smith Hyrum W. Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası. Çev. Çelbis A. 4. Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2002.
4. Türkel S, Leblebici DN. Etkili zaman yönetimi ve uygulaması. Ankara: Ankara Genç İşadamları Derneği; 2001.
5. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman yönetimi. Bursa: Ezgi Kitapevi; 2002.
6. Ertuğrul H. Öğrencinin başarı kılavuzu, 19. Baskı, İstanbul: Nesil Yayınları; 2004.
7. Erdul G. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Bursa, Uludağ Üniversitesi, 2005.
8. Eldeklöğlü L. Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. Elementary Education 2008;7(3):656-663.
9. Türe G. Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması:Yeditepe üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Yeditepe Üniversitesi, 2013.

10. Jones K. Zamanı kullanma. Çev. Akoyunlu AC. İstanbul: Doğan Kitapçılık Anonim Şirketi; 2000.
11. Waterworth S. 2003. Time management strategies in nursing practice. *Journal of Advanced Nursing* 2003;43(5):432-440.
12. Britton BK, Tesser A. Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 1991;83:405-410.
13. Alay S, Koçak S. "Validty and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002;22:9-13.
14. Öner N, Ayhan LC. Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri. El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; 1998.
15. Tryon GS, Soffer A, Winograd G. Relationship of social skills depression and anxiety in adolescents. *City University of New York* 2001; 3-11.
16. Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Phillips AP. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology* 1990;82(4):760-768.
17. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies* 2000;16(1):41-51.
18. Kaya H, Kaya N, Palloş AÖ, Küçük L. Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: a study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice* 2012;12:284-288.
19. Demirtaş H, Özer N. Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi* 2007;2(1).
20. Andıç H. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Afyon, Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2009.

How to cite:

Lafçı D, Öztunç G. The relationship between time management skills with the anxiety levels of nursing students. *Gaziantep Med J* 2015; 21(3): 164-171.