



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

ÖZET

Zaman, insan yaşamını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Zamanı iyi yönetmek ise insan yaşamını düzenlemeye yardımcı olan bir beceridir. Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin hangi düzeyde olduğunu belirlemesidir. Araştırmaya çalışma evrenini oluşturan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan toplam 853 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik kapalı uçlu on soru ve Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan "Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiş; iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde t-testi, çoklu grup karşılaştırmalarında Anova (tek yönlü varyans analizi) testi, Anova testlerinde farklılık yaratan grupları belirlemek amacıyla Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarında; cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, lisanslı spor yapma durumu, sportif başarı, spor branşı ve millilik değişkenine göre dağılımlar arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken; sınıf, ekonomik durum ve en uzun süre çalışılan antrenörün cinsiyeti değişkenine göre dağılımlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Zaman, Zaman Yönetimi, Spor Bilimleri, Üniversite Öğrencileri

INVESTIGATION OF THE TIME MANAGEMENT SKILLS OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES DEPENDING ON VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

Time is a factor significantly affecting human life. Successfully managing the time is a skill helping in regulating human life. The objective of the present study is to determine the level of the time management skills of the students of the Faculty of Sports Sciences. A total number of 853 students from the Faculty of Sports Sciences in Gazi University, the Faculty of Sports Sciences in Kırıkkale University and Hasan Doğan School of Physical Education and Sports in Karabük University, which constituted the target population, participated in the study. ten closed-ended questions and the "Time Management Scale" developed by Britton and Tesser (1991) and adapted to Turkish by Alay and Koçak (2002) were used as the data collecting tools. The data obtained in the study was analyzed using the SPSS 24 program, the t-test was used in the analysis of the answers given by the two different clusters, the ANOVA (one-way variance analysis) test was used in multiple group comparisons, and the Tukey's HSD Multiple Comparison Test was used to determine the groups creating the difference in the ANOVA tests. While a statistically significant difference at the level of $p < 0.05$ was found between the distribution of the opinions of the students in the Time Management Scale and its sub-dimensions depending on the variables of "gender", "age", "the department where the students study", "being a licensed athlete", "athletic achievements", "the branch of sport" and "being a national team athlete", no statistically significant difference was found between their distribution depending on the variables of "grade-level", "economic status" and "the gender of the coach the students have worked with for the longest period".

Keywords: Time, Time Management, Sports Science, University Students

1. GİRİŞ

Zaman Yönetiminin anlaşılması için öncelikle zaman kavramını açıklamak ve önemini anlamak gerekir. Newton'a göre zaman "tek yönde durmaksızın akar". Einstein'a göre ise "olayları oluşuna göre sıralayan ve olaylara anlam veren bir boyuttur" (Boslough'dan akt. Güçlü, 2001). "Zaman, insan yaşamının yerine

*Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD'nda aynı başlıkla kabul edilen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümdür" (Tezcan'dan akt. Güçlü, 2001).

Zamanı algılama ve zamanı kullanım biçimi, kültürler ve toplumlara göre değişmektedir. Her toplumun kendine göre, farklı durumlardan etkilenerek oluşan bir zaman algısı vardır. Yaşanılan dönemin gerisinden gelen geleneksel toplumlarda zaman, esneyebilen ve hiç bitmeyen bir kaynak gibi görülür. "Zaman öldürmek, zamanı boş şeylerle geçirmek, zamanın geçmediğinden yakınmak" bu toplumlara özgüdür (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Zamanın öneminin farkında olan toplumlardaki bireylerin, daha etkili ve verimli zaman kullanımı ihtiyacı, zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmaktadır. Herkesin sahip olduğu, kullanabileceği zaman miktarı aynıdır. Ancak çoğu insana bu zamanlar yeterli gelmez ve insanlar daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Bazı insanlar ise aynı zaman dilimine diğer kişilere göre daha fazla iş sığdırırlar. Bu kişilerin bunu nasıl yaptıklarını anlamak önemli bir meseledir (Uğur, 2000). Zamanı iyi yönetmek önemlidir çünkü; zamandan tasarruf edilemez, ödünç alınmaz veya kiralanamaz, satın alınmaz ve çoğaltılamaz. Zaman sadece kullanılır ve kaybedilir (Eren, 1991).

Herkes için önemli olduğu yadsınmaz bir gerçeklik olan zaman yönetiminde öncelikli hedef, yaşanan zaman süreci içerisinde kişinin kendisini istenen düzeyde planlaması ve işlerini istenen yere getirmesidir (Erdem ve Kaya, 1998). Zaman yönetiminin tanımlarında üzerinde durulan üç temel unsur vardır. Bunlar; amaçlara yeterli derecede ulaşılması, amaçlara etkili olarak ulaşılması ve kaynakların verimli şekilde kullanılmasıdır (Jones'den akt. Çelebi, 2017). Zaman yönetiminin başlıca gereklilikleri ise beceri, bilgi, başarıma isteği, mücadele gücü, uygulamada süreklilik ve kararlılık konularında zihinsel olarak hazır olma ve zamanı yönetme konusunda istekli olmaktır (Akgemci, Çelik, Aydoğan & Akatay, 2003; Karaoğlan, 2006).

Zaman hayatın her alanında etkili olan bir kavramdır. Birçok alana olan etkisinin yanı sıra zaman, eğitimi de derinden etkilemektedir (Özçelik, 2006). Zaman yönetiminin ve zamanı etkin kullanmanın en önemli koşulu, planlamadır. Giden zamanı geri getirmek mümkün olmadığından, hata ve eksikliklerin en aza indirilmesi için planlı olmak gerekir (Öztürk'den akt. Gümüşgöl, 2013). Zamanı iyi yönetebilmek bireysel olarak; daha iyi kariyer planlaması ve geleceğe iyi hazırlanma, okuma ve öğrenmeye önem verme, yeni ve ani gelişmelere ayak uydurabilme, teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma, yeni projeler başlatmak için fırsatlar sağlamaktadır (Çağlıyan ve Göral, 2009: 177).

Her alanda beklendiği üzere, zaman yönetimi becerilerinin üniversite öğrencilerine kazandırılması ve onların bunun bilincinde olması, başarı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Andıç, 2009). Nitekim üniversite öğrencilerinin zaman yönetimiyle ilgili yapılan çalışmalar, zaman yönetimi konusunda daha yetkin olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek (Alay ve Koçak, 200; İşcan, 2008) ve kaygı düzeylerinin daha düşük (Erdul, 2005) olduğunu göstermektedir. Bu olumlu etkilerine rağmen, üniversite öğrencilerinin zaman kullanımı konusunda eksiklikleri bulunduğu, "zaman değerlendirme" yerine "zaman geçirme" anlayışının hâkim olduğu, öğrencilerin zaman dilimine göre etkinlik bileşimi oluşturma becerisi bulunduğu; ancak temel sorumluluk alanlarındaki bu becerinin, boş zaman etkinliklerini geliştirme ve çeşitlendirme açısından yetersiz kaldığı belirlenmiştir (Fidan, Latif ve Uçkun, 2005).

Zamanın doğru planlanması, hem bireysel hem toplumsal başarı için vazgeçilmez öğeler arasındadır. Mesleki hazrlığın eğitim açısından son basamağı sayılabilecek olan üniversite eğitimini alan öğrencilerin zaman yönetimi konusundaki becerilerinin, gelecekte onların mesleki başarılarının belirleyicilerinden biri olacağı dikkate alındığında, onların zaman yönetimine yönelik beceri düzeylerinin belirlenmesi önemlidir. Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin düzeyini ortaya koymaktır.

2. YÖNTEM

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakülteleri ve Karabük

Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan gönüllü olarak çalışmaya katılan 853 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik kapalı uçlu on soru ve Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan “Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali toplam 35 madde ve kısa dönemli planlama (short-rangeplanning), zaman tutumları (time attitudes) ve uzun dönemli planlama (long-rangeplanning) olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Alay ve Koçak (2002) tarafından uyarlanan Zaman Yönetimi Ölçeği ise 27 madde ve Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama), Zaman Tutumları ve Zaman Harcattırıcılar olarak üç boyut içermektedir.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan verilerin çözümlenmesinde yüzde (%), frekans (f) değerleri yanında; yapılan Shapiro-Wilk normallik testi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,500 ve +1,500 arasında olması nedeniyle, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek (Sevin ve Küçük, 2016); iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde t-testi, çoklu grup karşılaştırmalarında Anova (tek yönlü varyans analizi) testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

	Gruplar	f	%	N
Bölüm	Antrenörlük	188	22,0	853
	Öğretmenlik	222	26,0	
	Rekreasyon	218	25,6	
	Yöneticilik	225	26,4	
Sınıf	1.Sınıf	172	20,2	853
	2.Sınıf	344	40,3	
	3.Sınıf	207	24,3	
	4.Sınıf	130	15,2	
Yaş	18-20	360	42,2	853
	21-23	391	45,8	
	24-26	81	9,5	
	27-29	12	1,4	
	30 ve üzeri	9	1,1	
Cinsiyet	Kadın	293	34,3	853
	Erkek	560	65,7	
Ekonomik Durumu	Çok kötü	31	3,6	853
	Kötü	64	7,5	
	Orta	449	52,6	
	İyi	270	31,7	
	Çok iyi	39	4,6	
Branş	Takım sporları	460	53,9	853
	Bireysel sporlar	271	31,8	
	Uzakdoğu sporları	122	14,3	
Lisanslı Spor Yapma Süresi	Hiç spor yapmadım	165	19,3	853
	1 yıldan az	65	7,6	
	1-2 yıl	127	14,9	
	3-4 yıl	132	15,5	
	5 yıl ve üzeri	364	42,7	
Milli Olma Durum	Hiç milli olmadım	704	82,5	853
	1-3 kez	80	9,4	
	4-6 kez	32	3,8	
	7-9 kez	6	0,7	
	10 ve daha fazla	31	3,6	
Sportif Başarı (1.lık, 2.lık, 3.lük)	Hiç sportif basarım yok	399	46,8	853
	İl şampiyonaları	244	28,6	
	Türkiye şampiyonaları	149	17,5	
	Avrupa şampiyonaları	25	2,9	
	Dünya şampiyonaları	34	4,0	
En Uzun Süre Çalışılan Antrenörün Cinsiyeti	Olimpiyatlar	2	0,2	853
	Kadın	70	8,2	
	Erkek	783	91,8	

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %22,0’ı antrenörlük, %25,6’sı rekreasyon, %26’sı öğretmenlik, %26,4’ü spor yöneticiliği bölümü; %20,2’i 1. sınıf, %40,3’ü 2. sınıf, %24,3’ü 3. sınıf, %15,2’si 4. sınıf öğrencisidir. Çoğunluğu 18-23 yaş (%88,2) aralığında, orta ve iyi (%84,3) ekonomik düzeyde ve %34,3’ü kadın, %65,7’si erkektir. Çoğunluğu takım sporları ile ilgilenirken (%53,9), %19,3’ü hiç lisanslı spor yapmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %53,2’sinin çeşitli sportif başarıları vardır. En uzun süre çalışılan antrenör çoğunlukla erkektir (%91,8).

Tablo 2’de Zaman Yönetimi Ölçeği ortalamalarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamaların Cinsiyete Göre Dağılımı

ZYÖ	Cinsiyet	N	Ort	SS	t	P	FARK
Zaman Planlaması	Kadın	293	3,12	,695	2,310	0,021*	K>E
	Erkek	560	3,01	,710			
Zaman Tutumları	Kadın	293	3,32	,598	-1,321	0,187	
	Erkek	560	3,38	,647			
Zaman Harcattırıcılar	Kadın	293	2,68	,758	-3,706	0,000*	E>K
	Erkek	560	2,89	,776			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Kadın	293	3,11	,567	0,572	0,567	
	Erkek	560	3,09	,572			

*p<0.05

Zaman yönetimine ilişkin hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada ise hemşirelerin cinsiyetlerine göre Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları boyutuna ait puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak Zaman Harcattırıcılar alt boyutu puanlarında, bu araştırmanın aksine kadın hemşirelerin Zaman Harcattırıcılar boyutunda, erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir (Yüksel, 2016).

Tablo 3’te Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının bölümlere göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 3. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Bölüm	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	Antrenörlük	188	3,05	0,71	1,873	0,133	
	Öğretmenlik	222	3,11	0,69			
	Rekreasyon	218	3,09	0,72			
	Yöneticilik	225	2,96	0,72			
Zaman Tutumları	Antrenörlük	188	3,30	0,64	0,923	0,429	
	Öğretmenlik	222	3,39	0,65			
	Rekreasyon	218	3,40	0,60			
	Yöneticilik	225	3,36	0,63			
Zaman Harcattırıcılar	Antrenörlük	188	2,73	0,77	4,502	0,004*	Ö<R-SY
	Öğretmenlik	222	2,71	0,77			
	Rekreasyon	218	2,91	0,80			
	Yöneticilik	225	2,92	0,75			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Antrenörlük	188	3,07	0,58	1,063	0,364	
	Öğretmenlik	222	3,12	0,56			
	Rekreasyon	218	3,14	0,58			
	Yöneticilik	225	3,06	0,57			

*p<0.05

Tablo 3’de görüldüğü üzere yapılan anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin ZYÖ’nin Zaman Harcattırıcılar alt boyutundan elde ettikleri puanların bölümlere göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05).

Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre; öğretmenlik bölümü öğrencileri Zaman Harcattırıcılar alt boyutunda, rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre daha başarısızdırlar. Yani Zaman Harcattırıcılar alt boyutunda öğretmenlik bölümünde okuyanlar, yöneticilik ve rekreasyon bölümünde okuyanlara göre kendilerine gereksiz zaman harcattıran uğraşlarla daha fazla ilgilenmektedirler.

Karaoğlu (2015)’nin Erciyes Üniversitesi Beden Etiğimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre, öğrencilerin bölümlerine göre Zaman Yönetimi Envanteri’nin Zaman Planlaması, Zaman Tutumları ve Zaman Tuzakları alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken; Zaman Yönetimi toplam puanı boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4’de Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutların yaş gruplarına göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 4. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Yaş	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	18-20 yaş	360	3,01	0,69	3,793	0,005*	30 +>18-20/21-23
	21-23 yaş	391	3,05	0,70			
	24-26 yaş	81	3,14	0,76			
	27-29 yaş	12	3,34	0,63			
	30 ve üzeri	9	3,81	0,57			
Zaman Tutumları	18-20 yaş	360	3,33	0,64	1,838	0,120	
	21-23 yaş	391	3,35	0,63			
	24-26 yaş	81	3,49	0,60			
	27-29 yaş	12	3,51	0,61			
	30 ve üzeri	9	3,68	0,48			
Zaman Harcattırıcılar	18-20 yaş	360	2,73	0,74	4,251	0,002*	21-23>18-20
	21-23 yaş	391	2,89	0,79			
	24-26 yaş	81	2,93	0,86			
	27-29 yaş	12	3,17	0,73			
	30 ve üzeri	9	2,31	0,30			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	18-20 yaş	360	3,05	0,56	3,421	0,141	
	21-23 yaş	391	3,11	0,57			
	24-26 yaş	81	3,20	0,61			
	27-29 yaş	12	3,36	0,53			
	30 ve üzeri	9	3,55	0,44			

* $p<0.05$

Tablo 4’te görüldüğü üzere yapılan anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin ZYÖ’nün Zaman Planlaması ve Zaman Harcattırıcılar alt boyutlarından elde ettikleri puanların yaş gruplarına göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Yaş gruplarına göre anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre; 30 ve üzeri yaşta olanlar “Zaman Planlaması” alt boyutlarında 18-20/21-23 yaş grubuna göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. “Zaman Harcattırıcılar” boyutunda ise 21-23 yaş aralığındaki öğrenciler 18-20 yaş aralığındakilere göre daha yüksek puana sahiptirler.

Daha ileri yaşta öğrencilerin zaman planlaması becerilerinin daha iyi olması beklenen bir durumdur. Üst yaş grubundaki öğrencilerin mesleki hazırlık, iş hayatı vb. sorumlulukları daha fazla olabileceği dikkate alındığında, üstlendikleri sorumluluklar ve sahip oldukları deneyimler de zamanı doğru kullanma noktasında onlara yol gösteriyor olabilir.

Karaoğlu (2015)’nin yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin yaşlarına göre Zaman Yönetimi Envanterinin Zaman Planlama, Zaman Tutumları, Zaman Tuzakları ve Zaman Yönetimi toplam puanı alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yurdagül (2016)’ün aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimini inceleyen araştırması; katılımcıların “Zaman Planlaması, Zaman Tutumları ve Zaman Harcattırıcıları” alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Gümüşgül (2013)’ün Avrupa Birliği’ne mensup ülkeler ve Türkiye’de öğrenim sürecine devam eden üniversite öğrencilerine ilişkin yaptığı araştırmaya göre ise katılımcıların yaşlarına göre Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamazken, diğer alt boyut olan Zaman Harcattırıcılarda ülkelere göre anlamlı fark saptanmıştır.

Öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeğinin, Zaman Tutumları alt boyutu ve Zaman Yönetimi Ölçeği toplamından elde ettikleri puanların yaş gruplarına göre dağılımları arasında $P<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının yaşa göre yapılan karşılaştırılmasından elde edilen aritmetik ortalamalar incelendiğinde, genel olarak ölçek toplamında ve tüm alt boyutlarda yaşla birlikte doğru orantılı bir artış gözlenmektedir. Bu durum Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşla birlikte zaman yönetim becerilerinin de daha başarılı hale geldiğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Tablo 5’de Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutların lisanslı olarak spor yapma durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 5. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Spor Yapma Durumu	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	Hiç spor yapmadım	165	2,94	0,74	5,495	0,000*	5+>Hiç- 2 yıldan az
	1 yıldan az	65	2,91	0,60			
	1-2 yıl	127	2,95	0,70			
	3-4 yıl	132	3,01	0,73			
	5 yıl ve üzeri	364	3,18	0,69			
Zaman Tutumları	Hiç spor yapmadım	165	3,21	0,69	6,279	0,000*	5+>Hiç
	1 yıldan az	65	3,27	0,62			
	1-2 yıl	127	3,32	0,54			
	3-4 yıl	132	3,33	0,62			
	5 yıl ve üzeri	364	3,48	0,62			
Zaman Harcattırıcılar	Hiç spor yapmadım	165	2,82	0,77	1,735	0,151	
	1 yıldan az	65	2,58	0,70			
	1-2 yıl	127	2,85	0,80			
	3-4 yıl	132	2,84	0,76			
	5 yıl ve üzeri	364	2,86	0,79			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Hiç spor yapmadım	165	2,99	0,62	6,561	0,000*	5+>Hiç- 1 yıldan az-1/2 yıl
	1 yıldan az	65	2,96	0,45			
	1-2 yıl	127	3,03	0,54			
	3-4 yıl	132	3,07	0,57			
	5 yıl ve üzeri	364	3,21	0,56			

*p<0.05

Tablo 5’te görüldüğü üzere yapılan Anova testi sonucuna göre öğrencilerin Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları alt boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğinden elde ettikleri toplam puanın, lisanslı olarak spor yapma sürelerine göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05).

Farklılıkların gruplar arasında nasıl dağıldığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testine göre 5 yıl ve üzeri lisanslı spor yapan öğrenciler, Zaman Planlaması alt boyutunda hiç spor yapmayan ve 2 yıldan az süre spor yapan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptirler. Zaman Tutumu alt boyutunda 5 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin, hiç spor yapmayanlardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Zaman Yönetimi Ölçeği toplamında ise 5 yıl ve üzeri lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin hiç spor yapmayan, 1 yıldan az yapan ve 1-2 yıl spor yapanlardan daha iyi puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Bu durumda spor yaşı arttıkça, sporcuların zaman yönetimi konusunda daha başarılı oldukları yani sporun zaman yönetimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Ya da farklı bir bakış açısıyla, zamanı iyi yönetebilen kişiler, daha uzun yıllar spor için zaman ayırabilmektedirler.

Tablo 6’da Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının sportif başarı durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 6. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Sportif Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Sportif Başarı	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	Hiç sportif başarı yok	399	2,98	0,68	7,266	0,000*	TŞ- AŞ>Hiç- İŞ
	İl Şampiyonaları	244	2,97	0,73			
	Türkiye Şampiyonaları	149	3,26	0,66			
	Avrupa Şampiyonaları	25	3,46	0,82			
	Dünya Şampiyonaları	34	3,22	0,65			
	Olimpiyatlar	2	4,09	0,40			
Zaman Tutumları	Hiç sportif başarı yok	399	3,30	0,61	2,912	0,033*	
	İl Şampiyonaları	244	3,37	0,66			
	Türkiye Şampiyonaları	149	3,46	0,57			
	Avrupa Şampiyonaları	25	3,57	0,82			
	Dünya Şampiyonaları	34	3,52	0,67			
	Olimpiyatlar	2	3,93	0,10			

Tablo 6. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Sportif Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması (Devamı)

ZYÖ	Sportif Başarı	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Harcattırıcılar	Hiç sportif başarı yok	399	2,80	0,74			
	İl Şampiyonaları	244	2,89	0,81	1,055	0,384	
	Türkiye Şampiyonaları	149	2,75	0,76			
	Avrupa Şampiyonaları	25	2,99	1,05			
	Dünya Şampiyonaları	34	2,86	0,83			
	Olimpiyatlar	2	2,50	1,77			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Hiç sportif başarı yok	399	3,04	0,55			
	İl Şampiyonaları	244	3,06	0,59	5,722	0,000*	TŞ- AŞ>Hiç- İŞ
	Türkiye Şampiyonaları	149	3,24	0,52			
	Avrupa Şampiyonaları	25	3,42	0,77			
	Dünya Şampiyonaları	34	3,24	0,56			
	Olimpiyatlar	2	3,81	0,00			

*p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere yapılan anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin Zaman Planlaması, Zaman Tutumları, Zaman Yönetimi alt boyutları ve Zaman Yönetimi Ölçeğinden elde ettikleri puanların sportif başarı durumuna göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05).

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testine göre Zaman Planlaması alt boyutunda ve Zaman Yönetim Ölçeği toplamında bakıldığında Türkiye ve Avrupa şampiyonalarında derecesi olan öğrenciler, hiç sportif başarıya sahip olmayan ve il şampiyonalarında derecesi bulunan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptirler. Bu durum zaman yönetimi becerilerinin sportif başarıyı olumlu yönde etkilediğinin bir kanıtıdır. Zaman yönetimi becerisi daha iyi olan sporcular daha başarılı olmaktadır.

Tablo 7’de Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının ilgilenilen spor dalına göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 7. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Uğraşılan Spor Dalına Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Spor Branşı	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	Bireysel Sporlar	460	3,02	0,69			
	Takım Sporları	271	3,05	0,75	3,035	0,051	
	Uzakdoğu Sporları	122	3,19	0,68			
Zaman Tutumları	Bireysel Sporlar	460	3,37	0,63			
	Takım Sporları	271	3,32	0,65	1,517	0,220	
	Uzakdoğu Sporları	122	3,44	0,58			
Zaman Harcattırıcılar	Bireysel Sporlar	460	2,91	0,75			
	Takım Sporları	271	2,73	0,82	5,568	0,004*	TS>BS
	Uzakdoğu Sporları	122	2,73	0,76			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Bireysel Sporlar	460	3,09	0,55			
	Takım Sporları	271	3,07	0,61	1,856	0,157	
	Uzakdoğu Sporları	122	3,19	0,55			

*p<0.05

Tablo 7’de görüldüğü üzere yapılan anova testi sonucuna göre öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeğinin, Zaman Harcattırıcılar alt boyutundan elde ettikleri puanların ilgilenilen spor dalına göre dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Yapılan Tukey testine göre takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler, Zaman Harcattırıcılar alt boyutunda, bireysel sporlarla uğraşan öğrencilere göre daha başarılıdır. Yani takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler, zaman harcattırıcı olarak nitelenen uğraşılarda daha az vakit kaybetmektedirler. Bu durum, bu branşlarla ilgilenen kişilerin takımlarına karşı sorumluluk duygusunun ve uyulması gereken kuralların daha fazla olması; antrenman planlaması konusunda takımlarına bağımlı olmaları nedeniyle daha düzenli bir yaşam sürmek zorunda kalmaları ile açıklanabilir.

Caz (2014)’ın beden eğitimi öğretmenlerine ilişkin yapmış olduğu çalışmada, spor branşı gruplarına göre incelenen beden eğitimi öğretmenlerinin zaman tutumlarında ve genel zaman yönetiminde istatistiksel açıdan bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık bireysel sporlar ile ilgilenen öğretmenler lehinedir ve bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Fakat Caz’ın

çalışmasında zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarında spor branşına yönelik olarak bir görüş ayrılığı bulunmamaktadır.

Tablo 8’de Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının millilik durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir.

Görüldüğü üzere yapılan anova testi sonucuna göre öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeğinin Zaman Planlaması, Zaman Harcattırıcılar, Zaman Tutumları alt boyutlarında ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin toplamından elde ettikleri puanların millilik durumuna göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 8. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılması

ZYÖ	Millilik Durumu	N	Ort	SS	F	P	FARK
Zaman Planlaması	Hiç milli olmadım	704	3,02	0,70	4,363	0,002*	10+>Hiç
	1-3 kez	80	3,10	0,74			
	4-6 kez	32	3,24	0,62			
	7-9 kez	6	3,47	0,74			
	10 ve daha fazla	31	3,47	0,76			
Zaman Tutumları	Hiç milli olmadım	704	3,35	0,62	2,460	0,044*	10+>Hiç-1/3
	1-3 kez	80	3,28	0,68			
	4-6 kez	32	3,47	0,65			
	7-9 kez	6	3,71	0,67			
	10 ve daha fazla	31	3,63	0,64			
Zaman Harcattırıcılar	Hiç milli olmadım	704	2,85	0,77	3,233	0,012*	7-9>1-3
	1-3 kez	80	2,63	0,71			
	4-6 kez	32	2,80	0,95			
	7-9 kez	6	3,54	0,75			
	10 ve daha fazla	31	2,62	0,83			
Zaman Yönetimi	Hiç milli olmadım	704	3,08	0,56	3,577	0,007*	7-9>Hiç-1/3
	1-3 kez	80	3,08	0,61			
	4-6 kez	32	3,23	0,55			
	7-9 kez	6	3,54	0,66			
	10 ve daha fazla	31	3,39	0,59			

* $p<0.05$

Hangi gruplar arasında farklılık olduğunun belirlenmesi için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre Zaman Planlaması alt boyutunda, 10 ve daha fazla milli olan öğrenciler, hiç milli olmayan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptirler. Zaman Tutumları alt boyutunda 10 ve daha fazla milli olan öğrenciler, hiç milli olmayan ve 1-3 kez milli olan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptir. Zaman Harcattırıcılar alt boyutunda 7-9 kez milli olan öğrenciler 1-3 kez milli olan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptir. Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puanlarına bakıldığında ise 7-9 kez milli olanlar, hiç milli olmayanlara göre; 10 ve daha fazla milli olan öğrenciler ise hiç milli olmayan ya da 1-3 kez milli olan öğrencilere göre daha yüksek puana sahiptir. Buradan yola çıkılarak Zaman Planlaması, Zaman Tutumları, Zaman Harcattırıcıları alt boyutlarında ve Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puanları ile milli olma sayıları arasında bir bağ olduğu söylenebilir. Millilik sayısı daha fazla olan öğrenciler, zaman yönetimi konusunda daha az milli olan ya da hiç milli olmayan öğrencilere göre daha başarılıdır. Bu durumda zaman yönetimi konusunda başarılı olan sporcuların daha fazla milli olabildikleri yani zaman yönetiminin spor alanında da başarı için gerekli olduğu söylenebilir.

Zaman Yönetimi Ölçeği ve alt boyutlarının; sınıf düzeyi, ekonomik durum ve en uzun süre çalışılan antrenörün cinsiyetine göre dağılımları arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4. ÖNERİLER

Öğrencilere zaman yönetiminin önemini ve hayatları boyunca kullanacakları bir kazanım olduğunu anlamaları için gerekli eğitimler verilmeli; eğitimin her kademesinde, öğrencilere zaman yönetiminin faydaları anlatılmalı, yaşam içinde kullanım alanlarına göre örnekler verilerek bu beceriler hayatın içine yerleştirilmelidir. Zaman yönetimi bilinci ve zaman yönetimi becerilerini her öğrencinin kazanması için üniversitelerde zorunlu ya da seçmeli ders olarak okutulması önerilebilir. Ayrıca zaman yönetimi becerilerinin en erken dönemde yerleştirilebilmesi için temel eğitimde verilmesi sağlanmalıdır. Bu

becerilerin öğrencilere kazandırılması için öncelikli olarak eğitimcilerin zaman yönetimi becerilerine sahip olmaları ve bu becerileri kullanmaları gerekmektedir. Bu nedenle özellikle öğretmenlik bölümlerinin programlarında zaman yönetimi derslerinin olması önerilebilir.

Zaman yönetimi becerileri daha iyi olan sporcuların daha başarılı oldukları dikkate alınarak, tüm sporculara zaman yönetimi becerilerini daha iyi kazanabilmeleri için gerekli eğitimler verilmeli ve antrenör yetiştiren kurumlar bu katkıyı dikkate almalıdır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın başka fakülte öğrencileri ile de yapılarak fakülteler arasındaki farklılıkların ortaya çıkarılması sağlanabilir. Araştırma, farklı spor dalları için yapılarak, branşlar arasındaki farklılıklar belirlenebilir. Farklı meslek grupları, özellikle spor alanında hizmet veren öğretmen, antrenör ve yöneticilerin zaman yönetimi becerileri karşılaştırılabilir. Zaman yönetimi becerileri konusunda öğretmen-öğrenci, antrenör-sporcu ilişkisine bakılabilir.

KAYNAKÇA

- AKGEMCİ, T. ÇELİK, A. AYDOĞAN, E. & AKATAY, A. (2003). Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik. Ed: Ş, Şimşek ve A. Çelik. Ankara: Gazi Yayınevi.
- ALAY, S. & KOÇAK, S. (2002). Zaman Yönetimi Anketi: Geçerlilik ve Güvenirlik. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (22) 9-13.
- ANDIÇ, H. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- CAZ, Ç. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- ÇAĞLIYAN, V. & GÖRAL, R. (2009). Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. *KMU İİBF Dergisi*, (17), 175-189.
- ÇELEBİ, K. (2017). Etkili Zaman Yönetiminin Hizmet Sektöründe Verimlilik Algısına Pozitif Katkısı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı.
- ERDEM, R. & KAYA, S. (1998). Zaman Yönetimi. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 7 (2), 99-120.
- ERDUL, G. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EREN, E. (1991). Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayın No: 236.
- FİDAN, F., LATİF, H. & UÇKUN, G. (2005). Üniversite Öğrencileri Ne Yapıyor? Zaman Değerlendirme mi Zaman Geçirme mi? Sakarya Üniversitesi Örneği. *İktisat, İşletme ve Finans Dergisi*, 20 (233), 114-121.
- GÜÇLÜ, N. (2001). Zaman Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, (25), 87-106.
- GÜMÜŞGÜL, O. (2013). Avrupa Birliği'ne Üye Ülkelerde Ve Türkiye'de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Anlayışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- GÜRBÜZ, M. & AYDIN, H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2), 1-20.
- İŞCAN, S. (2008). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı.

- KARAOĞLAN, A. D. (2006). Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Endüstri Mühendisliği Anabilim Dalı.
- KARAOĞLU, B. (2015). Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- ÖZÇELİK, G. (2006). Moda Eğitimi Veren Kurumlarda Etkili Zaman Yönetimini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Giyim Endüstrisi ve Giyim Sanatları Anabilim Dalı.
- SEVİN, D. H. & KÜÇÜK, S. (2016). İş Görenlerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3 (1), 24-31.
- UĞUR, A. (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, 12 (143), 18–22.
- YURDAGÜL, S (2016). Aktif Spor Yapan Bireylerde Zaman Yönetimi: Demografik Farklılıklar (Elazığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- YÜKSEL, A.K. (2016). Hemşirelerde Zaman Yönetimi ve Zaman Yönetimini Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı.