



INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT BEHAVIORS AND LEISURE ATTITUDES OF KARATE REFEREES IN TERMS OF DEMOGRAPHIC VARIABLES

Gamze Gül DİRİCAN¹ ✉ & Pınar GÜZEL GÜRBÜZ²

¹Manisa Celal Bayar University, Manisa, Türkiye.

²Manisa Celal Bayar University, Manisa, Türkiye.

 0000-0001-9888-6687

 0000-0001-5982-2816

Abstract: *The efficient use of leisure time by referees working in intense competition tempo makes important contributions to both their personal development and the effectiveness of the sports branch in which they work. The aim of this study is to examine the relationship between time management behaviors and leisure time attitudes of karate referees. The study group of the research consists of 301 referees who are actively engaged in refereeing in the Türkiye Karate Federation, 126 female and 176 male, 126 candidate-regional-national-international. The Time Management Questionnaire (TMQ) and the Leisure Attitude Scale (LAS) were applied to the volunteer referees participating in the study. The findings were discussed in the perspective of leisure time attitude and time management behaviors. Frequency, mean, standard deviation, Pearson Correlation, ANOVA and MANOVA tests were used to analyze the data. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of this study was calculated as 0.98 for LAS and 0.91 for TMQ. The results were discussed and interpreted, as a result of the analyses, it was seen that there was a significant difference only in the "behavioral" sub-dimension in terms of "leisure time evaluation status". When the results are examined, it is revealed that in the behavioral sub-dimension, where a significant difference was detected, it is revealed that they evaluate their leisure time by reading newspapers, magazines and books and participating in art activities. It was determined that there were significant differences in terms of "gender, age, marital status, educational status, level of refereeing, weekly leisure time sufficiency, and leisure time evaluation status" variables in the sub-dimensions of the LAS. When the relationship between the sub-dimensions of the LAS and the TMQ was examined, it was concluded that there was a significant negative relationship between time wasters and the sub-dimensions of the LAS. It was concluded that as long as the referees continue time traps and time-wasting habits, there is a decrease in their leisure time attitudes.*

Keywords: *Time Management, Leisure Time Attitude, Karate Referee.*

Citation : Dirican, G. G. & Güzel Gürbüz, P. (2025). Investigation of the Relationship Between Time Management Behaviors and Leisure Attitudes of Karate Referees Terms of Demographic Variables. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies*, 6(2), 10-23.



KARATE HAKEMLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ DAVRANIŞLARI İLE SERBEST ZAMAN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Özet: Yoğun müsabaka temposunda görev alan hakemlerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmeleri, hem kişisel gelişimleri hem de görev aldıkları spor branşının etkinliği açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Karate hakemlerinin zaman yönetimi davranışları ile serbest zaman tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Karate Federasyonu'nda aktif olarak hakemlik ile uğraşan aday-bölge-milli-uluslararası 126 kadın 176 erkek toplam 301 hakemden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan gönüllü hakemlere Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) ve Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) uygulanmıştır. Ulaşılan bulgular serbest zaman tutum ve zaman yönetimi davranışları perspektifinde tartışılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; frekans, ortalama, standart sapma, Pearson Corelation, ANOVA ve MANOVA testi kullanılmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının BZTÖ için 0,98, ZYÖ için 0,91 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılarak yorumlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda BZTÖ “serbest zaman değerlendirme durumu” açısından sadece “davranışsal” alt boyutunda anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde anlamlı farkın tespit edildiği davranışsal alt boyutta serbest zamanlarını gazete, dergi ve kitap okuyarak, sanat etkinliklerine katılarak değerlendirdikleri ortaya çıkmaktadır. ZYÖ alt boyutlarında “cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, hakemlik kademesi, haftalık serbest zaman yeterliliği, serbest zaman değerlendirme durumu” değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. BZTÖ ve ZYÖ alt boyutlarındaki ilişki incelendiğinde zaman harcattırıcılar ile BZTÖ alt boyutları arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hakemlerin zaman tuzaklarından ve zaman kaybettirici alışkanlıklara devam ettiği sürece serbest zaman tutumlarında da azalma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Tutumu, Karate Hakemi.

Teknoloji alanındaki gelişmeler hayatımızın farklı alanlarında çeşitli sonuçlar doğurmaktadır ve insan hayatı bu gelişme ve sonuçlardan etkilenmektedir. Değişimler sonucunda zamanla ilgili ortaya çıkan baskıların insan üzerinde görülmeye başlayan etkisi zamanı iyi yönetememe ve etkin kullanamama sorununu ortaya çıkarmıştır. Teknolojinin hızla ilerlemesi ve iletişim araçlarının etkisi gibi faktörler bireylerin tutumlarında farklılıklara neden olmaktadır. Bu farklılıkların yönetiminde çalışan bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmeleri kişisel gelişime

olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Örneğin bireyin stres ve yorgunluktan kaynaklı olumsuz tutumlarını azaltmakta ve bu da bireyleri sosyal ve kişisel hayatta mutlu ve başarılı hale getirmektedir. Bir çalışanın başarılı sayılması için hem sosyal hem de iş hayatında başarılı olması, çeşitli hobileri olması ve özel hayatını geçirmek için yeterli zamanı olması gerekmektedir (Aydoğan & Gündoğdu, 2006). Bireylerin yaşam biçimlerinde ortaya çıkan değişimlerin günlük hayattaki davranışlarının da farklılaşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yaşanan

toplumsal değişimler, bireylerin serbest zaman algılarını da değiştirmektedir (Gülyüz vd., 2020).

Zaman yönetimi, bireylerin hedeflerine ulaşmak için zamanı etkin kullanma becerisi olarak tanımlanırken, serbest zaman tutumu, bireylerin serbest zamanlarını nasıl algıladıkları ve bu zamanı nasıl değerlendirdiklerini ifade eder (Çakır & Harmandar Demirel, 2018). Bu iki kavram arasındaki ilişki, özellikle spor hakemlerinin performansını ve genel yaşam kalitesini etkileyebilecek önemli bir faktördür. Zaman yönetimini serbest zaman tutumu bağlamında incelediğimizde, serbest zaman faaliyetleriyle ilgili düşünceler, duygular, davranışlar ve bilginin toplanmasıyla oluşan olumlu ya da olumsuz tepkiler olarak ifade edilmektedir (Teaff, 1975).

Spor, serbest zaman değerlendirmesinde en kapsamlı ve etkili uğraşılardan birisidir. Aktif spor yapmanın yanı sıra spor organizasyonlarında görev almak da serbest zamanları değerlendirme etkinliği arasında yer almaktadır (Karaküçük, 2014). Bu organizasyonlarda sporun bileşenlerinden birisi olan ve fahri olarak görev alan hakemler serbest zamanlarını yoğun bir müsabaka temposu içerisinde görev yaparak geçirirler. *Brittanica Sözlüğü (2025)* hakemliği “spor organizasyonlarının sorumluları tarafından (ulusal veya uluslararası federasyonlar gibi) müsabakalarda önceden belirlenmiş ve kurallar dahilinde yöneten puanları, kazancı, yenilgileri ve cezaları belirleyen; oyuncuların bir oyunun veya sporun kurallarına göre hareket etmesini sağlayan kişi” olarak tanımlamaktadır. Hakemlerin zamanlarını iyi değerlendirmeleri sayesinde hem bireysel verimliliklerinin artabileceği hem de spor branşının etkinliğine katkı sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Hakemler spor etkinliğinin merkezindedir ve sporu yaymak, topluma yaymak ve adil oyun yaklaşımının, yani sporun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda günlük yaşantıda bireylerin zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde yönetmeleri gerekliliği özellikle spor branşlarında zaman kullanımının önemini en yüksek seviyede hissedildiği karate-do, taekwando, judo gibi savunma sanatlarında hakemlik yapmak, zaman yönetimini başarılı bir şekilde uygulamayı da beraberinde gerektirmektedir. Böylesine yoğun bir

müsabaka temposu içerisinde görev yapan hakemlerin, zamanlarını iyi değerlendirmeleri, hem bireysel etkinliğe ve verimliliğe katkı sağlamakta, hem de spor branşının etkinliğine olumlu yönde destekte bulunmaktadır. Spor hakemlerinin performansı, yalnızca teknik bilgi ve deneyimle değil, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel durumlarıyla da doğrudan ilişkilidir (Çetiner, 2021). Bu doğrultuda, hakemlerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, karar verme süreçlerini ve genel performanslarını etkileyebilir. Özellikle karate gibi teknik ve stratejik gereksinimleri yüksek olan spor dallarında, hakemlerin zaman yönetimi becerileri ve serbest zaman tutumları, etkinliklerinin kalitesini belirleyen önemli faktörlerdir. Hakemlerinin zaman yönetimi davranışları ile serbest zaman tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların amacı nesnel, genellenebilir, geçerli ve güvenilir bilgi etmektir (Kuş, 2009). Tarama modelleri, geçmişte ya da şu an var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar ve araştırmalarda, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşleri, ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özellikleri kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Fraenkel & Wallen, 2009; Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Karate Federasyonu’nda aktif olarak görev yapmakta olan hakemler oluşturmaktadır. Araştırmaya 126 (%41,86) kadın hakem, 175 (%58,14) erkek hakem olmak üzere toplamda 301 hakem gönüllü katılım sergilemişlerdir.

Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan (18.01.2019-2019/1) etik kurul izni ve Türkiye Karate Federasyonu’ndan uygulama izni alınmıştır. Veriler,

yüz yüze ölçeklerin ve kişisel bilgi formunun uygulanması ile gönüllülük esasına dayalı şekilde toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Türkçe uyarlama çalışması *Alay ve Koçak (2002)* tarafından yapılan Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) ve Türkçe uyarlaması *Akgül ve Gürbüz (2011)* tarafından gerçekleştirilen Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) kullanılmıştır.

Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ); *Britton ve Tesser'ın (1991)* geliştirdiği ZYÖ'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması *Alay ve Koçak (2002)* tarafından ülkemiz için uyarlanmıştır. 3 alt boyutlu olan ZYÖ; Zaman Planlaması 16 madde, Zaman Tutumları 7 madde ve Zaman harcattırıcılar 4 madde olmak üzere ve toplam 27 maddelik bir anket ortaya çıkmıştır. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi, her madde 5 üzerinden puanlanmaktadır ve "her zaman, sık sık, bazen, nadiren ve hiç" seçeneklerinden oluşan beşli likert tipi kullanılmıştır. Ayrıca zaman planlaması 16. Madde, zaman tutumları 2,6 ve 7. maddeler ve zaman harcattırıcılar 1,2,3 ve 4. maddeler "negatif maddeler" olduğu için, veriler girilirken puanlama terse çevrilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar zaman yönetimi uygulamalarının daha iyi olduğunu göstermektedir.

Boş Zaman Tutum Ölçeği; *Ragheb ve Beard'in (1982)* geliştirdiği BZTÖ'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması *Akgül ve Gürbüz (2011)* tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. 3 alt boyuttan oluşam BZTÖ; bilişsel (örn: serbest zaman aktiviteleri bireyler ve toplumlar için faydalıdır). Duyuşsal (örn: serbest zaman aktivitelerine katılmaktan olmaktan hoşlanıyorum) ve davranışsal (örn: serbest zaman aktivitelerine kesimlikle katılıyorum) olmak üzere eşit dağılımlı 12 maddelik toplam 36 maddeden oluşmaktadır. "Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden oluşan beşli likert tipi kullanılmıştır

Toplanan 326 anket formu kontrol edilerek yanlış veya eksik doldurulanlar ayrıştırılarak toplam 301 form araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmada zaman yönetimi ölçeği için güvenilirlik katsayısının ölçek alt

boyutları için 0,94 (Zaman Planlama) ile 0,67 (Zaman Harcattırıcılar) arasında olduğu görülmektedir. Toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,91 olduğu tespit edilirken, Boş Zaman Tutum Ölçeği'nin alt boyutları için güvenilirlik katsayıları; 0,96 (davranışsal), 0,96 (duyuşsal) ve 0,97 (bilişsel) olduğu tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,98'dir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences 21.0 paket program kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde katılımcılara yönelik tanımlayıcı istatistik ve frekans analizi yapılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için öncelikle verilerin normallik varsayımları test edilmiştir ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizler verilerin ortalamaları üzerinden yapılmıştır. Verilerin normalliği sağladığı görülmüştür. Demografik değişkenlere yönelik farklılıkların tespit edilebilmesinde BZTÖ ve ZYÖ için MANOVA, ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasında tespit edilen istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlenmesinde Post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır (*Field, 2009; Büyüköztürk, 2011*). Ölçekler arasındaki ilişki için Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla elde edilmesi ile ulaşılan bulgulara yönelik açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1: BZTÖ ve ZYÖ Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	\bar{X}^*	ss	Çar.	Bas.	α
BZTÖ	36	3,76	0,89	-1,47	1,60	0,98
Bilişsel	12	3,84	0,97	-1,34	1,08	0,97
Duyuşsal	12	3,78	0,92	-1,47	1,63	0,96
Davranışsal	12	3,64	0,92	-1,09	0,61	0,96
ZYÖ	27	3,51	0,73	0,02	-0,73	0,91
Zaman Planlama	16	3,06	0,89	-0,05	-0,95	0,94
Zaman Tutumları	7	3,40	0,68	0,33	-1,02	0,74
Zaman Harcattırıcılar	4	2,74	0,96	0,52	-0,63	0,67

* $n=301$

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların BZTÖ'nin 3 alt boyutunda aldıkları ortalama puanların “bilişsel” ($\bar{X}=3,84$), “duyuşsal” ($\bar{X}=3,78$) ve “davranışsal” ($\bar{X}=3,64$) olduğu; Güvenirlilik katsayısının ise ölçek alt boyutları için 0,96 (davranışsal) ve 0,96 (duyuşsal) ile 0,97 (bilişsel) arasında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup araştırma da kullanılan ölçme araçları için bu değer aralıkları -2,00 ile +2,00 arasındadır ve verilerin normal dağıldığını göstermektedir (George & Mallery, 2010). Toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,98'dir.

ZYÖ'nin alt boyutlarının ortalama puanlarında, ilk alt boyutun “zaman planlama” ($\bar{X}=3,06$), “zaman tutumları” ($\bar{X}=3,40$) ve son alt boyutun ise “zaman harcattırıcılar” ($\bar{X}=2,74$) olduğu belirlenmiştir. Güvenirlilik katsayısının ölçek alt boyutları için 0,94 (Zaman Planlama) ile 0,67 (Zaman Harcattırıcılar) arasında olduğu görülmektedir. Toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,91 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	f	%
Cinsiyet (n=301)	Erkek	175	41,9
	Kadın	126	58,1
Yaş (n=301)	29 ve altı	124	41,2
	30-39	72	23,9
	40-49	69	22,9
	50 ve üzeri	36	12
Medeni Durum n=301)	Evli	155	51,5
	Bekar	146	48,5
Eğitim Düzeyi (n=301)	Lise	80	26,6
	Üniversite	196	65,1
	Yüksek Lisans	25	8,3
Hakemlik Kademesi (n=301)	Aday	47	15,6
	Bölge	100	33,2
	Milli (Ulusal)	102	33,9
Haftalık Serbest zaman süre yeterliliği (n=301)	Uluslararası	52	17,3
	Kesinlikle Yetersiz	46	15,3
	Yetersiz	81	26,9
	Normal	98	32,6
Serbest Zamanları Değerlendirme Şekli (n=301)	Yeterli	58	19,3
	Kesinlikle Yeterli	18	6
	Fiziksel Aktivite Yapararak	139	46,2
	Hobilerle Uğraşarak	57	18,9
Serbest Zamanları Değerlendirme Şekli (n=301)	Sosyal Aktivitelere Katılım	59	19,6
	Diğer*	46	16,6

*dizi, film, oyun, dinlenerek, seyahat ederek.

Tablo 2'deki verilere bakıldığında, katılımcıların %41,9'unun erkek, %58,1'inin kadın, %41,2'sinin 29 ve yaş altı olduğu, % 51,5'inin evli olduğu, %33,9'unun “milli hakem” kademesinde olduğu, %32,6'sının haftalık serbest zamana normal düzeyde yeterli olduğunu, %46,2'sinin serbest zamanlarını fiziksel aktivite yaparak değerlendirdiği görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Kadın (n=126)		Erkek (n=175)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
BZTÖ	3,76	0,85	3,74	0,91	0,15	0,88
Bilişsel	3,83	0,95	3,84	0,98	0,00	0,96
Duyuşsal	3,79	0,84	3,77	0,94	0,06	0,79
Davranışsal	3,65	0,90	3,65	0,93	0,04	0,83
ZYÖ	2,96	0,61	3,19	0,68	5,50	0,01*
Zaman Planlama	2,91	0,83	3,15	0,91	5,80	0,01*
Zaman Tutumları	3,30	0,66	3,46	0,67	4,56	0,03*
Zaman Harcattırıcılar	2,56	0,90	2,86	0,98	6,96	0,00*

* $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde analiz sonuçlarına göre, “cinsiyet” değişkeninin katılımcılar için BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,99$, $F(1,299)=0,15$, $p>0,05$]. Sonuçlara göre “cinsiyet” değişkeninin ana etkisi açısından “bilişsel” [$F(1,299)=0,00$; $p>0,05$], “duyuşsal” [$F(1,299)=0,06$; $p>0,05$] ve “davranışsal” [$F(1,299)=0,04$; $p>0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

MANOVA analizi sonuçlarına bakıldığında, “cinsiyet” durum değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir [$\lambda=0,94$, $F(1,299)=5,50$, $p<0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında, “cinsiyet” durumu ana etkisi açısından “Zaman planlama” [$F(1,299)=5,80$; $p<0,05$] alt boyutu hariç; “zaman tutumları” [$F(1,299)=4,56$; $p<0,05$] ve “zaman harcattırıcılar” [$F(1,299)=6,96$; $p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılıkların tespit edildiği alt boyutlarda erkek katılımcıların ortalama puanları kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Evli (n=155)		Bekar (n=146)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
BZTÖ	3,81	0,83	3,69	0,94	1,79	0,27
Bilişsel	3,86	0,91	3,82	1,02	0,16	0,68
Duyuşsal	3,84	0,86	3,71	0,97	1,63	0,20
Davranışsal	3,72	0,86	3,56	0,98	2,13	0,14
ZYÖ	3,22	0,90	2,89	0,07	3,52	0,00*
Zaman Planlama	3,16	0,07	2,94	0,07	4,48	0,03*
Zaman Tutumları	3,45	0,05	3,34	0,05	2,21	0,13
Zaman Harcattırıcılar	2,77	0,07	2,7	0,08	0,40	0,52

* $p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, “medeni durum” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,98$, $F(1,299)=1,79$, $p > 0,05$]. MANOVA sonuçları “medeni durum”

değişkeninin ana etkisi açısından “bilişsel” [$F(1,299)=0,16$; $p > 0,05$], “duyuşsal” [$F(1,299)=1,63$; $p > 0,05$] ve “davranışsal” [$F(1,299)=2,13$; $p > 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

MANOVA analizi sonuçlarına göre, “medeni durum” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,98$, $F(1,299)=3,52$, $p < 0,05$]. ANOVA sonuçları “medeni durum” değişkeninin ana etkisi açısından sadece “zaman planlaması” [$F(1,299)=4,48$; $p < 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlaması” alt boyutunda “evli” grubunda olan katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}=3,16$), “bekar” grubunda olan katılımcılardan ($\bar{X}=2,94$) daha yüksektir.

Tablo 5: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	29 ve altı (n=124)		30-39 (n=72)		40-49 (n=69)		50 yaş (n=36)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
BZTÖ	3,72	0,97	3,85	0,78	3,69	0,83	3,78	0,91	1,36	0,70
Bilişsel	3,82	1,03	3,96	0,86	3,77	0,97	3,78	1,01	0,55	0,64
Duyuşsal	3,73	0,99	3,85	0,78	3,76	0,87	3,88	0,99	0,43	0,73
Davranışsal	3,62	1,02	3,75	0,83	3,55	0,85	3,70	0,92	0,62	0,60
ZYÖ	2,95	0,57	3,12	0,66	3,36	0,69	3,00	0,75	2,39	0,01
Zaman Planlama	2,88	0,82	3,12	0,92	3,36	0,90	2,94	0,93	4,75	0,00*
Zaman Tutumları	3,27	0,62	3,43	0,67	3,65	0,73	3,30	0,64	5,37	0,00*
Zaman Harcattırıcılar	2,71	1,01	2,63	0,92	2,90	1,00	2,76	0,78	0,97	0,40

* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, “yaş” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,96$, $F(3,297)=1,36$, $p > 0,05$]. ANOVA sonuçları “yaş” değişkeninin ana etkisi açısından “bilişsel” [$F(3,297)=0,55$; $p > 0,05$], “duyuşsal” [$F(3,297)=0,43$; $p > 0,05$] ve “davranışsal” [$F(3,297)=0,62$; $p > 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

MANOVA analizi sonuçlarına göre, “yaş” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu göstermektedir [$\lambda=0,93$, $F(3,297)=2,39$, $p < 0,05$]. ANOVA sonuçları “yaş” değişkeninin ana

etkisi açısından “zaman planlaması” [$F(3,297)=4,75$; $p < 0,05$] ve “zaman tutumları” [$F(3,297)=5,37$; $p < 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlaması” alt boyutunda “40-49 yaş” grubunda olan katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}=3,36$), “29 yaş ve altı” grubunda olan katılımcılardan ($\bar{X}=2,88$) daha yüksektir. Ayrıca “zaman tutumları” alt boyutunda “40-49 yaş” grubunda olan katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}=3,65$), “29 yaş ve altı” ($\bar{X}=3,27$) ve “50 yaş ve üzeri” grubunda olan katılımcılardan ($\bar{X}=3,30$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Lise (n=80)		Üniversite (n=196)		Lisansüstü (n=25)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	F	p
BZTÖ	3,75	0,77	3,77	0,92	3,61	0,95	1,12	0,70
Bilişsel	3,86	0,85	3,84	1,00	3,69	1,10	0,30	0,73
Duyuşsal	3,82	0,79	3,78	0,95	3,66	0,99	0,29	0,74
Davranışsal	3,58	0,87	3,68	0,93	3,48	0,96	0,78	0,45
ZYÖ	3,24	0,67	3,06	0,65	2,89	0,67	1,40	0,35
Zaman Planlama	3,26	0,85	3,00	0,88	2,76	0,92	4,00	0,01*
Zaman Tutumları	3,50	0,70	3,37	0,67	3,25	0,59	1,67	0,18
Zaman Harcattırıcılar	2,69	0,86	2,75	0,99	2,79	0,97	0,15	0,85

$p < 0,05$

Tablo 6 incelendiğinde, MANOVA analizi sonuçlarına göre, “eğitim durumu” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,97$, $F(2,298)=1,12$, $p > 0,05$]. Sonuçlara göre “eğitim durumu” değişkeninin ana etkisi açısından “bilişsel” [$F(2,298)=0,30$; $p > 0,05$], “duyuşsal” [$F(2,298)=0,29$; $p > 0,05$] ve “davranışsal” [$F(2,298)=0,78$; $p > 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

MANOVA analizi sonuçlarına göre, “eğitim durumu” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel

etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,97$, $F(2,298)=1,40$, $p > 0,05$]. ANOVA sonuçları “eğitim durumu” değişkeninin ana etkisi açısından sadece “zaman planlama” [$F(2,298)=4,00$; $p < 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” alt boyutunda eğitim durumu “lise” ($\bar{X}=3,26$) olan katılımcıların ortalama puanlarının, “lisansüstü” ($\bar{X}=2,76$) olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7: Katılımcıların Hakemlik Kademesi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Aday (n=47)		Bölge (n=100)		Milli (n=102)		Uluslararası (n=52)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
BZTÖ	3,46	1,07	3,85	0,84	3,79	0,82	3,75	0,89	1,58	0,10
Bilişsel	3,54	1,10	3,89	0,93	3,92	0,91	3,84	1,01	1,83	0,14
Duyuşsal	3,45	1,09	3,87	0,85	3,82	0,84	3,82	0,95	2,50	0,06
Davranışsal	3,41	1,13	3,78	0,86	3,63	0,84	3,59	0,94	1,82	0,14
ZYÖ	3,19	0,65	2,86	0,61	3,18	0,62	3,28	0,74	3,73	0,00
Zaman Planlama	3,18	0,95	2,76	0,91	3,17	0,76	3,24	0,91	5,42	0,00*
Zaman Tutumları	3,56	0,70	3,22	0,62	3,44	0,67	3,48	0,70	3,64	0,01*
Zaman Harcattırıcılar	2,55	1,05	2,64	1,04	2,75	0,90	3,05	0,72	3,89	0,03*

$p < 0,05$

Tablo 7’deki analiz sonuçlarına göre, “hakemlik kademesi” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,95$, $F(3,297)=1,58$, $p > 0,05$]. Sonuçlar incelendiğinde “hakemlik kademesi” değişkeninin ana

etkisi açısından “bilişsel” $F(3,297)=1,83$; $p > 0,05$], “duyuşsal” $F(3,297)=2,50$; $p > 0,05$] ve “davranışsal” $F(3,297)=1,82$; $p > 0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

MANOVA analizi sonuçlarına bakıldığında, “hakemlik kademesi” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir [$\lambda=0.89$, $F(3,297)=3.73$, $p<0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında, “hakemlik kademesi” ana etkisi açısından “zaman planlaması” [$F(3,297)=5.42$; $p<0,05$], “zaman tutumları” [$F(3,297)=3.64$; $p<0,05$] ve “zaman harcattırıcılar” [$F(3,297)=3.89$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” alt boyutunda hakemlik kademesi değişkenine göre “uluslararası” ($\bar{X}=3,24$) hakemlerin ortalama

puanları, “bölge” ($\bar{X}=2,76$) hakemlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman tutumları” alt boyutunda hakemlik kademesi değişkenine göre “aday” ($\bar{X}=3,56$) hakemlerin ortalama puanları “bölge” ($\bar{X}=3,22$) hakemlerinden yüksektir. Bir diğer anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman harcattırıcılar” alt boyutunda “uluslararası” ($\bar{X}=3,05$) hakemlerin ortalama puanları “aday” ($\bar{X}=2,55$) hakemlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süre Yeterliliği Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Kesinlikle Yetersiz (n=46)				Yetersiz (n=81)				Normal (n=98)				Yeterli (n=58)				Kesinlikle Yeterli (n=18)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss				
BZTÖ	3,46	1,15	3,85	0,73	3,78	0,86	3,71	0,86	4,05	0,85	1,40	0,09								
Bilişsel	3,52	1,18	3,91	0,85	3,87	0,96	3,81	0,93	4,17	0,90	1,89	0,11								
Duyuşsal	3,51	1,19	3,83	0,75	3,80	0,87	3,77	0,93	4,14	0,85	1,78	0,13								
Davranışsal	3,35	1,12	3,80	0,74	3,66	0,92	3,55	0,91	3,84	0,97	2,13	0,07								
ZYÖ	2,92	0,70	3,05	0,65	3,09	0,65	3,12	0,63	3,65	0,54	2,44	0,00								
Zaman Planlama	2,75	0,96	3,00	0,90	3,22	0,86	3,06	0,81	3,71	0,74	4,05	0,00*								
Zaman Tutumları	3,25	0,65	3,36	0,67	3,38	0,64	3,41	0,71	3,92	0,56	3,48	0,00*								
Zaman Harcattırıcılar	3,04	1,15	2,70	0,99	2,52	0,82	2,86	0,92	2,91	0,82	2,88	0,02*								

* $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, MANOVA analizi sonuçları göre, “Serbest Zaman Süresi” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerinde ki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,94$, $F(4,296)=1,40$, $p>0,05$]. BZTÖ alt boyut sonuçları incelendiğinde “bilişsel” $F(4,296)=1,89$; $p>0,05$], “duyuşsal” $F(4,296)=1,78$; $p>0,05$] ve “davranışsal” $F(4,296)=2,13$; $p>0,05$] olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca bulgulara göre, “serbest zaman süresi” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,90$, $F(4,296)=2,44$, $p<0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında, “serbest zaman süresi” değişkeninin ana etkisi açısından “zaman planlama”

[$F(4,296)=4,05$; $p<0,05$], “zaman tutumları” [$F(4,296)=3,48$; $p<0,05$], “zaman harcattırıcılar” [$F(4,296)=2,88$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” ve “zaman tutumları” alt boyutunda serbest zaman süresinin “kesinlikle yeterli” olduğunu belirten katılımcıların ortalama puanları, “kesinlikle yetersiz” olduğunu belirten katılımcılardan yüksektir. Ayrıca anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman harcattırıcılar” alt boyutunda serbest zaman süresinin “kesinlikle yetersiz” olduğunu belirten katılımcıların ortalama puanları, serbest zaman süresinin “normal” olduğunu belirten katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Serbest Zamanları Değerlendirme Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Fiz. Akt. (n=139)		Hobi (n=57)		Sos. Akt. (n=59)		Diğer (n=46)		F	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
BZTÖ	3,77	0,90	3,96	0,67	3,67	1,01	3,55	0,86	1,86	0,18
Bilişsel	3,82	1,01	4,08	0,77	3,74	1,03	3,71	0,95	1,71	0,16
Duyuşsal	3,79	0,92	4,00	0,67	3,68	1,06	3,61	0,91	1,88	0,13
Davranışsal	3,70	0,91	3,80	0,71	3,59	1,11	3,32	0,86	2,72	0,04*
ZYÖ	2,95	0,62	3,01	0,68	3,12	0,62	3,48	0,53	5,02	0,00*
Zaman Planlama	2,88	0,87	2,98	0,88	3,07	0,86	3,61	0,75	8,40	0,00*
Zaman Tutumları	3,24	0,60	3,35	0,70	3,46	0,70	3,83	0,61	9,81	0,00*
Zaman Harcattırıcılar	2,71	0,97	2,54	0,89	2,73	1,03	3,07	0,84	2,65	0,04*

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, MANOVA analizi sonuçlarına göre; “Serbest Zamanları Değerlendirme biçimi” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda = 0,94$, $F(3,297) = 1,86$; $p > 0,05$]. BZTÖ alt boyut sonuçları incelendiğinde sadece “davranışsal” [$F(3,297) = 2,72$; $p < 0,05$] alt boyutun anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta “hobilerle uğraşarak” ($\bar{X} = 3,80$) serbest zamanlarını değerlendiren katılımcıların “diğer” ($\bar{X} = 3,32$) uğraşları değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

MANOVA analizi sonuçlarına göre, “serbest zamanları değerlendirme biçimi” değişkeninin ZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = 0,86$, $F(3,297) = 5,02$, $p < 0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında,

“serbest zamanları değerlendirme” değişkeninin ana etkisi açısından “zaman planlama” [$F(3,297) = 8,40$; $p < 0,05$], “zaman tutumları” [$F(3,297) = 9,81$; $p < 0,05$] ve “zaman harcattırıcılar” [$F(3,297) = 2,65$; $p < 0,05$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” ve “zaman tutumları” alt boyutunda serbest zaman değerlendirme biçimi olarak “diğer” uğraşları değerlendiren katılımcıların ortalama puanları “fiziksel aktivitelere katılarak” değerlendiren katılımcılardan yüksektir. Ayrıca anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman harcattırıcılar” alt boyutunda serbest zaman değerlendirme biçimini “diğer” ($\bar{X} = 3,07$) uğraşlarla değerlendiren katılımcıların ortalama puanları “hobilerle uğraşarak” ($\bar{X} = 2,54$) değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların ZYÖ ile BZTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1- Zaman Planlama	1							
2- Zaman Tutumları	0,800**	1						
3- Zaman Harcattırıcı	-0,206**	-0,072	1					
4- Bilişsel	-0,017	-0,031	-0,179**	1				
5- Duyuşsal	-0,022	-0,033	-0,161**	0,906**	1			
6- Davranışsal	-0,001	-0,017	-0,158**	0,789**	0,866**	1		
7-ZYÖ	0,960**	0,882	0,032	-0,060	-0,060	-0,039	1	
8-BZTÖ	-0,014	-0,029	-0,175**	0,948	0,972	0,930	-0,056	1

* $p < 0,05$

BZTÖ ve ZYÖ alt boyutlarında ki ilişki incelendiğinde, katılımcıların ZYÖ ile BZTÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre sadece ZYÖ alt boyutu olan “zaman harcattırıcılar” ile BZTÖ’nin “bilişsel” ($r=0,179$; $p<0,05$), “duyuşsal” ($r=-0,161$; $p<0,05$) ve “davranışsal” ($r=-0,158$; $p<0,05$) alt boyutları arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ZYÖ alt boyutu “zaman harcattırıcılar” ile BZTÖ alt boyutları “bilişsel”, “duyuşsal” ve “davranışsal” arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, zaman harcattırıcıların, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bu nedenle, zaman yönetimi eğitimleri ve farkındalık artırıcı programlar, bu olumsuz etkilerin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Tartışma ve Sonuç

Zaman Yönetimi Ölçeğine İlişkin Sonuçlar

Analiz sonuçlarına bakıldığında ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “cinsiyet” değişkeni açısından ZYÖ’nin “zaman planlama”, “zaman tutumları”, “zaman harcattırıcılar” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve bu farklılık erkek hakemlerin lehinedir. Anlamlı farklılıkların tespit edildiği alt boyutlarda erkek hakemlerin ortalama puanları kadın hakemlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda erkek hakemlerin zamanı planlama konusunda kadın hakemlere göre daha başarılı olduğu aynı zamanda zaman tuzaklarından ve zaman kaybettirici alışkanlıklara veya aktivitelere devam etmediğini hakemlikle ilgili işlerini son güne bırakmadıkları sonucuna ulaşılabılır. Buna göre, cinsiyet değişkeninin zaman yönetimi davranışını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer bir çalışma olarak Erdul (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Alt boyutlara göre kadın ve erkek öğrenciler arasında zaman planlama ve zaman harcattırıcılar boyutunda düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Fakat kadın öğrencilerin lehine olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Bir diğer benzer sonuçların olduğu Demirtaş ve Özer (2007) öğretmen adayları ile yaptığı çalışma da cinsiyetin zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutunda etkili olduğu görülmüştür. Oysa Erdem, Pirinççi ve Dikmetaş (2003) ve Dalli (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “yaş” değişkeni açısından ZYÖ’nin “zaman planlama”, “zaman tutumları” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 40-49 yaş grubundaki iki alt boyutta da hakemlerin ortalama puanları daha yüksek olduğu ardından 30-39 yaş grubunun ortalama puanlarının yüksek olduğu ve zamanı daha planlı programlı aynı zaman da daha yapıcı yönettikleri söylenebilir. 40-49 yaş grubu hakemlerin plan program ve hayatı yönetme açısından diğer alt yaş gruplarına göre daha tecrübeli olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer bir çalışma olarak; Caz ve Tunçkol (2015) beden eğitimi öğretmenleriyle yaptıkları çalışma da zaman tutumları alt boyutunda yaş değişkenine göre farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın 40 yaş ve altı yaş grubunda etkisi olduğu görülmektedir. Bir diğer benzer çalışma ise Özkurt (2018) özel sektör çalışanlarıyla yaptığı çalışmada da zaman planlama, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarında yaşa göre anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu fark; zaman tutumlarında 31-39 yaş ortalama puanları 30 yaş ve altı çalışandan yüksektir; zaman planlama alt boyutunda, 30 yaş ve altı çalışanın ortalama puanları 31-39 yaş ve 40 yaş üstü gruptan daha yüksektir.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “medeni durum” değişkeni açısından ZYÖ’nin sadece “zaman planlama” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Zaman planlaması alt boyutunda “evli” grubunda olan hakemlerin ortalama puanları “bekar” grubunda olan hakemlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer bir çalışma olarak; Farsak (2020) okul öncesi öğretmenleriyle yaptıkları çalışma da zaman planlama, zaman tutumları ve zaman

harcattırıcılar alt boyutlarında anlamlı farkın olduğu evli öğretmenlerin, bekar öğretmenlere göre zamanı daha iyi planladıkları sonucuna ulaşılmıştır ve bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bir diğer çalışma da ise; **Özkurt (2018)** özel sektör çalışanlarıyla yaptığı çalışmada zaman yönetiminin, medeni durum üzerinde etkisi olmadığı görülmektedir.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “eğitim düzeyi” değişkeni açısından ZYÖ’nin sadece “zaman planlama” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” alt boyutunda eğitim durumu “lise” olan hakemlerin ortalama puanlarının, “İsansüstü” olan hakemlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. **Yüksel (2008)** tarafından hemşirelerle yapılan çalışmada eğitim durumunun, zaman planlamada etkisinin olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışma ise; **Farsak (2020)** tarafından okul öncesi öğretmenleriyle yaptığı çalışma da eğitim durumunun tüm alt boyutlarda etkisi olduğu görülmüştür.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “hakemlik kademesi” değişkeni açısından ZYÖ’nin “zaman planlama”, “zaman tutumları” “zaman harcattırıcı” alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada uluslararası hakemlerin, diğer kademedeki hakemlere göre zaman planlama ve zaman harcattırıcılar alt boyutunun ortalama puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Uluslararası düzeyde hakemlikle uğraşan bireylerin hakemlikle ilgili tecrübeleri daha fazla olduğundan dolayı yoğun müsabaka temposu içerisinde daha çok görev aldıkları bilinmekte olup zamanı daha iyi planladıkları söylenebilir. Aynı zaman da hakemlik kademesi yükseldikçe zaman tuzaklarına düşmemek konusunda iyi oldukları ifade edilebilir.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkeni açısından ZYÖ’nin “zaman planlama”, “zaman tutumları” “zaman harcattırıcı” alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Alt boyut sonuçlarına göre “zaman planlama” ve “zaman tutumları” alt boyutunda serbest zaman süresinin “kesinlikle yeterli” olduğunu düşünen hakemlerin ortalama puanları, “kesinlikle

yetersiz” olduğunu belirten hakemlerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda hakemlikte görevlendirmeler dönemsel ve önceden belirlenip bildirilmektedir bu sebeple serbest zamanlarını hakemlikle değerlendiren bireyler amaç ve önceliklerine göre kısa ve uzun vadede düzenli plan yaptıkları söylenebilir. Ayrıca anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman harcattırıcılar” alt boyutuna göre serbest zaman süresinin “kesinlikle yetersiz” olduğunu belirten hakemlerin ortalama puanları, serbest zaman süresinin “normal” olduğunu belirten hakemlerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda hakemlerin çalışma yaşamındaki işleri ile özel yaşamdaki ilişki arasında denge kurduğu ve zaman tuzaklarına düşmediği ifade edilebilir.

ZYÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkeni açısından ZYÖ’nin “zaman planlama”, “zaman tutumları”, “zaman harcattırıcı” alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Anlamlı farklılığın tespit edildiği “zaman planlama” ve “zaman tutumları”, “zaman harcattırıcı” alt boyutunda serbest zaman değerlendirme biçimi olarak “tv izleme, seyahat etme, dizi-film izleme” olarak değerlendiren hakemlerin ortama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda serbest zamanlarını aktif olarak hakemlik görevi ile değerlendiren hakemlerin diğer tercihi pasif olarak serbest zamanları değerlendirmeyi tercih etmektedirler.

Boş Zaman Ölçeğine İlişkin Sonuçlar

Araştırma analiz sonuçları incelendiğinde; BZTÖ ile sosyo-demografik değişkenlerden “cinsiyet” incelendiğinde BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Nitekim **Balkan (2019)** rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeninde farklılığa rastlanmamıştır. Bir başka çalışma ise **Pala vd., (2015)** futbol tenisi oynayan bireylerle yapmış olduğu araştırma sonucunda cinsiyet ile BZTÖ alt boyutlarına bakıldığında anlamlı farkın olmadığı görülmektedir. **Deng vd., (2005)** tarafından Çinliler ve Kanada’da yaşayan İngilizler ile yaptığı çalışmada cinsiyete göre BZTÖ üç alt boyutta da bir farklılık görülmemiştir. Fakat Akyüz ve

Türkmen (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışma da cinsiyet değişkeninin BZTÖ tüm alt boyutlarda etkisi olduğu görülmüştür. Bu durumda hem erkek hakemler hem de kadın hakemlerin serbest zaman tutumları bakımından benzer algılara sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Hakemlerin medeni durumlarına göre BZTÖ alt boyutları arasında farklılık olmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde, Korkutata vd., (2019) kamu sektörü çalışanlarıyla yaptığı çalışma da medeni durum değişkeni ile BZTÖ arasında fark olmadığı görülmüştür ve bizim çalışmamızla örtüşmektedir. Medeni durumun sosyal yaşantı içerisinde farklılık olacağı düşünülen bir sonuç olmakta birlikte söz konusu çalışmada yer alan hakemleri ifade eden bir sonuçtur. Bu durumda evli ya da bekar olma durumu serbest zaman tutumlarını etkilemediği düşünülmektedir.

Hakemlerin yaşlarına bakıldığında BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Çelik (2014) Polis okulu öğrencileri ile yaptığı çalışma da BZTÖ bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında farklılık olduğu gözlemlenmiştir ve yalnızca davranışsal alt boyutun yaş değişkeninin etkisi olduğu sonucu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Balkan (2019) ve Akyüz ve Türkmen (2016) tarafından öğrencilerle gerçekleştirilen çalışma da yaşın BZTÖ boyutları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ve mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Hakemlerin “eğitim düzeyi” incelendiğinde BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, Karaman vd., (2016) tarafından rekreatif etkinlik olarak dansa katılan bireylerle yapılmış olduğu çalışma da eğitim durumu değişkeni ve BZTÖ arasında fark görülmemiştir.

“Hakemlik kademesi” değişkeni incelendiğinde BZTÖ alt boyutları arasında farklılık olmadığını görülmektedir. Hakemlerin aday, bölge, milli ve uluslararası klasmanlara sahip olmaları serbest zamana olan duygu, düşünce ve davranışlarında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Hakemlerin “haftalık serbest zaman süre yeterliliği” değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerinde ki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Benzer bir çalışma olarak; Çelik (2014) Polis okulu öğrencileri ile yapılmış olduğu çalışma da haftalık serbest zaman süre yeterliliği ile BZTÖ arasında farkın olmadığı yalnızca duyuşsal alt boyutta farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hakemlerin serbest zamanları değerlendirme biçimlerinin, BZTÖ alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını göstermektedir. Sadece “davranışsal” alt boyutun anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılığın olduğu davranışsal alt boyutta, serbest zamanlarını gazete, dergi, kitap ve sanat etkinlikleriyle değerlendiren hakemlerin ortalama puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zamanlarını aktif olarak hakemlik ile değerlendiren hakemler yoğun ve ağır bir tempoda çalışma saatlerinin fazla olması da göz önünde bulundurulduğunda rahatlama amacıyla serbest zamanlarını pasif etkinliklerle değerlendirmek istedikleri söylenebilir.

BZTÖ ile ZYÖ Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar

Karate hakemlerinin serbest zaman tutumları ile zaman yönetimi alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; ZYÖ alt boyutu olan zaman harcattırıcılar ile BZTÖ alt boyutu olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutuna yönelik anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günümüz karmaşıklaşan ve yoğun bir tempoda seyreden iş ve yaşam ilişkileri, zamanı etkin ve verimli kullanmayı önemli kılmaktadır. Özellikle bedensel, sosyal ve psikolojik yönden bireylerin rahatlamak istedikleri ancak çoğunlukla iyi planlanıp yönetilemediği için serbest zamanlar verimsiz geçebilmektedir (Işıkgöz vd., 2021).

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, Türkiye Karate Federasyonu'na bağlı gönüllü hakemlerin serbest zamanlarını verimli kullanmalarının, karar verme süreçleri ve genel performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu doğrultuda, hakemlerin serbest zamanlarını daha etkin

değerlendirebilmeleri için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Zaman Yönetimi Eğitimleri Düzenlenmesi: Karate Hakemlerine yönelik zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler düzenlenmelidir. Bu eğitimler, hakemlerin önceliklendirme, planlama ve zaman tuzaklarından kaçınma konularında farkındalık kazanmalarını için eğitim seminerleri düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Serbest Zamanın Değerinin Anlatılması: Karate Hakemlerine, serbest zamanın kişisel ve profesyonel gelişim üzerindeki önemi anlatılmalıdır. Serbest zamanın etkin kullanımı, stresin azaltılması ve karar verme kalitesinin artırılması açısından kritik rol oynamaktadır. Zaman Harcattırıcılardan Uzak

Durulması: Karate Hakemlerinin, zamanlarını verimsiz etkinliklerde harcamalarını için bilinçlendirilmeleri çalışmaları yapılması önerilmektedir. Zaman harcattırıcılardan uzak durarak, daha verimli bir serbest zaman kullanımı sağlanabilir. Zaman Yönetimi Karşı Bilgilendirme Paylaşımları Yapılması: Karate Hakemlerine, zaman yönetimi konusunda karşı bilgilendirme paylaşımları yapılmalıdır. Bu paylaşımlar, hakemlerin zamanlarını daha bilinçli ve etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olacaktır.

Bu doğrultuda Karate Federasyonu ve Üniversitelerin ilgili bölümleri ile yapılacak koordineli çalışmaların önemli olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akgül, B. M., & Gürbüz, B. (2011). Serbest Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Alay, S. & Kocak, S. (2002). Validity and Reliability of Time Management Questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 9-13.
- Aydoğan, İ. & Gündoğdu, F. B. (2006). Bayan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- Balkan, N. (2019). *Rekreasyon Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Britannica Dictionary. (2025). Britannica Dictionary içinde. "referee". Erişim 21 Ocak, 2025, <https://www.britannica.com/dictionary/referee>
- Büyükoztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı- İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (15. Baskı). Pegem Akademi.
- Caz, Ç. & Tunçkol, H. M. (2015). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 91-100. <https://doi.org/10.17155/spd.18730>
- Çakır, E., & Harmandar Demirel, D. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Yönetimleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *The Journal of Social Science*, 5(30), 452-464. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4565>
- Çelik, Z. (2014). *Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Çetiner, İ. N. (2021). *Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman İlgilenimleri İle Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Dalli, M. (2014). The University Students Time Management Skills in Terms of Their Academic Life Satisfaction and Academic Achievement Levels. *Educational Research and Reviews*, 9(20), 1090-1096 <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1885>
- Demirtaş, H. & Özer N. (2007). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarısı Arasındaki İlişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*. 2(1), 34-47.
- Erdem, R., Pirinççi, E., & Dikmetaş, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Akademik Başarı ile İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi] Uludağ Üniversitesi.
- Farsak, K. (2020). *Özel Okullarda Çalışan Okul Öncesi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile İş*

- Doyumları Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi] Başkent Üniversitesi.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed.). Artmed.
- Fraenkel, Jack R. & Wallen, Norman E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference* (17.0 update). Pearson.
- Gülyüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45. <https://doi.org/10.16992/focuss.760351>
- Işıkgöz, M. E., Gürbüz, P. G., & Esentaş, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 413-429. <https://doi.org/10.16992/intjces.918396>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Gazi Kitabevi.
- Karaman M., Ayyıldız T., Okan İ., & Yaman M. (2016) Rekreatif Dans Aktivitelerine Katılan Bireylerin Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 21, 75-93. <https://doi.org/10.17363/sstb.20162124009>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (17. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Korkutata, A., Halis, M., & Özavcı, R. (2019, Kasım 5-7). *Kamu Sektöründe Çalışan Personellerin Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi* [Bildiri sunumu]. Bilge Kağan 2nd International Science Congress, Ankara, Türkiye.
- Kuş, E. (2009). *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri* (3. baskı). Anı Yayıncılık.
- Özkurt, E. (2018). *The Role of Burnout on The Relationship Between Time Management and Job Satisfaction*. [Yüksek Lisans Tezi] Yeditepe Üniversitesi.
- Pala, A., Biner, M., Öncen, S., & Kargün, M. (2015). Futbol Tenisi Sporcularının Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumların İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 77-82. <https://doi.org/10.18826/ijsets.68003>
- Teaff, J. E. (1975). *An Elderly Leisure Attitude Schedule*. Distributed by ERIC Clearinghouse.