

Serbest Zaman Yönetimi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Ümit Yasin ÇELİK^{1A}, Aylin GÖRAL^{2B}, Berat KOÇYİĞİT^{3C}

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Isparta, TÜRKİYE

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Isparta, TÜRKİYE

³ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Isparta, TÜRKİYE

Sorumlu Yazar: Aylin GÖRAL: e-mail: argungoral@sdu.edu.tr

Çıkar Çatışmaları: Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Telif Hakkı ve Lisans: Dergide yayın yapan yazarlar, CC BY-NC 4.0 kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif hakkını saklı tutar.

Etik Beyanı: Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

A: Orcid ID: 0009-0004-7453-9444 B: 0000-0002-5581-308X C: 0000-0002-0853-204X

Özet

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma evrenini, Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük Eğitimi ile Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören toplam 495 öğrenci oluştururken, örneklem grubu basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 211 öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve geçerliliği literatürde kabul edilmiş Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ) kullanılmıştır. Toplanan veriler bilgisayar destekli yöntemlerle analiz edilmiş ve öğrencilerin akademik başarıları ile SZMÖ' den elde edilen puanlar aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile sunulmuştur. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin serbest zaman motivasyon düzeyleri ile akademik başarılarının orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermiş ve iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; bu bulgu, serbest zamanın etkili yönetimi ve motivasyon düzeylerinin akademik performans üzerinde belirli ölçüde etkili olabileceğini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademik Başarı, Serbest Zaman Motivasyon, Öğrenci, Spor Bilimleri

The Relationship Between Leisure Time Management and Academic Achievement: A Study on Sports Science Students

Abstract

This research aims to examine the relationship between leisure time motivation levels and academic achievement of students of the Faculty of Sports Sciences. The study population consisted of 495 students studying in the Physical Education and Sports, Coach Education, and Sports Management departments of Süleyman Demirel University's Faculty of Sport Sciences. The sample was limited to 211 students selected through simple random sampling. A Personal Information Form developed by the researchers and the Leisure Time Motivation Scale (LTMS), validated in the literature, were used as data collection tools. The collected data were analyzed using computer-aided methods, and students' academic achievements and LTMS scores are presented as arithmetic means and standard deviations. Relationships between continuous variables were examined using Pearson correlation analysis. The analysis results indicated that students' leisure time motivation levels and academic achievement were moderate, demonstrating a positive relationship between the two variables. This finding supports the idea that effective leisure time management and motivation levels can have a certain impact on academic performance

Keywords: Academic Success, Leisure Time Motivation, Student, Sports Sciences

GİRİŞ

Dünya var olduğundan bu yana sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle toplumların yaşam biçimleri değişmiş, bireyler için bağımsız alanlar ortaya çıkmış ve böylece serbest zaman kavramı oluşmuştur (Aşkın, 2015; Kızılpınar ve ark., 2025). Günümüzde, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hızla artış gösterdiği, bu gelişmelere paralel olarak yaşam koşullarının önemli ölçüde kolaylaştığı ve iş hayatında geçirilen vaktin azalmasıyla bireylerin serbest zamanlarının arttığı görülmektedir (Tolukan, 2010). Modern yaşamın getirdiği yoğun çalışma temposu, bireylerde boş zamanlarını hem dinlenme hem de kendini gerçekleştirme aracı olarak değerlendirme eğilimi yaratmaktadır (Akyürek, 2016). Bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelme nedenleri incelendiğinde; kişisel gelişimi destekleme, sosyal ilişkileri güçlendirme, sağlık ve tedavi sürecine katkı sağlama, ruhsal ve bedensel iyilik halini artırma, özgürlük ve özerklik duygusunu yaşama gibi çeşitli faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. (Karaca ve Yerlisu Lapa, 2016). Kişilerin psikolojik, toplumsal ve kültürel düzeyde bazı gereksinimlerini karşılamasında, serbest zaman etkinliklerine yönelme önemli bir rol üstlenebilir (Yağar, 2020). Günümüz dünyasında meslek hayatında, eğitim-öğretim faaliyetlerinde ve diğer tüm etkinliklerdeki sıradanlık, sıkıcı durumlar, yoğun tempo ile bireylerin stresli olması, serbest zamanı verimli bir şekilde rejenerasyon, istirahat etme ve yeniden toparlanma olarak değerlendirmenin bireylerin vazgeçilmez bir parçası haline geldiği ifade edilmektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Söz konusu durumun, bireylerde zamanı verimli kullanma gereksinimini artırdığı ve bu bağlamda zaman yönetimi kavramının ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Caz ve Tunçkol, 2015).

Zaman yönetim kavramı da bireylerin âtıl olmayan zamanlarını verimli ve yararlı olacak şekilde kullanma durumu olarak belirtilmektedir (Kibar ve ark., 2014). Zaman yönetimini etkili biçimde gerçekleştiren bireylerin, yalnızca kişisel faaliyetlerine daha fazla zaman ayırmakla kalmayıp aynı zamanda mesleki, iş ve eğitim alanlarında da hedeflerine daha verimli ve etkili bir şekilde ulaşabildikleri ifade edilmektedir (Kocabaş ve Erdem, 2003). Alanyazında bu kavram, yaklaşık 2000'li yıllardan beri eğitim-öğretim faaliyetleri alanında görülmektedir. Zorunlu görev ve sorumluluklar dışında kalan serbest zaman, bireyin kendi tercihiyle bağlı olarak katıldığı, içsel motivasyonla yönlendiği ve keyif alma amacı taşıyan anlamlı etkinlikleri içeren bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Çağlayan Tunç, 2019). Bu bağlamda, kişiler sahip oldukları serbest zamanı çeşitli aktivite ve faaliyetlerle değerlendirirler.

İçinde bulunulan dijital çağda, özellikle üniversite öğrencilerinin hedeflerine ulaşabilmeleri açısından zamanı etkili biçimde kullanma becerisi kazanmaları önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Serbest zamanın sağlıklı kullanımı, bireylerde iyilik durumunu yükselterek onların hem sosyal hem de akademik hayatlarına önemli bir kaynak sağlamaktadır (Acar ve ark., 2022). Dolayısıyla zamanını verimli kullanan ve düzenleyebilen bireyler, akademik görevlerini de yerine getirerek başarı elde edebilmekte ve doyum yaşayabilmektedir (Yaşartürk, 2019). Bu bağlamda serbest zamanlarını fırsata dönüştürerek ve etkin değerlendirerek pozitif hisler yaşayan bireylerin eğitim-öğretim dönemlerinde iyi bir performans sergileyerek akademik başarı durumunu olumlu etkileyebileceği söylenebilir.

Akademik başarı, bireyin akademik görevler karşısında gösterdiği performans düzeyini yansıtan bir kavramdır. Bu kavram oldukça geniş bir alanı kapsamakta olup çeşitli disiplin ve eğitim düzeylerinde farklı biçimlerde değerlendirilebilmektedir. Akademik başarının tanımı, büyük ölçüde kullanılan ölçütlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Notlar, müfredata dayalı başarı testleri, eğitim sürecindeki performans, derece ve sertifikalar gibi göstergeler, akademik başarının en yaygın ve ölçülebilir unsurları arasında yer almaktadır (Acar ve ark., 2022).

Literatürde, serbest zaman etkinliklerine katılımın, bireylerde sosyal fobi ile ilişkili özelliklerin azalmasına katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Karagün ve ark., 2010). Ayrıca, literatürde serbest zaman tatmininin bireylerin yaşam doyumu, mutluluk düzeyi ve genel yaşam kalitesi gibi çeşitli psikosozal değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna dair bulgulara yer verildiği görülmektedir (Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1996; Lewis ve ark., 2001; Ngai, 2005; Sarı & Kaya, 2016; Spiers ve Walker, 2008). Bununla birlikte, literatürde üniversite öğrencilerinin serbest zaman becerileri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Akgül ve ark., 2016; Demir ve Alpullu, 2020; Demirtaş ve Özer, 2007; Eranıl ve Özcan, 2018; Erdem ve ark., 2005; Gümüşgöl, 2019; Serdar ve ark., 2017; Tecer, 2019; Tektaş ve Tektaş, 2010; Yaşartürk ve ark., 2018; Yıldız ve ark., 2021).

Alanyazında yer alan araştırmalar, serbest zaman faaliyetlerine katılımın bireyler üzerindeki etkisinin dikkate değer düzeyde olduğunu göstermektedir (Sarı ve Kaya, 2016). Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin üretkenliklerini artırmaları, toplumsal ilişkilerini geliştirmeleri ve sosyal yaşama daha bütüncül bir şekilde katılmaları açısından önemli bir rol oynamaktadır (Ayhan ve Öçalan, 2022). Serbest zaman yönetiminin olumlu özellikleri nedeniyle eğitimsel yönüne odaklanılarak bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman yönetimleri ile akademik başarı durumları arasındaki ilişkiyi incelenmesi amaçlanmıştır.

METOD

Bu araştırmada, mevcut durumun sistematik olarak ortaya konması ve birden fazla değişken arasındaki ilişkinin yönü ile derecesinin belirlenmesi amacı doğrultusunda, betimleyici ve ilişkisel tarama modelleri uygulanmıştır (Karasar, 2004).

Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem tespitinde; Şencan (2005) örneklemin, kullanılan ölçekte yer alan madde sayısının 5-10 katı olması gerektiğini belirtmiştir. Araştırmada kullanılan Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Madde sayısına dayalı örneklem büyüklüğü hesaplamaları doğrultusunda, en az 140 ve en fazla 280 katılımcının yeterli olacağı öngörülmüştür. Bu çerçevede, Spor Bilimleri Fakültesinde lisans öğrenimi görmekte olan 211 öğrenciden oluşan örneklem grubunun, evreni temsil etme açısından yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	18-20	51	24,2
	21-23	122	57,8
	24 ve üzeri	38	18,0
Cinsiyet	Kadın	110	52,1
	Erkek	101	47,9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	85	40,3
	Antrenörlük Eğitimi	42	19,9
	Spor Yöneticiliği	84	39,8
Serbest zaman değerlendirme	Spor Yapmak	87	41,2
	Sosyal Etkinlikler	61	28,9
	Kişisel Gelişim	28	13,3
	Diğer	35	16,6
Toplam		211	100,0

Katılımcıların yaş değişkenine göre %24,2'si 18-20, %57,8'i 21-23, %18,0'i 24 yaş ve üzeri; cinsiyet değişkenine göre %52,1'i kadın, %47,9'u erkek; okudukları bölüm değişkenine göre ise %40,3'ü beden eğitimi ve spor, %19,9'u antrenörlük eğitimi, %39,8'i spor yöneticiliği, Serbest zaman değerlendirme ise %41,2'si spor yapmak, %28,9'u sosyal etkinlikler, %13,3'ü kişisel gelişim, %16,6'sı diğer olarak belirttikleri görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında çevrim içi veri toplama yöntemi tercih edilmiş olup bir arama motoru üzerinden erişilebilen çevrim içi form platformu kullanılmıştır. Çalışmada, katılımcılara yönelik demografik bilgilerin elde edilmesinde; kişisel bilgi formu, serbest zamanla ilgili tutumlarını ölçmek amacıyla ise literatürde geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, bağımsız değişkenlere ilişkin verilerin elde edilmesi sürecinde, katılımcıların demografik niteliklerini belirlemeye yönelik olarak tasarlanmış kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. İlgili form, katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, boş zaman değerlendirme ve akademik not ortalaması olmak üzere 5 sorudan oluşmuştur.

Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)

Araştırmada, katılımcıların serbest zaman motivasyon düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Bu kapsamda, Pelletier ve ark., (1991) ortaya koyduğu ölçek esas alınmış, söz konusu ölçek Güngörmüş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanarak kullanıma kazandırılmıştır. SZMÖ, 28 maddeden oluşmakta ve yedi alt boyutu kapsamaktadır: (1) bilmek, (2) başarmak, (3) uyarıcıya yaşamak, (4) özdeşim, (5) içe atım, (6) dışsal düzenleyen ve (7) motivasyonsuzluk, alt boyutlar ayrıca üç ana kategoriye ayrılmaktadır: içsel motivasyon (bilmek, başarmak, uyarıcıya yaşamak), dışsal motivasyon (özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme) ve motivasyonsuzluk. Katılımcılardan, ölçek maddelerini 7'li Likert tipi ölçek üzerinde, "Hiç Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (7) arasında değerlendirilerek yanıtlamaları istenmiştir.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri				
	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Serbest Zaman Ölçeği Toplam	211	-,444	1,421	,001
Bilmek	211	-,681	,359	,000
Başarmak	211	-,563	,550	,003
Uyaran Yaşama	211	-,706	,344	,000
Özdeşim	211	-,577	-,131	,000
İçe Atım	211	-,608	,752	,000
Dışsal Düzenleme	211	-,340	-,253	,000
Motivasyonsuzluk	211	,131	-,940	,001
Akademik Başarı	211	-,247	-,702	,000

Kolmogorov-Smirnov testi bulgularına göre, katılımcıların Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği'nden elde ettikleri puanların normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde sapma gösterdiği görülmüştür. Ancak normal dağılım eğrilerinin incelenmesi, verilerde aşırı bir sapma olmadığını göstermektedir. Literatürde, George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 aralığında olmasını önerirken; Demir ve arkadaşları (2016) bu değerlerin ± 2 aralığında olmasının normallik açısından uygun kabul edilebileceğini ifade etmektedir. Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlemesinde, IBM SPSS 22.0 (Statistics for Windows, Version) paket programından yararlanılmıştır. Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen puanlar aritmetik ortalama ve standart sapma ($\bar{X} \pm SD$) şeklinde sunulmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı (r) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Akademik başarı ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Betimsel İstatistikleri				
	n	Min	Max	$\bar{x} \pm Sd$
Serbest Zaman Ölçeği Toplam	211	28,0	196,0	132,753 $\pm$ 28,725
Bilmek	211	4,0	28,0	20,592 $\pm$ 5,087
Başarmak	211	4,0	28,0	20,355 $\pm$ 4,944
Uyaran Yaşama	211	4,0	28,0	20,625 $\pm$ 5,069
Özdeşim	211	4,0	28,0	20,526 $\pm$ 5,435
İçe Atım	211	4,0	28,0	19,815 $\pm$ 4,731
Dışsal Düzenleme	211	4,0	28,0	16,691 $\pm$ 5,929
Motivasyonsuzluk	211	4,0	28,0	14,146 $\pm$ 6,843
Akademik Başarı	211	2,15	3,82	3,133 $\pm$,368

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Serbest Zaman Ölçeği Toplam skorunun 132,753 $\pm$ 28,725 olduğu görülmüştür. Serbest zaman ölçeğine ait alt boyutlarında, Bilmek 20,592 $\pm$ 5,087, Başarmak 20,355 $\pm$ 4,944, Uyaran Yaşam 20,625 $\pm$ 5,069, Özdeşim 20,526 $\pm$ 5,435, İçe Atım 19,815 $\pm$ 4,731, Dışsal Düzenleme, 16,691 $\pm$ 5,929, Motivasyonsuzluk 14,146 $\pm$ 6,843 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarı not ortalamaları ise 3,133 $\pm$,368 olarak görülmektedir.

Tablo 4. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki

	Akademik Başarı	
	r	
Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği Toplam		,153*
	p	,027
	n	211
Bilmek	r	,160*
	p	,020
	n	211
Başarmak	r	,155*
	p	,025
	n	211
Uyaran Yaşama	r	,205**
	p	,003
	n	211
Özdeşim	r	,234**
	p	,001
	n	211
İçe Atım	r	126
	p	,068
	n	211
Dışsal Düzenleme	r	,117
	p	,090
	n	211
Motivasyonsuzluk	r	-,115
	p	,095
	n	211

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarı ile Serbest Zaman Ölçeği Toplam ($r=.153$, $p=.027$) düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman ölçeği alt başlıkları incelendiğinde ise; Bilmek ($r=.160$, $p=.020$), Başarmak ($r=.155$, $p=.025$), Uyaran Yaşam ($r=.205$, $p=.003$) ve Özdeşim ($r=.234$, $p=.001$) alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Zamanın etkili ve verimli kullanımı, tüm insanlarda sahip olunması gereken temel yeterlik alanlarından biri olarak kabul edilmekte ve mesleki başarı açısından yaşamsal bir öneme sahiptir (Demirtaş ve Özer, 2007). Eğitimin süreklilik gerektiren bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu sürecin verimliliği büyük ölçüde zamanın etkili biçimde planlanmasına bağlıdır. Bu nedenle öğrencilerin zaman yönetimi becerilerine sahip olmaları önem taşımaktadır (Demirtaş ve Özer, 2007). Serbest zamanın etkin ve verimli bir şekilde yönetilmesi, bireyin iş, çalışma ve eğitim hayatına da olumlu şekilde yansıtacak; bireyin performansını artıracaktır. Serbest zamanlarda yapılabilecek birçok önemli ve değerli etkinlik sayesinde sosyal ve kişisel olarak parlak bir geleceğe ve fizyolojik, psikolojik ve duygusal yönden sağlıklı bir hayata olumlu yönde etki edebilmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman yönetimi, öğrencilerin akademik başarılarını ve sosyal gelişimlerini etkileyebilmektedir. Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma bulgularının değerlendirilmesi, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik başarı puanlarının orta düzeyin üzerinde seyrettiğini ve serbest zaman motivasyon düzeylerinin bu başarı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Alanyazında çeşitli katılımcı gruplarının akademik başarı düzeylerinin ortalama (Süt ve ark., 2019; Yıldız ve ark., 2021), ortalamanın üstünde (Saygılı ve ark., 2015) ve yüksek (Antaramian, 2017; Mücevher ve ark., 2016) olduğu bulgularını sunan çalışmalara rastlanmıştır. Bu durumun spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğretim programlarında bulunan uygulamalı derslerin öğrencilerin psikolojik bakımdan iyi oluşlarına olumlu etkisi ve sporun etkileşimi sayesinde arkadaşları ve öğretim elemanları ile iletişimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin

serbest zaman motivasyon ölçeği toplam skorunun orta düzeyin üzerinde olduğu ve ölçeğe ait alt boyutlardan dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk elde ettikleri skorların orta düzeyde olduğu, diğer tüm alt boyutların ise orta düzeyin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Literatürde farklı öğrenci gruplarının serbest zaman motivasyonun orta düzeyde, orta düzeyin üzerinde ve yüksek olduğu bulgularını sunan çalışmalara rastlanmıştır (Beşikçi, 2016; Mutlu, 2008; Özmaden ve ark., 2022; Üstün ve ark., 2013; Yerlisu Lapa ve ark., 2012). Sunulan bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olmasının sebebinin, ilgili öğrencilerin sporcu kimliklerine sahip olmalarından dolayı aktif olarak müsabaka ve turnuvalara gitmeleri, bu tarz organizasyonları sosyal medya ve internetten takip etmelerinden dolayı ve öğrencilerin akademik gereksinimleri gereğince teknolojik araçları etkili bir şekilde kullanmaları ve özellikle interneti akademik çalışmaları için tercih etmeleri, bu durumun temel nedenleri arasında sayılabilir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği sonuçları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın “Uyaran Yaşama” boyutunda, en düşük ortalamanın ise “Motivasyonsuzluk” boyutunda toplandığı belirlenmiştir. Alan yazındaki çalışmalar da spor bilimleri öğrencilerinin motivasyon profillerinin, spor tesislerinde sağlık ve kondisyon programlarına katılan bireylerle (Mutlu ve ark., 2011) ve beden eğitimi ile spor öğretmenleriyle (Yerlisu Lapa ve ark., 2012) benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun artmasının, akademik başarıyla paralellik gösterdiğini göstermektedir.

Serbest zamanını etkili biçimde yönetebilen öğrencilerin akademik başarılarının genellikle yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde, üniversite öğrencilerinin akademik performansları ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların (Başak, 2008; Britton ve Tesser, 1991; Demirtaş ve Özer, 2007; Kibar ve ark., 2014; Koçak, 2003; Tektaş ve Tektaş, 2010) benzer sonuçlar ortaya koyduğu bildirilmektedir ki zamanı verimli kullanan öğrenciler akademik olarak daha başarılıdır. Etkili zaman yönetimi becerilerinin akademik performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmekte ve zaman yönetiminin başarı açısından kritik bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Alanyazında ve araştırmamızın sonucunda öğrencilerin serbest zaman motivasyon düzeyleri arttıkça akademik başarılarının da arttığı görülmektedir (Demir ve Alpullu, 2020; Eranıl ve Özcan, 2018; Erdem ve ark., 2005; Gümüşgöl, 2019; Serdar ve ark., 2017; Tecer, 2019; Akgül ve ark., 2016; Yaşartürk ve ark., 2018).

Bu bağlamda, araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik performansları üzerindeki rolü incelenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin boş zamanlarını yönetme konusundaki yetkinliklerinin akademik başarı ve motivasyon üzerinde belirli ölçüde etkili olabileceğini ve bu becerilerin geliştirilmesiyle birlikte akademik performanslarını arttırabileceğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

1. Acar, S., Deniz, S., ve Doğan, U. (2022). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısında akademik başarı, motivasyon ve boş zaman yöneliminin rolü. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 22-37.
2. Akgül, B. M., Yenel, İ. F., ve Karaküçük, S. (2016). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi ve Yaşam Doyumu, En Çok Katılım Sağlanan Boş Zaman Aktiviteleri ve Cinsiyetle İlişkisi. *Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 11(2), 2-18.
3. Akyürek, S. (2016). Rekreasyon alan ve faaliyetlerinin yurt içi turizm talebi ve yeniden ziyaret etme niyetine etkisi: Bodrum örneği [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
4. Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1-10.
5. Aşkın, C. (2015). Öğretmenlerin serbest zaman eğitimi ve rekreasyon (serbest zamanda yapılan aktiviteler) etkinliklerine katılımlarındaki sosyo, ekonomik, kültürel etkenler: Düzce örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(209), 160-189.
6. Ayhan, R., ve Öçalan, M. (2022). Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 13-32.
7. Beşikçi, T. (2016). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği [Yüksek Lisans Tezi]. Celal Bayar Üniversitesi.
8. Britton, B. K., ve Tesser, A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
9. Caz, Ç., ve Tunçkol, H. M. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 91-100.
10. Çağlayan Tunç, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisi [Doktora tezi], Gazi Üniversitesi.

11. Demir, E., Saatçioğlu, Ö., ve İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Current Research in Education*, 2(3), 130-148.
12. Demir, G., ve Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, 5(1), 94-102.
13. Demirtaş, H., ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-48.
14. Eranıl, A. K., ve Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
15. Erdem, R., Pirinççi, E., ve Dikmetaş, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
16. George, D., ve Mallery, P. (2016). Frequencies. In IBM SPSS Statistics 23 (115-125). Routledge.
17. 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.
18. Güngörmüş, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1209-1216.
19. Karaca, A. A., ve Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerindeki incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.
20. Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z., ve Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 139-144.
21. Karasar, N. (2004) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.
22. Kızılpınar, İ., Şengül, O., ve Arslanboğa, R. (2025). Kamu çalışanlarında kurumsal serbest zaman desteği ile bireysel iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(1), 206-221. <https://doi.org/10.38021/asbid.1644593>
23. Kibar, B., Fidan, Y., ve Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: Karabük Üniversitesi. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153.
24. Kocabaş, İ., ve Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 191-202.
25. Lewis, J. B., Barcelona, R. B., ve Jones, T. (2001). Leisure satisfaction and quality of life: Issues for the justification of campus recreation. *NIRSA Journal*, 25(2), 57-63.
26. Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri ili örneği [Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Üniversitesi.
27. Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., ve Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 54-61.
28. Mücevher, M., Demirgöl, Z. Erdem, R. (2016, Mayıs). Sportif aktivitelerin akademik başarı üzerindeki etkisi: SDÜ İİBF öğrencileri üzerine bir araştırma. V. Türkiye 75 Lisansüstü Çalışmaları Kongresi, Isparta, Türkiye.,
29. Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
30. Özmaden, M., Ölçücü, B., Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Eren, M. Ö., ve Yaylı, H. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 274-284. doi:10.14687/jhs.v19i2.6248
31. Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R., ve Brière, M. N. (1991). Leisure motivation scale (LMS-28). Online erişim adresi: http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/lrcs/echelles/eml28_en.pdf.
32. Sabbağ, Ç., ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
33. Sarı, İ., ve Kaya, E. (2016). Serbest zamanı tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
34. Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
35. Serdar, E., Demirel, D. H., Demirel, M., ve Çakır, V. O. (2017). The relationship between university students' free time management and academic success. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(4), 72-82.
36. Spiers, A., ve Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
37. Süt, H. K., Küçükkaya, B., Cumur, E., Özdemir, E. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal ve entelektüel aktiviteleri ile akademik başarı durumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 326-334. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.334>.
38. Şencan, H. (2005). Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
39. Tecer, H. (2019). Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
40. Tektaş, M., ve Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi*, 23, 221-229.

41. Tolukan, E. (2010). Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi], Niğde Üniversitesi.
42. Üstün, Ü. D., Kalkavan, A., ve Demirel, M. (2013). Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1), 18-26.
43. Yağar, G. (2020). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımının modellenmesi [Doktora tezi]. Hitit Üniversitesi.
44. Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3988>
45. 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.
46. Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
47. Yıldız, M., Kırtepe, A., ve Baydili, K. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin zaman yönetim becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 55-70.