

## PROFESYONEL VOLEYBOL OYUNCULARININ SERBEST ZAMAN YÖNETİM BECERİLERİ

Nebi DAĞ<sup>1\*</sup>, Hulusi ALP<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı profesyonel voleybol sporcularının serbest zaman yönetim becerilerinin incelenmesidir. Çalışmamız Efeler ve Sultanlar liginin alt ligleri olan 1.ve 2.liglerinde profesyonel olarak voleybol oynayan 87'si erkek 39'u kadın sporcu olmak üzere 126 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmamızda birbirinden farklı gruplardan bir anda alınan ve zamandan tasarruf sağlayan nicel araştırma yaklaşımının genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında sporculara Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan serbest zaman yönetim ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerimizin istatistiksel analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Demografik özellikler arasındaki farklılığı belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde sporculuk yılının serbest zaman yönetim ölçeğine göre istatistiksel anlamlı bir fark bulunamadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın sporcuların erkek sporculara göre serbest zaman yönetim alt boyutlarından değerlendirme ve boş zaman tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür (p<0,05). Eğitim düzeyinde değerlendirme ve programlama alt boyutlarında alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Aylık gelir düzeyinde boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Sonuç olarak profesyonel voleybol sporcularının serbest zaman yönetim becerilerinde cinsiyetin, eğitim düzeylerinin ve aylık gelirlerinin etkileyici, düzenleyici ve önemli bir etken olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Demografik Özellikler, Serbest Zaman Yönetimi, Voleybol

## FREE TIME OF PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS MANAGEMENT SKILLS

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the leisure time management skills of professional volleyball players. Our study focuses on professional volleyball players in the 1st and 2nd leagues, which are the lower leagues of the Efeler and Sultans league. It was applied to 126 athletes, 87 of whom were men and 39 were women. In our research, the Cross-Sectional Approach, one of the general survey models of the Quantitative Research Approach, which is taken from different groups and saves time, was used. Within the scope of the study, the leisure time management scale, which was validated and reliable in Turkish by Akgül and Karakucuk (2015), was applied to the athletes. In the statistical analysis of our obtained data SPSS package program was used ANOVA test was applied to determine the difference between demographic characteristics. When the results of the analysis were examined, it was determined that there was no statistically significant difference according to the leisure time management scale during of the sports year. Significant differences were found according to gender, educational level and monthly income levels. Free time management sub-dimensions of female athletes compared to male athletes, evaluation and leisure time attitudes were found to be more positive (p<0.05). A significant difference was found in the evaluation and programming sub-dimensions at the education level (p<0.05). It was determined that there was a significant difference in the sub-dimension of leisure time attitude at the monthly income level (p<0.05). As a result, it is seen that gender, educational level and monthly income

<sup>1</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta/Türkiye

<sup>2</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye

\*Yazışmadan sorumlu yazar: nebidag10@gmail.com

Bu Çalışma Karadeniz 13. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Bildiri Olarak Sunulmuştur.

are impressive, regulatory and important factors in the leisure time management skills of professional volleyball players.

**Keywords:** Demographic Characteristics, Leisure Time Management, Volleyball

## GİRİŞ

Voleybol, ABD’de beden eğitimi öğretmeni olan William G. Morgan tarafından 1895 yılında yerel halk için basketbola göre daha az yorucu bir spor alternatifi olmasını amaçlayarak bulunmuştur. Eforunun diğer branşlara göre daha az olması çocuk, genç, yaşlı tüm yaşlarda her türlü mekânda ve hava koşullarında oynanması akabinde birçok kişiyede ulaşmasını sağlamıştır. Dünya çapında Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) 500 milyondan fazla bireyin profesyonel veya eğlenme amaçlı voleybol oynadığını tahmin etmektedir (Reeser, 2003).

Dünyada takip eden kişi sayısının fazla olduğu voleybol branşında, yarışmaların artmasıyla sporcuların rekabet etmesini gerektiren bir spor dalı olmaktadır (Gabbett ve Georgieff, 2007). Bu durum sporcular üzerinde negatif veya pozitif baskıyı arttırmaktadır. Durum böyle iken sporcuların serbest zaman yönetimlerinin önemide ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman bireylerin, içinde yaşadıkları toplumda yaşamlarını idame ettirmek ve muasır seviyesine ulaşabilmede, zorunlu yaptığı faaliyetlerin dışında, kendi istek ve arzularına göre tükettikleri zaman dilimidir (Mansuroğlu, 2002). Bu zaman dilimini nasıl kullanacağı kişinin kendi özgür iradesi bağlıdır (Boud ve Lawson, 2002). Genelde sporculara uygulanan serbest zaman aktivitelerinde eğitsel oyunların, sporcuların üzerinde olumlu etkilere neden olduğu görülmüştür (Uslu vd., 2017).

Zaman, istediğimiz kadar kullanabileceğimiz bir durum olmamak ile birlikte bir sınırı vardır ve asla sonsuz değildir (Fidan, 2011). Zamandaki sınır bireylerin bu zamanı olumlu ve pozitif nasıl değerlendiririm sorusu ile baş başa bırakmakta ve beraberinde zaman yönetimi kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kaynaklarda yer alan farklı tanımlamalara göre; zaman yönetimi, başlangıcı ve bitişi belirli ya da sabitlenmiş bir zaman dilimi içinde, kaynakların etkin ve verimli bir şekilde kullanılarak yapılması gereken işleri yapmak (Ardahan, 2003). Zaman yönetimi; belirli ihtiyaçları karşılayabilmek maksadıyla belli hedefleri oluşturup aralarından öncelikli olanları belirleyerek, önceliklerle zamanı, planlama, programlama ve

listeleme yoluyla düzenlemektir (Francis-Smythe ve Robertson, 1999). Zaman yönetimi, amaçlara ulaşarak, faaliyetlerini bir denetim modülüyle eş zamanlı takibini sağlayarak, kişinin kendi motivasyonunu yükseltmesi açısından önemli görülen bir kişisel performansı geliştirme tekniğidir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Voleybol, seyirciler için eğlence amaçlı olsa da profesyonel sporcular için bir meslektir. Her çalışan birey gibi belli miktar para ile işlerini yapma gayretindedirler. Belirlenmiş antrenman saatleri ile bir sonraki müsabakaya en iyi şekilde hazırlanıp en iyi sonucu almak için sahaya çıkarlar. Aralıklı müsabakalar ve antrenmanlar sporcuları fiziken ve zihnen yormaktadır. Zihnen yenilenmeyi, serbest zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde geçirmesiyle mümkündür. Serbest zaman yönetimini doğru planlayıp uygulanan sporcular kendini geliştirme, başarı arzusu ve pozitif duygular oluşturacağından kendine kalan zamanda bir doyum seviyesine ulaşabilecektir (Misra, R., and McKean, (2000).

Araştırmamız Efeler ve Sultanlar liginin alt ligleri olan 1.ve 2.liglerinde profesyonel olarak voleybol oynayan oyuncuların serbest zaman yönetiminin etkili kullanımı ve bazı değişkenlere göre ilişkileri tespit edilmeye çalışılmıştır.

## **YÖNTEM**

Çalışmamız Türkiye de 1 ve 2. Liglerde profesyonel olarak voleybol oynayan eğitim düzeyleri lise ve lisansüstü 126 sporcuya uygulanmıştır.

### **Araştırma Modeli**

Araştırmamızda, nicel araştırma yaklaşımının genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı kullanılmıştır. Birbirinden farklı gruplardan bir anda alınan ve zamandan tasarruf sağlayan kesit alma yaklaşımı, anlık olarak gözleme dayanan verilerle elde edilir (Karasar, 2014).

### **Araştırma Evren ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini Türkiye Efeler ve Sultanlar liglerinin alt kategorileri olan 1 ve 2.liglerdeki takımlarda oynayan gönüllü sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini %31 (39 kişi ) kadın ve %69 (87 kişi) erkek sporcular oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmamızda farklı yaştaki sporcuların serbest zaman yönetimi konusunda tek bir gözlem yaparak sonuca ulaşabilmek için kesit alma tarama yöntemi kullanılmıştır. Serbest zaman yönetimi ölçeğinin orijinal formu “Free Time Management Scale” olarak yayınlanmıştır (Wang ve ark. 2011). Boş zaman yönetimi ölçeği ürününün Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması (Akgül ve Karaküçük, 2015) bilim insanları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, dört alt başlığı ve 6-3-3-3 dağılımlı 15 madde oluşturur. Bu alt başlıklar“ amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme”, “programlama” ve “boş zaman tutumu” olarak araştırılmıştır. Her maddenin cevap kodları likert tipi olarak 1 ile 5 (1= Tamamen katılıyorum, 5= Hiç katılmıyorum) arasındaki değerlendirme ile değişmektedir.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmadaki verilerin toplanması sporcuların farklı zaman ve mekanlarda yapılan lig maçlarında, top antrenmanlarında ve fitness antrenmanlarında gönüllülük esasına bağlı kalınarak yüz yüze serbest zaman yönetim anketi ile doldurularak toplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmamızın veri analizi spss istatistik programı ile yapılmıştır. Normallik testi sonucunda normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuçlara göre normallik gösteren verilere daha sonra independent t testi ikili ilişkilendirmeler için ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) çoklu ilişkilendirmeler için parametrik testin yapılmasına karar verildi.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	87	69
	Kadın	39	31
Yaş	18-25	42	33,3
	26-33	59	46,8
	34 ve üstü	25	19,8
Eğitim Düzeyi	Lise	8	6,3
	Ön Lisans	17	13,5
	Lisans	89	70,6
	Lisansüstü	12	9,5
Sporculuk Yılı	1-5	50	39,7
	6-10	46	36,5
	11 ve üstü	30	23,8
Aylık Gelir	Düşük (1.000-10.000)	41	32,6
	Orta (10.001- 20.000)	40	31,7
	Yüksek(20.001 ve üstü )	45	35,7

Ölçeği cevaplandıran sporcuların cinsiyetlerine bakıldığında kadınların %31 erkeklerin ise %69 düzeyinde katılım sağladığı ve %33,3'ü 18-25 yaş, %46,8'i 26-33 ve %19,8'i 34 ve üstü yaşlarda olduğu görülmektedir. Araştırmanın eğitim düzeyinde %70,6'sı gibi büyük bir yüzdeyi oluşturan lisans düzeyindeki sporculardan oluştuğu görülmektedir. Profesyonel sporculuk yıllarındaki dağılımda 1-7 yıl %56,4, 8 ve üstü yıl %43,6 aralıklarındadır. Aylık gelir düzeylerinde ise düşük seviye %32,6 ve yüksek seviye %35,7 rakamlar olduğu görülmektedir.

**Tablo 2:** Sporcuların serbest zaman yönetim beceri puanlarının alt boyutlara göre normallik testi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Ort.	SS	Minimum	Maximum	Range	Çarpıklık	Basıklık
Amaç Belirleme ve Yöntem	2,0450	,89179	1	5	4	,798	,202
Değerlendirme	1,8968	,75832	1	5	4	,987	1,655
Boş Zaman Tutumu	1,6138	,64417	1	4	3	,945	,694
Programlama	3,1429	1,23894	1	5	4	-,323	-1,038

Tablo 2’de serbest zaman yönetim ölçeği alt boyutlarına uygulanan normallik testine göre dağılımın normal olabilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerini -2’den büyük ve +2’den küçük olması gerekmektedir (Cevahir, E. 2020). Dört alt boyutu da incelediğimizde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 değerlerinin arasında olduğu gözlenmektedir. Bunun sonucunda verilerimizin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 3:** Sporcuların serbest zaman yönetim beceri puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	SS	F	t	df	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Erkek	87	2,0153	,91839	,415	,556	124	,579
	Kadın	39	2,1111	,83713				
Değerlendirme	Erkek	87	1,7969	,74250	,011	,917	124	,027
	Kadın	39	2,1197	,75505				
Boş Zaman Tutumu	Erkek	87	1,5402	,65738	,358	1,935	124	,055
	Kadın	39	1,7778	,58905				
Programlama	Erkek	87	3,1034	1,31313	4,771	,576	89,104	,566
	Kadın	39	3,2308	1,06555				

Tablo 3 tarandığında sporcuların serbest zaman yönetim ölçeğindeki amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumlarının ve programlama alt boyutlarında cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $n(126) = ,579 = ,055 = ,566; p < 0,05$ ). Değerlendirme algılarında ise cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $n(126) = ,027; p < 0,05$ ).

**Tablo 4:** Sporcuların serbest zaman yönetim beceri puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	Ort.	SS	F	df	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	(1)Lise	8	2,68	,69258	1,933	3	,128	1>2-4
	(2)Ön lisans	17	1,92	1,15337				2<1
	(3)Lisans	89	2,04	,86098				
	(4)Lisanüstü	12	1,76	,67591				4<1
Değerlendirme	(1)Lise	8	2,45	,87173	3,770	3	,013	1>2-4
	(2)Ön lisans	17	1,47	,55351				2<1-3
	Lisans	89	1,94	,75695				3>2
	(4)Lisanüstü	12	1,75	,68350				4<1
Boş Zaman Tutumu	(1)Lise	8	1,87	1,09744	,886	3	,450	
	(2)Ön lisans	17	1,50	,51529				
	(3)Lisans	89	1,63	,63374				
	(4)Lisanüstü	12	1,44	,49916				
Programlama	(1)Lise	8	2,79	1,06812	2,979	3	,034	1<4
	(2)Ön lisans	17	2,98	1,39677				2<4
	(3)Lisans	89	3,07	1,22758				3<4
	(4)Lisanüstü	12	4,11	,79561				4>1-2-3

Tablo 4 tarandığında sporcuların serbest zaman yönetim ölçeğinin alt boyutu olan değerlendirme bölümünün eğitim düzeyleri ile anlamlı farklılığın bulunduğu görülmektedir

( $F=3,770$ ;  $p<0,05$ ). Sporcuların değerlendirme düzeylerinin hangi eğitim düzeyleri arasında farklılık gösterdiğini yapılan LSD testi sonuçlarına göre; Lise düzeyindeki sporcuların değerlendirme boyutuna göre algıları (Ort.=2,45); Önlisans (Ort.=1,47) ve Lisansüstü düzeyindeki sporculardan (Ort.=1,75); Lisans düzeyindeki sporcuların (Ort.=1,94) ise Ön lisans seviyesindeki sporculardan daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4'e göre sporcuların serbest zaman yönetim ölçeğinin alt boyutu olan programlama bölümünün eğitim düzeyleri ile anlamlı farklılığın bulunduğu görülmektedir ( $F=2,979$ ;  $p<0,05$ ). Sporcuların programlama düzeylerinin hangi eğitim düzeyleri arasında farklılık gösterdiğini yapılan LSD testi sonuçlarına göre; Lisansüstü düzeyindeki sporcuların programlama boyutuna göre algıları ( $X=4,11$ ); Lise (Ort.=2,79), Ön lisans (Ort.=2,98) ve Lisans (Ort.=4,11) düzeyindeki sporculardan daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman yönetim ölçeğinin eğitim düzeyleri ile ilişkilerinde yapılan ANOVA testi sonucu boş zaman tutumu ve amaç belirleme ve yöntem alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamadığı tespit edilmiştir.

**Tablo.5** Sporcuların serbest zaman yönetim beceri puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutlar	Aylık Gelir Düzeyi	n	Ort.	SS	F	df	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	(1)Düşük	41	1,98	,81427	1,944	2	,148	
	(2)Orta	40	2,26	,95168				
	(3)Yüksek	45	1,90	,88577				
Değerlendirme	(1) Düşük	41	1,91	,74545	,088	2	,916	
	(2) Orta	40	1,92	,72594				
	(3) Yüksek	45	1,85	,81181				
Boş Zaman Tutumu	(1) Düşük	41	1,67	,58446	3,133	2	,047	



	(2) Orta	40	1,75	,74722				2>3
	(3) Yüksek	45	1,42	,56238				3<2
	(1) Düşük	41	2,83	1,2497 2				
Programlama	(2) Orta	40	3,35	,99843	1,965	2	,145	
	(3) Yüksek	45	3,23	1,3864 8				

Tablo 5 tarandığında sporcuların serbest zaman yönetim ölçeğinin alt boyutu olan boş zaman tutumu bölümünün aylık gelir düzeyleri ile anlamlı farklılığın bulunduğu görülmektedir (F=3,133; p<0.05). Sporcuların boş zaman tutumu düzeylerinin hangi aylık gelir düzeyleri arasında farklılık gösterdiğini yapılan LSD testi sonuçlarına göre; orta gelir düzeyindeki sporcuların boş zaman tutumu boyutuna göre algıları (Ort.=1,75); yüksek gelir düzeyindeki (Ort.=1,42) sporculardan pozitif olduğu tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyine göre serbest zaman yönetim ölçeğine ilişik yapılan ANOVA testi sonucunda değerlendirme, programlama ve amaç belirleme ve yöntem alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 6:** Sporcuların serbest zaman yönetim beceri puanlarının sporculuk yıllarına göre karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutlar	Sporculuk Yılı	n	Ort.	SS	F	df	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	(1)1-5 Yıl	50	2,160 0	,94997	,919	2	,402	
	(2)6-10 Yıl	46	2,025 4	,88956				
	(3)11 ve Üstü Yıl	30	1,883 3	,79045				
Değerlendirme	(1)1-5 Yıl	50	1,953 3	,86769	,639	2	,529	
	(2)6-10 Yıl	46	1,789 9	,58945				



	<sup>(3)</sup> 11 ve Üstü Yıl	30	1,933 3	,75506			
Boş Zaman Tutumu	<sup>(1)</sup> 1-5 Yıl	50	1,726 7	,64132			
	<sup>(2)</sup> 6-10 Yıl	46	1,485 5	,62344	1,701	2	,187
	<sup>(3)</sup> 11 ve Üstü Yıl	30	1,622 2	,66513			
Programlama	<sup>(1)</sup> 1-5 Yıl	50	2,993 3	1,26256			
	<sup>(2)</sup> 6-10 Yıl	46	3,282 6	1,18419	,665	2	,516
	<sup>(3)</sup> 11 ve Üstü Yıl	30	3,177 8	1,29465			

Tablo 6 tarandığında serbest zaman yönetim ölçeğinin sporculuk yılları ile ilişkilerinde anlamlı farklılık bulunamadığı tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızdaki amacımız profesyonel voleybolcuların serbest zaman yönetiminin demografik veriler ile ilişkisinin karşılaştırmasını ve ayırt edici özelliklerinin bulunmasına dair yapılan bir çalışmadır. Yapılan çalışmamıza 126 profesyonel voleybol sporcusu katılmıştır. Cinsiyet olarak çalışmayı kadınlar %31 (f=39) ve erkekler %69 (f=87) oluşturmaktadır. Dört alt boyutu olan serbest zaman yönetim ölçeği ile birlikte demografikler bilgilerimizden cinsiyet, sporculuk yılı, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi ile arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde cinsiyet, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeylerinin serbest zaman yönetimine yönelik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunurken sporculuk yılı değişkeninde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Serbest zaman yönetimi cinsiyet faktörü verilerine göre ilişkilendirildiğinde yapılan t testi sonucunda serbest zaman yönetim ölçeğinin dört alt boyutundan yalnız değerlendirme alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo.3). Literatürde çalışmamızı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Küçükkesmen ve Ark., 2020; Wang and Kao, 2006; Cudny and

Rouba, 2011; Shyu and Hsu, 2012; Klerk and Bevan-Dye, 2014; Akgül vd., 2016; Arat ve Çalimli, 2017; Durhan, 2017; Kaas ve Artımaç, 2017; Baykut Öteleş, 2018; Eranıl ve Özcan, 2018; Yaşartürk vd., 2018; Er vd., 2019; Gümüşgöl, 2019; Demir ve Alpullu, 2020). Literatürde desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır (Wang et. al., 2012; Serdar vd., 2017). Kadın sporcuların erkek sporculara göre değerlendirme alt boyutunda daha pozitif olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Kadın sporcular serbest zamanlarını koruyarak kendi motivasyon, zinde zihin ve rahatlama hissi için önemli olduğu görülmektedir.

Profesyonel voleybol sporcularını eğitim düzeylerine göre serbest zaman yönetimi verileri ile ilişkilendirdiğimizde değerlendirme ve programlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Değerlendirme alt boyutuna göre lise düzeyindeki sporcuların değerlendirme boyutuna göre algıları (Ort.=2,45); Ön lisans (Ort.=1,47) ve lisansüstü düzeyindeki sporculardan (Ort.=1,75); Lisans düzeyindeki sporcuların (Ort.=1,94) ise ön lisans seviyesindeki sporculardan daha pozitif olduğu tespit edilmiştir (Tablo.3). Programlama alt boyutuna göre ise lisansüstü düzeyindeki sporcuların programlama boyutuna göre algıları (Ort.=4,11); Lise (Ort.=2,79), ön lisans (Ort.=2,98) ve lisans (Ort.=4,11) düzeyindeki sporculardan daha pozitif olduğu tespit edilmiştir (Tablo.4). Programlama alt boyutunda eğitim düzeyi yükseldikçe olumlu yönde yükseliş olduğu görülebilmektedir. Çalışmamızda ölçeğin dört alt boyutundan biri olan programlama, eğitim düzeyi ile doğru orantılı olduğu görülebilmektedir. Alan yazında bir çalışmada ön lisans öğrencilerine yapılan serbest zaman yönetim ölçeği 1. ve 2. sınıf öğrencilerine uygulanmış ve anlamlı farklılık bulunamayıp çalışmamızı desteklemeyen çalışmalarda bulunmuştur (Küçükkesmen ve vd., 2020; Cudny and Rouba, 2011). Destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır (Arat ve Çalimli, 2017; Kaas ve Artımaç, 2017; Akyürek vd. 2018).

Aylık gelir düzeyini serbest zaman yönetim ölçeğine ilişkin yapılan test sonucunda profesyonel voleybol sporcularının değerlendirme, programlama ve amaç belirleme ve yöntem alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken, boş zaman tutumu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Örneklem grubunun homojen dağıldığı aylık gelir demografik bilgilerinde orta gelir düzeyindeki sporcuların, yüksek gelir düzeyindeki sporculara göre boş zaman tutumu alt boyutuna göre daha olumlu davranış gösterdiği görülebilmektedir. Alan

yazında üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılım nedenleri ve değerlendirme biçimi adlı çalışmada gelirleri ailelerine bağlı olan öğrencilerin, serbest zaman aktivitelerine katılımında sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir (Lapa ve Ardahan, 2009). Bir diğer alan yazı çalışmada ise yüksek gelire sahip öğrencilerin serbest zaman aktivitelere katılım sağlarken düşük gelire sahip olanların katılımın zayıf olduğu tespit edilmiştir (Doğaner ve Balcı, 2017).

Sporculuk yılının serbest zaman yönetim ölçeğine ilişkin analizlerde herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Trakya üniversitesinde yapılan bir çalışmada yağlı güreş sporcularının serbest zaman tutumunun güreş yapma yılı ile karşılaştırılmasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarına göre ilişkilendirildiğinde anlamlı farklılık bulunamadığı tespit edilmiştir (Balaban vd., 2020). Ergenlerde serbest zaman ilgilenim düzeyinin incelenmesi adlı bir çalışmada katılımcıların spor yapma yıllarına göre daha önce spor yapmayanları 1 ile 3 yıl arasında spor yapanlara ve 7 ile 9 yıl arasında spor yapanlara göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha az olduğu anlaşılmıştır (Çevik ve vd., 2023).

Sonuç olarak yapılan çalışmamızda profesyonel voleybol sporcularında cinsiyet ve eğitim düzeylerinde değerlendirme alt boyutunun önemli olduğu, eğitim düzeylerinde programlama alt boyutunda eğitim seviyesi yükseldikçe serbest zaman yönetiminin pozitif yönlü ayrıştığı ve aylık gelir demografik bilgilerine göre ise boş zaman tutumu alt boyutunun önemli olduğu görülebilmektedir. Farklı branşlardaki sporculara uygulanacak benzer çalışmalar geniş ve daha kapsamlı bilgilere ulaştırabilir. Rekabet içinde yarışma anlayışı ile mesleklerini icra eden profesyonel sporcuların kendini gerçekleştirme ve olumsuz ruh hallerinden korunmak amacıyla serbest zaman yönetim becerilerini geliştirmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu duruma istinaden serbest zaman yönetimini daha bilinçli hale getirmek amacıyla lise öğrenim seviyesinden itibaren haftada bir ders olarak serbest zaman yönetim bilinci adı altında ders verilebileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., ve Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Akgül, M.B., Yenel, F.İ., ve Karaküçük, S. (2016). Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in turkey. *Social Sciences And Humanities Journal*, 11(2), 2-18.
- Arat, T., ve Çalimli, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihleri: Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi örneği. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2).
- Ardahan, F. (2003). Küçük ve orta boy işletme yöneticileri için zaman yönetimi. *Akdeniz Üniversitesi Yayını, Yayın*, (59).
- Balaban, İ., ve Sağiroğlu, İ. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman tutum düzeylerinin incelenmesi. *Trakya üniversitesi yüksek lisans tezi* s 21.
- Boud BM and Lawson F. *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design*. Architectural Press 2002:1.
- Cevahir, E. (2020). SPSS ile nicel veri analizi rehberi. s 14
- Cudny, W., and Rouba, R. (2011). Theatre and multicultural festivals in Lodz as a free time management factor among the inhabitants and tourists in the post-industrial city. *Acta Geographica Universitatis Comenianae*, 55(1), 3-22.
- Çevik, A., ve Yılmaz, A. (2023). Ergenlerde Serbest Zaman İlgilenim Düzeyinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 97-106.
- Demir, G., ve Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Doğaner, S., ve Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128.
- Durhan, Tebessüm., Akgül, B., ve Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Fidan, Y. (2011). Özel sektör ve kamu yöneticilerinin zaman yönetimi davranışlarının karşılaştırılması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6).
- Francis-Smythe, J. A. and Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333-347.
- Gabbett, T., and Georgieff, B. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 902-908.

- Gümüşgöl, O. (2019). Sports or Fine Arts? Investigation of Free Time Management Skills of Participants Interested in Sports and Fine Arts. *Journal of Educational Issues*, 5(1), 20-29.
- Gürbüz, M., ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 9 (2)
- Kaas, E. T., ve Artımaç, A. (2017). Free time management, leisure participation and satisfaction in university students. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 7(4).
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* 26(80)
- Klerk, N., and Bevan-Dye, A. L. (2014). Free-time management amongst generation Y students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 11.
- Küçükkesmen, E., Şimşek, A., ve Türkoğlu, M. E. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 202-231.
- Lapa, T. Y., and Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Mansuroğlu: (2002). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2),53-62.
- Misra, R., and McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.
- Öteleş, Ş. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman kullanma becerilerinin akademik performans üzerine etkisi: Sakarya Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 12-21.
- Reeser, J. C. (2003). Volleyball injury epidemiology. *Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball*, 81-86.
- Shyu, C. S., and Hsu, C. P. (2012). A study on the relationship among free-time management, leisure constraints and leisure benefits of employees in resort hotel. *Journal of Global Business Management*, 8(1), 166.
- Uslu, A., Alpulu, V. ve Aytekin, (2017). Bedensel engelli sporcuların serbest zaman etkinliklerindeki motor becerileri üzerine farklılıklarının değerlendirilmesi. *Asos Journal*, 5(57).
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.

- Wang, W.C., and Kao, C.H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1), 24-33.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., and Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.

