

Kız Öğrenci Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin ve Sportif Etkinliklere Katılım Durumlarının Akademik Başarıya Etkisinin İncelenmesi

Emrah YILMAZ, Ahmet AKKAYA¹, Fatih EVLİ²

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı üniversite kız öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin zaman yönetim becerilerinin ve sportif faaliyetlere katılım durumlarının akademik başarı düzeyine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya Hitit Üniversitesi'nde eğitim gören devlet ve özel öğrenci yurtlarında kalan 699 kız öğrenci gönüllü olarak katıldı. Araştırma kapsamında öğrencilerin akademik başarı düzeyleri dönem sonu ders notlarının aritmetik ortalamaları dikkate alınarak 0,25 puan aralığında gruplandırıldı. Gönüllülerin zaman yönetimi becerileri "Zaman Yönetimi Ölçeği" ve sportif etkinlik durumları demografik bilgi formu kullanılarak elde edildi. SPSS paket programında gönüllülerin zaman yönetimi beceri düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişki One-Way ANOVA testi ve sportif etkinliklere katılım ile akademik başarı durumu arasındaki ilişki Chi-square testi kullanılarak analiz edildi. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Araştırma verilerin analizi sonucunda zaman yönetimi ölçek genel skor ortalamaları bakımında akademik not ortalaması puan aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi [$F(11, 687) = 2.36, p = .007$]. Genel ölçek skorları bakımından 3.76-4.00 akademik ortalamaya sahip olan öğrencilerin daha düşük puan ortalamasına sahip öğrenci gruplarına göre zaman yönetimi skorlarının daha yüksek olduğu tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin sportif etkinliklere katılım durumları ile akademik puan ortalamaları bakımından anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi. [$X^2(11, n=699)=5.10;p=0.92$].

Sonuç: Araştırma sonucunda üniversite yurtlarında kalan öğrencilerden akademik başarıları yüksek olanların zaman yönetim becerilerinin yüksek olduğu bunun yanı sıra sportif etkinliklere katılımın akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: akademik başarı, öğrenci, sportif etkinlik, zaman yönetimi.

ABSTRACT

Investigation of The Effect of Time Management Skills and Participation in Sports Activities on Academic Success in Female University Students Staying Dormitories

Purpose: The aim of the study is to investigate the effect of the time management skills and participation in sports activities on the academic success level of female university students staying at dormitories.

Method: A total of 699 female university students staying at state and private dormitories participated in this study. Within the scope of the research, the academic success levels of the students were grouped in the range of 0.25 points by taking the arithmetic averages of the end-of-term lecture notes. The time management skills of the volunteers were obtained using

¹ Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

² Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

the “Time Management Scale” and sports activity situations using the demographic information form. In the SPSS package program, the relationship between volunteers' time management skill level and academic achievement was analyzed using the One-Way ANOVA test, and the relationship between participation in sports events and academic achievement status using the Chi-square test. In statistical analysis, the level of significance was determined as $p < 0.05$.

Results: As a result of the analysis of the research data, it was determined that there were statistically significant differences between the academic grade point average score ranges in terms of time management scale general score averages [$F(11, 687) = 2.36, p = .007$]. In terms of general scale scores, it was determined that students with an academic average of 3.76-4.00 had higher time management scores than students with lower average scores. In addition, it was determined that there was no significant relationship between students' participation in sports activities and their academic point averages. [$X^2(11, n = 699) = 5.10; p = 0.92$].

Conclusion: As a result of this research, it can be said that the students with high academic success among the students staying in university dormitories have high time management skills, as well as participation in sports activities has no negative effect on academic success.

Keywords: academic success, student, sports activities.

GİRİŞ

Zaman kavramı bireyler için son derece önemli ve kıymetli bir olgudur. Bireyin dünya hayatı içerisinde sahip olduğu ömrünü, hedeflerine ulaşım mutlu ve kaliteli geçirebilmesi zamanı nasıl kullandığı ile ilgilidir (Sarı, 2017). Zaman yönetimi, yoğun olarak çalışan yöneticilerin zamanlarını daha iyi ve verimli yönetebilmelerine yardımcı olma amacı ile eğitim aracı işlevi görerek Danimarka’da doğmuş ve ardından dünyaya yayılmıştır. Zaman yönetimi günümüzde ise, özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli ögesi olarak gösterilebilir (Koch, 1998:147). Günümüzde oluşan rekabet koşullarının performansı en üst seviyede gerektirmesi, zamanı iyi kullanma konusunda özellikle örgütleri ve yöneticileri zorlamaktadır (Akatay, 2003). Özellikle kent yaşamı içerisinde yaşayan bireyler üzerinde zaman kavramı baskı ve gerilim oluşturmaktadır. Uzun çalışma süreleri, artan ve çeşitlenen ihtiyaçlar beraberinde zamanı bir sorun haline getirmektedir (Güngör, 2017)

Zaman kavramını göreceli ve algıya bağlı olarak değerlendirmek, insanların kendilerini iyi hissettikleri dönemlerde hızlı geçtiğini düşündüklerini ifade etmek mümkündür. Bununla birlikte zaman yönetimi kavramına ait becerileri geliştirmek de son derece önemlidir (Baykut Öteleş, 2018). Her canlı için eşit olarak işleyen fiziksel zamanı yönetmek mümkün değildir. Çünkü fiziksel zaman her insan, toplum, devlet için aynı süreyi ifade etmekte ve herkes için çok demokratik şekilde eşit işlemektedir. Asıl yönetilmesi gereken zaman her canlı için farklı süreler ifade eden biyolojik ve psikolojik zamandır. Biyolojik ve psikolojik zamanı yönetmek

ise kişilerin kendi eylemlerini zamana göre yönetmesinden geçmektedir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Belirli işlerin belirlenmiş bir dönem içerisinde tamamlanması zaman yönetimi olarak ifade edilirken bir başka tanımda ise amaç ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı doğru ve verimli kullanma çabası olarak belirtilmiştir (Çelik, vd. 2016). Zaman yönetiminin, zamanı kontrol edip her dakikasını dikkatlice planlamak olmadığını, zamanla ilişkinin sorumluluğunu üstlenip yaşam kalitesini yükseltmek şeklinde olduğu ifade edilmektedir (Gün, 2013).

Zaman kavramı ve planlanması, farklı meslek gruplarına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Zaman yönetimi kavramını, bireylerin özellikle meslek hayatlarına başlamadan önce öğrenmeleri ve doğru uygulamaları sonucunda başarılı olabilecekleri ifade edilebilir. Üniversitede eğitim gören öğrencilerin, ders, kurs, sınav programları gibi takip etmek zorunda oldukları yükümlülüklerini planlayabilmeleri beklenen bir durum olarak nitelendirilebilir. Yapılan araştırmada da elde edilen sonuçlar, zaman planlamasında yüksek puanlar elde eden öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu göstermektedir.

YÖNTEM

Yapılan araştırmada yurttan kalan kız öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı, yaş, okudukları bölüm ve spor yapma durumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından araştırma ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın genel evreni Üniversite eğitimi gören kız öğrencileridir. Araştırmanın çalışma evreni Hitit üniversitesinin de eğitim gören ve kız yurtlarında kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma evrenini temsil ettiği düşünülen bir örneklem seçilmiştir. Örneklem oluşturulurken Hitit üniversitesinde eğitim gören ve kız yurtlarında kalan toplam 698 öğrenci araştırmanın kapsamına alınmıştır. Bu çalışmanın araştırma grubunu Hitit Üniversitesinde eğitim gören ve Kız yurtlarında kalan öğrenciler arasından seçilen 699 kız öğrenci oluşturmaktadır. Zaman yönetimi envanteri ve demografik bilgiler ölçeği ile öğrencilerin yaş, bölüm, akademik başarılarına ait bilgiler toplanmıştır. Öğrencilerin kaldıkları yurtlara gidilerek Anket formlarını gönüllülük çerçevesinde doldurulmaları istenilerek farklı yurtlarda kalan toplamda 699 öğrenciye ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Verilerin toplanmasında Zaman Yönetimi Envanteri ve demografik özellikler ölçeği kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş,

Türkiye'ye uyarlanması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Envanter, “zaman planlaması”, “zaman tutumları” ve “zaman harcattırıcılar” olmak üzere üç alt bölümden oluşmaktadır. Zaman planlanmasında 16 (1-16.) madde, Zaman tutumları bölümünde 7 (17-23.) madde, Zaman harcattırıcıları bölümünde ise 4 (24-27.) madde olmak üzere toplamda 27 maddelik zaman yönetim envanter sorusundan oluşmaktadır.

Zaman yönetimi envanteri 5'li Likert Yöntemi kullanılarak hazırlanmış bir ölçektir. Cevaplar “Hiç”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık” ve “ Her Zaman” olarak ifadelendirilmiştir. Britton ve Tesser (1991), hazırladığı 35 maddeden oluşurken Türkçeye uyarlanan ölçek 27 maddeden oluşmuştur. 8 madde ölçekten çıkarılmıştır.

Britton ve Tesser'in (1991) yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin güvenilirliği kabul edilebilir bulunmuştur. Bu doğrultuda Cronbach alfa seviyesi 7 maddelik kısa süreli planlama alt ölçeği için %87, zaman tutumları için %84, uzun vadeli planlama için ise %89 bulunmuştur. Cronbach alfa seviyesi tüm ölçek için %86'dır (Akt. Alay ve Koçak, 2002).

Zaman Yönetimi Envanteri için yapılan güvenilirlik çalışmasında zaman planlama alt ölçeği güvenilirliği kabul edilebilir bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa seviyesi 16 maddelik zaman planlama alt ölçeği için 0.88, tüm ölçek için 0.87 dir. Bu seviyeler Nunnally'nin (Akt: Alay ve Koçak, 2002) 0.70 kriterine göre kabul edilebilir değerdir. Zaman tutumları alt ölçeğinin Cronbach alfa seviyesi 0.66 ve zaman harcattırıcılar alt ölçeğinkini 0.47 olarak bulunmuştur. Yine Nunnally'nin 0.70 kriterine göre bu değerler de kabul edilebilir niteliktedir. Sonuç olarak zaman tutumları (7 maddelik) alt ölçeğinin güvenilirliği için 0.66 lık alfa seviyesi kabul edilebilir. Fakat zamanı boşa harcama için 0.47 lik alfa seviyesi orta derecede kabul edilebilir (Alay ve Koçak, 2002).

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS programından faydalanılmıştır. Genel veriler aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle gösterildi. Gruplar arası karşılaştırmalarda Independent t Testi ve ANOVA (Post-hoc LSD) testleri kullanıldı. Analizlerde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiyi Yönelik Sonuçlar

	N	\bar{x}	p
Zaman Planlaması	698	0,396	0,395
Zaman Tutumları	698	0,274	0,223
Zaman Harcattırıcıları	698	0,549	0,621
TOPLAM	698	0,204	0,444

Tablo 2. Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri ile Spora Katılım Durumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar

Değişken	Spor	N	\bar{x}	p
Zaman Planlaması	Evet	254	0,08	0,08
	Hayır	444		
Zaman Tutumları	Evet	254	-0,24	0,55
	Hayır	444		
Zaman Harcattırıcıları	Evet	254	-0,07	0,22
	Hayır	444		
TOPLAM		698	0,34	0,33

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, araştırmaya dâhil olan üniversite eğitimi gören kız öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulardan farklı olarak (Tektaş ve Tektaş, 2010), meslek yüksekokullarında eğitim gören üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada zaman yönetimi ile akademik başarı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yine üniversite öğrencilerine yönelik yapılan farklı bir araştırmada akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin zaman yönetimi puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erdem vd., 2005).

Öğrencilerden spora katılımları ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. (Burçak vd., 2015) Üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında zaman yönetimi genel puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmektedir. Bunun yanında aynı araştırmada zaman planlaması değişkeninde spor yapmayanlar ile spor yapanlar arasında spor yapmayanlar yönünde anlamlı fark bulunmuştur. Aktif spor yapan bireylerin zaman yönetimine ilişkin becerilerinin incelendiği araştırmada, 6-10 yıl arası spor yapan üniversite mezunu bireylerin zaman yönetimi konusunda daha etkin oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Yurdagül, 2016). Üniversite öğrencilerinin katıldığı farklı bir araştırmada spor yapan öğrencilerin zaman yönetimi genelinde ve alt boyutlarında zaman yönetimi becerilerinin çok yüksek boyutta olduğu ifade edilmiştir (Küçüktop, 2018).

Mevcut araştırmada kız öğrencilerin spora katılım sayılarının az olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak yapılan spor faaliyetlerinin bireyi hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha sağlıklı bir duruma getireceği düşünüldüğünde, spora teşvik büyük öneme sahiptir. Sporun kendi içerisinde barındırdığı disiplin ve düzenli çalışma bireyin zaman yönetimi becerisine de olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akatay, A. 2003. Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10: 281-299.
- Baykut Öteleş, Ş. 2018. “Üniversite öğrencilerinin zaman kullanma becerilerinin akademik performans üzerine etkisi: Sakarya üniversitesi örneği.” *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(8):12-21.
- Burcak, C., Levent, I., Kaan, E. O. 2015. Investigation of time management skills of college students who play sports and don't play sports. *Science, Movement and Health*, 15(2), 602-609.

- Çelik, A., Şimşek M.Ş., Soysal, A. 2016. Zaman Yönetimi: Yönetimsel zamanda etkinlik. Eğitim Yayınevi. Konya.
- Erdem, R., Pirinççi, E., Dikmetaş, E. 2005. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- Gün, N. 2013. Zaman Yönetimi 1440 Dakika. Kuraldışı Yayıncılık. İstanbul.
- Güngör, K. 2017. Büyüyen Zaman İhtiyacı. NotaBene Yayınları. İstanbul.
- Gürbüz, M., Aydın, A.H. 2012. Zaman Kavramı ve Yönetimi. *KSU Sosyal Bilimler Dergisi*. 9 (2).
- Koch, R. 1998. The 80/20 Principle: The Secret Of Achieving More With Less. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.
- Küçüktop, C. 2018. Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Sarı, İ. 2017. Zaman Yönetimi. Net Medya Yayıncılık. Antalya.
- Tektaş, M., Tektaş, N. 2010. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 221-229.
- Yurdağül, S. (2016). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.