



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1860783

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 9, Sayı 1
Mart 2026, 1-13

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 9, Issue 1
March 2026, 1-13

- Can Yalçın ŞAHİN¹**
 Tuba YAZICI²
 Mehmet Settar KOÇAK²
 Ekin KILIÇ ALTINIŞIK²

¹ Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

² Lokman Hekim Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: T. Yazıcı
e-mail: tubakilci@gmail.com

Geliş Tarihi: 10.01.2026
Kabul Tarihi: 03.03.2026

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Üniversite Öğrenci ve Personelinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Fiziksel Faaliyetlere Katılım Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, bireylerin zaman yönetimi becerilerinin fiziksel faaliyetlere düzenli ve düzensiz katılım durumları ile ilişkisini incelemek ve fiziksel faaliyetlere düzenli ve düzensiz katılım durumları ile zaman planlama, zamana karşı tutum ile zaman harcatıcılar alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemektir. Ayrıca, bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş ve katılım sağlanan fiziksel faaliyet türü) ile zaman yönetimi alt boyutları arasındaki olası anlamlı farklılıklar da değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, üniversite spor müdürlüğü tarafından sunulan yoga, pilates, sağlık için spor, aikido ve capoeira gibi faaliyetlere katılan ve e-posta yoluyla ulaşılan üniversite öğrencisi ve personelinin 502 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada demografik bilgi formu ile Alay ve Koçak (2002) tarafından geliştirilen Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır. Fiziksel faaliyetlere düzenli katılmama nedenleri arasında zamansal sebeplerin (%68,6) ilk sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bunu sırasıyla kişisel sebepler (%13,7), faaliyetle ilgili nedenler (%9,8) ve diğer nedenler (%7,8) izlemektedir. Cinsiyet, yaş ve tercih edilen faaliyet türü açısından zaman yönetimi becerilerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Zaman planlama becerileri ve zaman harcatıcılar açısından düzenli ve düzensiz katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın zamana karşı tutum alt boyutunda, düzenli olarak fiziksel faaliyetlere katılan bireylerin daha olumlu tutumlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, zaman yönetimi becerilerinden zamana ilişkin tutum boyutu ile fiziksel faaliyetlere düzenli katılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bireylerde zaman yönetimi bilincini güçlendirmeye yönelik uygulamaların fiziksel faaliyet katılımını artırabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel faaliyet katılımı, üniversite öğrencileri, üniversite personeli, zaman yönetimi

Examining the Relationship Between Time Management Skills and Physical Activity Participation Levels Among University Students and Staff

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between individuals' time management skills and their regular and irregular participation in physical activities and to determine whether there are significant differences between regular and irregular participation in terms of the sub-dimensions of time planning, time attitude, and time wasters. In addition, possible significant differences between individuals' demographic characteristics (gender, age, and type of physical activity participated in) and the sub-dimensions of time management were also evaluated. The study sample consisted of 502 voluntary university students and staff members who were contacted via e-mail and who participated in activities such as yoga, pilates, sport for health, aikido, and capoeira offered by the university sports directorate. A Demographic Information Form and the Time Management Scale developed by Alay and Koçak (2002) were used in the study. Among the reasons for irregular participation in physical activities, temporal factors (68.6%) ranked first, followed by personal reasons (13.7%), activity-related reasons (9.8%), and other reasons (7.8%). Significant differences in time management skills were observed in terms of gender, age, and preferred type of activity. No significant difference was found between regular and irregular participants in terms of time planning skills and time wasters. However, in the time attitude sub-dimension, individuals who regularly participated in physical activities were found to have more positive attitudes toward time. The findings reveal a statistically significant relationship between the time attitude dimension of time management skills and regular participation in physical activities. Accordingly, it is suggested that practices aimed at strengthening individuals' awareness of time management may increase participation in physical activities.

Keywords: Physical activity participation, university students, university staff, time management

Atf için; Şahin, CY., Yazıcı, T., Koçak, MS ve Kılıç Altınışik, E. (2026). Üniversite öğrenci ve personelinin zaman yönetimi becerileri ile fiziksel faaliyetlere katılım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-13.

Bu çalışma, Dr. Mehmet Settar KOÇAK danışmanlığında birinci yazarın tamamlanmış yüksek lisans tezinden hazırlanmıştır.

GİRİŞ

Dijitalleşmenin ve bilgi akışının hız kazandığı günümüz dünyasında zaman yönetimi, bireylerin üretkenliğini sürdürebilmesi ve yaşamlarını dengeleyebilmesi açısından hayati bir beceri haline gelmiştir (Akyürek, 2021). Kronik zaman yetersizliğiyle başa çıkmaya çalışan insanlar, videoları ve sesli kitapları hızlandırarak tüketmektedir; bu davranışlar, günümüz toplumunun zaman baskısı altında yaşadığını gösteren önemli işaretlerdir (Aeon vd., 2021). Küresel rekabetin artması ile yaşam temposunun hızlanması, zamanı stratejik değeri yüksek bir kaynak haline getirmiştir (Claessens vd., 2007). Dijital devrim süreciyle birlikte bireylerden beklenen mesleki yetkinliklerin zamanla birlikte hızla çoğalması ve artan esnek çalışma modelleri bireylerin kendi zamanlarını yapılandırma ve koruma gerekliliğini daha da önemli hale getirmektedir (Aeon vd., 2021; Akyürek, 2021; Alaca vd., 2022). Gün geçtikçe önemi daha da artan zaman yönetimi, sadece akademik ve iş yaşamındaki performansı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşam memnuniyetini ve psikolojik refahı da olumlu etkileyen temel bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Aeon vd., 2021; Fu vd., 2025).

Bu noktada zaman kavramının barındırdığı temel özelliklerinin anlaşılması, zaman yönetiminin de önemini daha iyi kavranmasına katkı sağlamaktadır. Zaman, sınırlı bir kaynak olup, yerine hiçbir şeyin geçemediği ve geri alınamayacak bir unsurdur (Adair, 2006). Zaman, başka herhangi bir kaynakla takas edilemeyecek kadar özgün ve değerlidir. Bu nedenle, zaman yaşam ile özdeşleştirilebilir. Zamanı israf etmek, yaşamı israf etmek anlamına gelir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Zaman, insan hayatı için vazgeçilmez bir unsurdur. Zamanı etkili kullanmak, üretkenliği artırır. Doğru bir zaman yönetimi gelecek planlamasında önemli adımlar atılmasına olanak tanırken, aynı zamanda akademik başarıya da olumlu etkilerde bulunur (Üstün vd., 2017).

Zamanın bireysel yaşam üzerindeki bu belirleyici rolü, zaman yönetimi becerisinin kapsamının ve bileşenlerinin açıklanmasını gerekli kılmaktadır. Zamanı etkili bir biçimde yönetebilmek, bireyin kendi ihtiyaçları, iş hayatı, sosyal ilişkileri, dinlenme ve eğlence aktiviteleri ile biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerini karşılamak için zaman dilimlerini dengeli bir şekilde düzenleme yeteneğine bağlıdır (Durhan vd., 2017). Zaman yönetimi, bireylerin zamanlarını düzenleme, planlama, değişen koşullara uyum sağlama ve verimli bir şekilde kullanma becerisi olarak tanımlanabilir (Aeon vd., 2021). Bu beceri, bireyin zamanını en etkin biçimde kullanabilmek adına, görev ve sorumluluklarını belirli bir süre içinde bilinçli ve planlı tercihlerle yerine getirmesini ifade eder. Zaman yönetimi, öncelikle ihtiyaçların tespit edilmesi, bu ihtiyaçlara ulaşmak için hedeflerin oluşturulması, ardından gerekli görevlerin öncelik sırasına konulması sürecini içerir. Belirlenen bu görevlerin, planlama, programlama ve liste oluşturma gibi yöntemlerle, mevcut kaynaklar ve zaman ile uyumlu bir şekilde düzenlenmesi gerekmektedir (Çağhyan ve Güral, 2009).

Zaman yönetiminin uygulama alanlarından biri olan boş zaman yönetimi, bireyin genel yaşam dengesi açısından önemli bir boyut oluşturmaktadır. Boş zaman yönetimi, zamanı etkin ve verimli bir şekilde kullanmayı ve yaşamda dengeyi sağlamayı içerir. Başarılı bir boş zaman yönetimi, bireylerin stres seviyelerini düşürmelerine, dengeli bir yaşam sürdürmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlayabilir (Terzi vd., 2024). Boş zamanın verimli bir şekilde yönetilmesi, bireyin yaşam kalitesini yükselten önemli bir unsurdur. Bu nedenle, yaşam kalitesi, boş zamanın etkili kullanımına ve bu süre zarfında yapılan aktivitelerden alınan keyifle yakından ilişkilidir (Terzi vd., 2024). Boş zaman yönetiminin yaşam kalitesi ile ilişkisi, zaman yönetiminin sağlık ve iyi oluş değişkenleriyle olan ilişkisini inceleyen araştırmalarla da desteklenmektedir. Zaman yönetiminin fiziksel ve psikolojik iyilik hali gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır (Boixadós vd., 2012). Ayrıca, hedefler ve öncelikler belirleyen bireylerin zaman yönetimini etkili bir şekilde gerçekleştirerek daha iyi sonuçlar elde ettikleri de raporlanmıştır (Darren, 2012; Hellsten, 2012). Çalışmalar, düzenli egzersizin beynin yapısal ve işlevsel olarak uyum sağlama yeteneğini artırarak bireyin bilişsel kontrol yeteneğini (planlama ve görev değiştirme gibi) geliştireceğini ve böylece zaman yönetimi davranışını önemli ölçüde iyileştirebileceğini göstermiştir (Cao ve Jiang, 2025; Guiney ve Machado, 2013; McEwen vd., 2015). Tüm bu bilişsel kazanımlar, kişilerin zamanlarını daha etkili yönetmelerini sağlar ve bu durum, bireylerin boş zaman aktivitelerini planlama ve sürdürme becerilerini de

güçlendirmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite ve zaman yönetimi, birbirinin gelişimini destekleyen karşılıklı bir etkileşim içinde ilerlemektedir. Bu çerçevede, bireyin fiziksel ve bilişsel iyilik halindeki gelişmeler, zaman yönetimini güçlendirirken; etkili zaman yönetimi de fiziksel aktivite düzeyini artırarak bu döngüyü tamamlamaktadır. Zamanını verimli planlayan bireyler, fiziksel aktivitelere daha fazla yer ayırabilmekte ve bu sayede hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerini geliştirebilmektedir. Bu gelişmeler, bireyin daha dengeli, sağlıklı ve doyumlu bir yaşam sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, boş zamanın bilinçli ve amaçlı şekilde değerlendirilmesi, sağlıklı yaşam biçimlerinin desteklenmesinde ve bireysel yaşam kalitesinin artırılmasında temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Zaman yönetimi ile ilişkili bu çok boyutlu etkiler, konunun akademik literatürde farklı değişkenlerle birlikte ele alınmasına yol açmıştır. Zaman yönetimi becerilerinin bireysel, akademik ve mesleki yaşam üzerindeki etkileri çeşitli boyutlarıyla ele alınmıştır. Misra ve McKean (2000), üniversite öğrencilerinin akademik stres düzeylerini ve bu stresin öğrencilerin kaygı, zaman yönetimi ve boş zaman memnuniyeti ile ilişkisini incelemişlerdir. Ho (2003), öğrencilerin bireysel farklılıklarının zaman yönetimi stratejileri üzerindeki etkilerine dikkat çekerken, benzer şekilde, Häfner ve diğerleri (2014), kısa süreli bir zaman yönetimi müdahalesinin öğrencilerdeki erteleme davranışına etkilerini incelemiştir ve zaman yönetimi konusunda daha fazla eğitim alan bireylerin görevler arasında daha dengeli bir zaman dağılımı yapabildiğini ve erteleme davranışını daha etkili bir şekilde kontrol edebildiklerini göstermiştir. Öte yandan, Adams ve Jex (1999), zaman yönetimi becerilerinin iş-yaşam dengesiyle olan ilişkisini araştırırken, Burt, Weststrate, Brown ve Champion (2010) tarafından yürütülen çalışma bireylerin zaman yönetimi yeterliklerinin artmasının, onların iş ortamında daha düşük düzeyde stres yaşamalarına ve işten ayrılma eğilimlerinin azalmasına katkı sağladığını göstermiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar, zaman yönetimi becerileri ile düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif rekreatif katılım arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Çerez vd., 2021; Kalkavan vd., 2024; Kıran vd., 2019; Kundakçı vd., 2024). Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin; zaman planlaması, zaman tutumu ve zaman harcattırcılarla başa çıkma boyutlarında aktif olmayan akranlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir (Kıran vd., 2019). Fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla öğrencilerin amaç belirleme, yöntem geliştirme, programlama ve değerlendirme gibi boş zaman yönetimi alt boyutlarındaki başarı düzeylerinin de paralel biçimde yükseldiği rapor edilmiştir (Kalkavan vd., 2024). Öte yandan, aktif olmayan bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, düşük fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz zaman yönetimi becerileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, aktif olmayan öğrencilerin zaman tutumu puanlarının yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (Alaca vd., 2022). Uluslararası araştırmaların güncel sonuçları da fiziksel egzersizin zaman yönetimi becerisi üzerinde güçlü ve pozitif bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu ilişkinin, yaşam kalitesi ve boş zaman memnuniyeti aracılığıyla bireyin genel iyi oluşuna dolaylı katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Cao ve Jiang, 2025; Terzi vd., 2024).

Günümüzün hızlı değişen bilgi dünyasında ve pandemi sonrası evrilen esnek çalışma/egitim modellerinde, öz-kontrolün tesisi ve dijital dikkat dağıtıcılara karşı üretkenliğin korunması için zaman yönetimi, üniversite camiasının her kademesinde stratejik değeri yüksek bir kaynak niteliği taşımaktadır (Akyürek, 2021; Alaca vd., 2022; Fu vd., 2025; Liu vd., 2024). Özellikle lisedeki dışsal denetimli ve yüksek derecede yapılandırılmış ortamdaki üniversitedeki içsel düzenleme gerektiren serbest ortama geçişte zaman yönetimi; akademik başarıyı, çalışma bağlılığını ve öğrenci kalıcılığını artıran temel bir başarı faktörü olarak değerlendirilmektedir (Wilson vd., 2021). Üniversite personeli açısından zaman yönetimi becerileri ise; toplantıların planlanması, iş akışının düzenlenmesi ve kurumsal verimliliğin yükseltilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, boş zaman aktiviteleri, iş yaşamının getirdiği stres ve yorgunluğu hafifletmeye yardımcı olduğu için, diğer toplumsal kesimlere göre daha az boş zamana sahip olan işçi sınıfı ve öğrenciler için son derece önemlidir (Terzi vd., 2024).

Bu çalışmanın önemi, zaman yönetiminin akademik başarı ve iş verimliliği üzerindeki bilinen etkilerini, literatürde daha kısıtlı incelenmiş olan fiziksel aktivite katılımı bağlamına taşıyarak bu iki değişken arasındaki ilişkiyi verilerle açıklamasıdır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bireylerin zaman yönetimi becerilerinin fiziksel faaliyetlere düzenli ve düzensiz katılım durumları ile ilişkisini incelemek ve fiziksel faaliyetlere düzenli ve düzensiz katılım durumları ile zaman planlama, zamana karşı tutum ile zaman harcaticılar alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemektir. Ayrıca, bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş ve katılım sağlanan fiziksel faaliyet türü) ile zaman yönetimi alt boyutları arasındaki olası anlamlı farklılıklar da değerlendirilmiştir. Sonuç olarak çalışma, yetersiz fiziksel faaliyet riskine karşı zamanı etkin kullanma becerisinin rolünü belirleyerek, yükseköğretim kurumlarında sağlıklı yaşam ve başarı odaklı politikaların oluşturulmasına rehberlik etmeyi hedeflemektedir.

YÖNTEM

Bu araştırmada, katılımcıların zaman yönetimi becerileri ile fiziksel faaliyetlere katılım durumlarının mevcut düzeyini ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemiyle veri toplanmıştır. Araştırma kapsamında düzenlenen genel bilgi formu ve zaman yönetimi ölçeği, gerekli izinler alındıktan sonra e-posta yoluyla 1833 kişiye ulaştırılmıştır. E-posta yoluyla anket gönderilen kişiler, XXX Üniversitesi spor müdürlüğü tarafından sunulan yoga, pilates, Sağlık için Spor, aikido ve capoeira gibi fiziksel faaliyetlere katılan gönüllülerdir. XXX Üniversitesi öğrencileri ve çalışanları olmak üzere 502 katılımcıdan veri sağlanmıştır. Çalışma kapsamında veriler, gönüllü katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmak suretiyle toplanmıştır. Çalışmamız kapsamında fiziksel faaliyetlere katılan gönüllülerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla genel bilgi formu hazırlanmıştır. Genel bilgi formu kapsamında katılımcılara cinsiyetleri, yaşları, statüleri, tercih ettikleri branş (Yoga, Sağlık için Spor, Pilates, Aikido, Capoeira), etkinliklere düzenli katılım katılmadıkları ve düzenli katılmıyorlar ise düzenli katılmama nedenleri sorulmuştur. “Sağlık için Spor” kategorisi; üniversite spor müdürlüğü bünyesinde gerçekleştirilen rekreatif nitelikli fiziksel faaliyetleri kapsamaktadır. Bu kapsamda yürüyüş, hafif ve orta tempolu koşu, doğa yürüyüşü (trekking), rekreatif bisiklet sürme ile rekreatif dans etkinlikleri bu kategori altında değerlendirilmektedir. Bireylerin düzenli ya da düzensiz katılım düzeyleri, veri toplama aracı olarak kullanılan yapılandırılmış anket formunda yer alan öz-bildirim maddeleri aracılığıyla belirlenmiştir. Katılımcılardan, Spor Müdürlüğü tarafından sunulan fiziksel faaliyet programlarına haftalık katılım sıklıklarını (gün) belirtmeleri istenmiştir. Bu programların haftada üç gün düzenli katılım göstermesi durumunda toplamda en az 150 dakika orta şiddette fiziksel faaliyetlere karşılık gelecek şekilde yapılandırılmış olması nedeniyle, çalışmada düzenli katılım operasyonel olarak haftada en az üç gün katılım olarak tanımlanmıştır. Bu eşik, yetişkinler için önerilen haftalık minimum 150 dakika orta şiddette fiziksel faaliyet düzeyi ile uyumludur (World Health Organization, 2020). Haftada üç günden daha az katılım gösteren bireyler ise düzensiz katılımcı olarak sınıflandırılmıştır.

Evren/Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini, XXX Üniversitesi Spor Müdürlüğü tarafından sunulan Yoga, Pilates, Sağlık İçin Spor, Aikido ve Capoeira gibi fiziksel faaliyet programlarına katılan gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri ve çalışanları olmak üzere toplam 502 katılımcıdan veri elde edilmiş ve araştırmanın analizleri bu örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, katılımcıların demografik özellikleri, ilgilendikleri fiziksel faaliyet türleri ve etkinliklere katılım düzeyleri esas alınarak değerlendirilmiş; bulgular frekans ve yüzde dağılımları çerçevesinde sunulmuştur. Kadın katılımcılar %90,4 erkek katılımcılar ise %9,6 oranındadır. Örneklem grubunun %85'i öğrenci ve %15'i personeldir. Katılımcıların yaş grupları açısından %45,6'sının 18-23 yaş arasında, %32,7'sinin 24-35 ve %21,7'sinin 35 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların %36,1'i yoga, %25,3 Pilates, %31,9 SİS, %4,6'sı Aikido ve %2,2'si Capoeira ile ilgilenmektedir. En çok tercih edilen fiziksel faaliyetin %36,1 ile yoga olduğu görülmektedir. Katılımcılar etkinliklere katılım durumlarına göre düzenli ve düzensiz olarak iki gruba ayrılmıştır. Örneklem grubunun fiziksel faaliyetlere düzenli katılım oranı (%59), düzensiz katılım oranından (%41) daha yüksektir. Ayrıca düzensiz katılımcılara, fiziksel faaliyetlere katılmalarına engel teşkil eden sebepler örnekler verilerek sorulmuştur; faaliyet Kaynaklı Sebepler (Ör: fiziksel faaliyeti, ortamı, eğitmenleri beğenmedim.); Kişisel Sebepler (Ör: Unutuyorum, üşeniyorum, ailem istemiyor, istemiyorum); Zamansal Sebepler (Ör: Derslerim-mesaim yoğun, erteliyorum, zamanım yok); Diğer (Ör: Geçici sağlık sorunlarım var, hava şartları uygun değil vb.). Katılımcıların çoğunluğu (%68,6) etkinliklere zamansal nedenlerden dolayı katılmadığını belirtmiştir. Bunu sırasıyla kişisel sebepler (%13,7), faaliyetle ilgili nedenler (%9,8) ve diğer nedenler (%7,8) izlemektedir. Örneklem özellikleri ayrıntılı olarak Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo1. Örneklem Özellikleri

Değişkenler	Kategori	Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	454	90.4
	Erkek	48	9.6
Yaş	18-23	229	45.6
	24-35	164	32.7
	35+	109	21.7
Statü	Öğrenci	425	84.7
	Personel	74	14.7
Fiziksel Faaliyet	Yoga	181	36.1
	Pilates	127	25.3
	Sağlık için Spor	160	31.9
	Aikido	23	4.6
	Capoeira	11	2.2
Katılım Düzeyi	Düzenli Katılımcılar	298	59.4
	Düzensiz Katılımcılar	204	40.6
Katılmama Nedeni	Zamansal Nedenler	140	68.6
	Kişisel sebepler	28	13.7
	Faaliyetle İlgili Nedenler	20	9.8
	Diğer (Hava şartları, geçici sağlık sorunları vb.)	16	7.8

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek için demografik bilgi formunun yanı sıra Zaman Yönetimi Ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmada kullanılan Zaman Yönetimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından test edilmiştir. Zaman yönetimi ölçeği; zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcatıcılar olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 27 ifade bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,87 olarak hesaplanmıştır (Alay ve Koçak, 2002). Zaman Yönetim Ölçeği'nin değerlendirilmesi 5'li likert ölçeği şeklindedir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda zaman planlama alt boyutuna ilişkin ifadelerin Cronbach's Alpha değeri ,89, zamana ilişkin tutum ,71, zaman harcatıcılar Cronbach's Alpha değeri ise ,55 olup, ölçekteki tüm maddeler için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa değeri ,89 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Zaman Yönetimi Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Zaman Yönetimi Ölçeği	Zaman Planlama	.89	16
	Zaman Tutumu	.71	7
	Zaman Harcatıcılar	.55	4
	Toplam Ölçek	.89	27

Verilerin Analizi

Katılımcıların fiziksel faaliyetlere düzenli katılım durumları sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, statü ve faaliyet türü) kapsamında incelenmiştir. Ayrıca fiziksel faaliyetlere düzenli ya da düzensiz katılım düzeyine göre zaman yönetimi alt boyutları (zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcatıcılar)

arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiş; cinsiyet, yaş ve faaliyet türüne göre zaman yönetimi puanlarındaki farklılıklar ise t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların fiziksel faaliyetlere düzenli katılım durumları cinsiyet, yaş, statü ve faaliyet türü değişkenleri kapsamında bütüncül olarak değerlendirildiğinde aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Fiziksel Faaliyetlere Düzenli Katılım Durumu ve Düzenli Katılmama Gerekçelerinin Yüzdesel Dağılımları

Değişken	Grup	Düzenli Katılım	Düzensiz Katılım	Zamansal Nedenler	Kişisel Nedenler	Faaliyet Kaynaklı Nedenler	Diğer
Cinsiyet	Kadın	57.4	42.5	29.2	5.7	4.1	3.3
	Erkek	77	22.9	14.5	4.1	2	2
Yaş	18–23	50.6	49.3	37.9	6.1	4.3	0.8
	24–35	64	35.9	23.1	5.4	3.6	3.6
	35+	70.6	29.3	13.7	4.5	3.6	7.3
Statü	Öğrenci	56.2	43.8	30.8	6	4.4	2.3
	Personel	75.7	24.3	12.1	2.7	1.3	8.1
Faaliyet Türü	Yoga	63.5	36.5	25.4	10.5	0.3	0.1
	Pilates	62.2	37.8	25.1	0.4	0.4	0.3
	Sağlık için spor	48.1	51.9	38.1	0.3	0.5	0.5
	Aikido	78.3	21.7	17.3	0	0.4	0
	Capoeira	81.8	18.2	18.1	0	0	0

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kadınların %57,4'ünün, erkeklerin ise %77'sinin fiziksel faaliyetlere düzenli olarak katıldıkları belirlenmiştir. Düzenli katılmama oranı kadınlarda %42,5, erkeklerde ise %22,9'dur. Kadın katılımcıların düzenli katılmama nedenleri sırasıyla %29,2 zamansal, %5,7 kişisel, %4,1 faaliyet kaynaklı ve %3,3 diğer nedenlerdir. Erkek katılımcılarda ise bu oranlar %14,5 zamansal, %4,1 kişisel, %2 faaliyet kaynaklı ve %2 diğer nedenler şeklindedir. Katılımcıların çoğunluğunun (%43,7) zamansal nedenlerden dolayı faaliyetlere katılmadığı görülmektedir.

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, 18–23 yaş grubundaki katılımcıların %50,6'sının, 24–35 yaş grubundakilerin %64'ünün ve 35 yaş ve üzerindeki %70,6'sının fiziksel faaliyetlere düzenli olarak katıldıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, yaş arttıkça düzenli katılım oranının arttığını göstermektedir. Düzenli katılmama oranının en yüksek olduğu yaş grubu 18–23'tür (%49,3). Bu grupta düzenli katılmama nedenleri %37,9 zamansal, %6,1 kişisel, %4,3 aktiviteyle ilgili ve %0,8 diğer şeklindedir. 24–35 yaş grubunda düzenli katılmama oranı %35,9 olup nedenler %23,1 zamansal, %5,4 kişisel, %3,6 aktiviteyle ilgili ve %3,6 diğer; 35 yaş ve üzeri grupta ise düzenli katılmama oranı %29,3 olup nedenler %13,7 zamansal, %4,5 kişisel, %3,6 aktiviteyle ilgili ve %7,3 diğer olarak belirlenmiştir.

Statü değişkeni bakımından incelendiğinde, öğrencilerin %56,2'sinin, personelin ise %75,7'sinin fiziksel aktivitelere düzenli olarak katıldıkları belirlenmiştir. Düzenli katılmama oranının en yüksek olduğu grup öğrenciler olup (%43,8), bu grubun düzenli katılmama nedenleri %30,8 zamansal, %6 kişisel, %4,4 aktiviteyle ilgili ve %2,3 diğer şeklindedir. Personelin %24,3'ü düzenli katılım göstermemekte; bu grubun %12,1'i zamansal, %2,7'si kişisel, %1,3'ü aktiviteyle ilgili ve %8,1'i diğer nedenleri belirtmiştir. “Diğer” statüsünde yer alan katılımcıların %0,05'inin düzenli katılım gösterdiği, düzensiz katılım ve nedenlerine ilişkin oranların %0 olduğu görülmektedir.

Aktivite türleri açısından değerlendirildiğinde, düzenli katılım oranları yoga yapanlarda %63,5, pilates yapanlarda %62,2, sağlık için spor yapanlarda %48,1, aikido yapanlarda %78,3 ve capoeira yapanlarda %81,8 olarak belirlenmiştir. Düzenli katılmama oranları ise yoga için %36,5, pilates için %37,8, sağlık için spor için %51,9, aikido için %21,7 ve capoeira için %18,2'dir. Tüm aktivite türlerinde düzenli katılmama nedenleri arasında zamansal faktörler en yüksek oranı oluşturmaktadır. Kişisel nedenler sınırlı düzeyde görülürken, aktiviteyle ilgili ve diğer nedenlerin oranlarının oldukça düşük olduğu dikkat çekmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitelere düzenli katılımı sınırlandıran temel unsurun zamansal nedenler olduğu; yaşın artması ve personel statüsünde olmanın düzenli katılım oranını artırdığı; ayrıca bazı branşlarda (özellikle capoeira ve aikido) katılım sürekliliğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcı özelliklerine göre düzenli katılım ve katılmama gerekçelerine ilişkin ayrıntılı yüzdesel dağılımlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 4. Fiziksel Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Zaman Yönetimi Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Alt Boyut	Katılım Düzeyi	N	\bar{X}	SS	t	p
Zaman Planlama	Düzenli	298	3.44	0.66	1.38	.170
	Düzensiz	204	3.36	0.70		
Zaman Tutumu	Düzenli	298	3.27	0.59	3.69	.000*
	Düzensiz	204	3.06	0.68		
Zaman Harcaticılar	Düzenli	298	3.41	0.62	1.05	.300
	Düzensiz	204	3.35	0.63		

Katılımcıların zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcaticılar alt boyutlarının fiziksel faaliyetlere düzenli katılım durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, zaman planlama alt boyutunda düzenli katılanlar ($Ort=3,44$: $SS=0,66$) ile düzensiz katılanlar ($Ort=3,36$: $SS=0,70$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ($t_{(500)}=1,38$: $p>,01$). Benzer şekilde, zaman harcaticılar alt boyutunda da düzenli ($Ort=3,41$: $SS=0,62$) ve düzensiz katılımcılar ($Ort=3,35$: $SS=0,63$) arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t_{(500)}=1,05$: $p>,01$). Buna karşılık, zaman tutumu alt boyutunda düzenli katılımcıların ($Ort=3,27$: $SS=0,59$) puanlarının düzensiz katılımcılardan ($Ort=3,06$: $SS=0,68$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(500)}=3,69$: $p<,01$). Bu bulgu, zamana yönelik olumlu tutumların fiziksel faaliyetlere düzenli katılım ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin zamanı değerli görme, zamanı etkili kullanma isteği ve zamana ilişkin olumlu algılarının, düzenli fiziksel faaliyet davranışını destekleyen önemli bir psikolojik unsur olduğu söylenebilir (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zaman Planlama Zaman Tutumu ve Zamanı Harcaticılar Puanlarının t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	\bar{X}	SS	t	p
Zaman Planlaması	Kadın	3.42	0.67	1.09	.280
	Erkek	3.30	0.72		
Zaman Tutumu	Kadın	3.17	0.63	-2.09	.040*
	Erkek	3.38	0.66		
Zamanı Harcaticılar	Kadın	3.39	0.62	0.23	.820
	Erkek	3.37	0.64		

Katılımcıların zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcama becerilerinde cinsiyet farklılığını incelemek için yapılan t testi sonuçlarına göre kadın ($Ort=3,42$: $SS=0,67$) ve erkek ($Ort=3,30$: $SS=0,72$) katılımcıların zaman planlama becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(500)}=1,09$: $p>,05$). Bu bulgu, hem kadınların hem de erkeklerin zamanı planlama ve organize etme konusunda benzer düzeyde becerilere sahip olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, zaman harcaticı davranışlar açısından da kadın ($Ort=3,39$: $SS=0,62$) ve erkek ($Ort=3,37$: $SS=0,64$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(500)}=0,23$: $p>,05$). Bu sonuç, zamanı verimsiz kullanmaya yol açabilecek dikkat dağınıklığı, erteleme veya plansızlık gibi davranışların her iki cinsiyette de benzer oranlarda görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, zamana karşı tutum açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların ($Ort=3,38$: $SS=0,66$) zamana karşı tutum puanları, kadın katılımcılardan ($Ort=3,17$: $SS=0,63$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(500)}=-2,09$: $p<,05$). Bu bulgu, erkeklerin zamanı daha değerli bulma, zamanı etkili kullanmaya istekli olma ve zaman yönetimine yönelik daha olumlu tutumlar sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Yaşa Göre Zaman Yönetimi Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt boyut	Varyans Kaynağı	Sd	KT	KO	F	p	Anlamlı fark
Zaman Planlaması	Gruplar Arası	2	6.47	3.23	7.12	.00*	18-23/35+; 24-35/35+
	Grup İçi	499	233.02	0.45			
	Toplam	501	239.49				
Zaman Tutumu	Gruplar Arası	2	10.32	5.16	1.01	.00*	18-23/35+; 24-35/35+
	Grup İçi	499	197.78	0.40			
	Toplam	501	208.10				
Zaman Harcaticılar	Gruplar Arası	2	16.49	8.25	2.77	.00*	18-23/35+; 24-35/35+
	Grup İçi	499	180.66	0.36			
	Toplam	501	197.15				

Not. Sd = Serbestlik derecesi; KT = Kareler Toplamı; KO = Kareler Ortalaması. *p < .05 düzeyinde anlamlıdır.

Katılımcıların yaş ve branş seçimine göre zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcaticılar puanlarında farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz yapılmadan önce varyansların normalliği ve homojenliği varsayımları kontrol edilmiş ve tüm varsayımlar karşılanmıştır. Tablo 6'da yer alan ANOVA sonuçları, katılımcıların yaş gruplarına göre zaman yönetimi becerilerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan analizler sonucunda, yaş grupları arasında zaman planlama ($F_{(2,499)}=7,12; p=,00$), zamana karşı tutum ($F_{(2,499)}=1,01; p=,00$) ve zaman harcaticı davranışlar ($F_{(2,499)}=2,77; p=,00$) açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farkların hangi yaş grupları arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler açısından 18-23 ile 35+ yaş ve 24-35 ile 35+ yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, 18-23 ile 24-35 yaş grubu arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 7. Branşa Göre Zaman Yönetimi Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt boyut	Varyans Kaynağı	Sd	KT	KO	F	p
Zaman Planlaması	Gruplar Arası	4	0.30	0.07	0.16	.960
	Grup İçi	497	232.73	0.47		
	Toplam	501	233.03			
Zaman Tutumu	Gruplar Arası	4	2.41	0.60	1.45	.228
	Grup İçi	497	205.89	0.41		
	Toplam	501	208.30			
Zaman Harcaticılar	Gruplar Arası	4	2.69	0.67	1.72	.144
	Grup İçi	497	194.46	0.39		
	Toplam	501	197.15			

Not. Sd = Serbestlik derecesi; KT = Kareler Toplamı; KO = Kareler Ortalaması. *p < .05 düzeyinde anlamlıdır.

Katılımcıların katıldıkları fiziksel faaliyetlere göre ise zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcaticılar puanlarında farklılık olup olmadığı değerlendirildiğinde. Katılımcıların zaman planlaması ($F_{(4,497)}=,16; p=,96$), zaman tutumu ($F_{(4,497)}=1,45; p=,22$) ve zaman harcaticılar ($F_{(4,497)}=1,72; p=,14$) puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 7).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, bireylerin çeşitli fiziksel faaliyet türlerine katılım göstermeme nedenleri ile demografik özellikleri arasındaki farkların yanı sıra, zaman yetersizliği nedeniyle düzenli katılmayan bireylerle düzenli katılan bireyler arasında zaman yönetimi becerileri (zaman planlama, zaman tutumu ve zaman harcaticılar) açısından anlamlı farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır. Cinsiyet, yaş grupları ve katılım gösterilen fiziksel faaliyet türlerine göre fiziksel faaliyetlere düzenli katılım oranlarında farklılıklar gözlenmiş; özellikle zamansal nedenlerin düzenli katılmama üzerinde belirleyici olduğu, ayrıca zaman tutum becerilerinin düzenli katılımı olumlu etkilediği ve yaşın fiziksel faaliyetlere düzenli katılımı belirleyici olduğu tespit edilmiştir.

Zaman yetersizliği, bireylerin düzenli fiziksel faaliyetlere katılımının önündeki en temel engellerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım göstermemelerinde zamansal yetersizlik (zaman eksikliği) nedeninin en yaygın engel olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, Koh ve diğerleri (2022) de benzer sonuçlar elde etmiştir. Singapur'da yapılan bir çalışmada (n=2867), yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen algılanan bariyerler incelenmiştir. En sık bildirilen engeller zaman yetersizliği (%65,3), yorgunluk (%64,7) ve kirlilik (%56,1) olmuştur. Öğrenciler ve

çalışanlar için, ekstra zaman kaybı yaratmayan merdiven kullanma, kısa yürüyüş molaları, kampüs içinde bisiklet ile aktif ulaşım gibi günlük yaşam içine gömülü fiziksel aktiviteleri artıran öneriler rol modeller ile yaygınlaştırılmalıdır. Fiziksel aktivite yapılabilecek alanların merkezi konumda olması böylelikle ulaşım süresinin azaltılması, zaman yetersizliği algısını önemli ölçüde azaltabilir.

Borodulin ve diğerleri (2016), fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadınlar ile düşük sosyo-ekonomik statüye sahip bireylerde, zaman kısıtlılığı ve sosyal destek eksikliği temel sınırlayıcı unsurlar arasında yer almaktadır. Benzer şekilde, Kundakçı ve diğerleri (2024) tarafından Türk üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, bireylerin boş zaman yönetimi becerileri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, bireylerin zamandan tasarruf edebileceği, ulaşımı kolay, erişilebilir ve program açısından esnek spor olanaklarının sunulması, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek açısından önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda zaman planlama ve zaman harcattırıcılar alt boyutları ile fiziksel aktivite etkinliklerine düzenli katılım durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamış; bireylerin katılım durumuna göre bu boyutlarda benzer puanlar aldığı belirlenmiştir. Literatürde Kalkavan ve diğerleri (2024), fiziksel aktivite düzeylerine göre boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmiştir. Terzi ve diğerleri (2024) da üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini belirtmiştir. Buna karşın Kıran ve diğerleri (2019), fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin zaman planlama ve zaman harcattırıcılar alt ölçeklerinde katılmayanlara göre anlamlı derecede yüksek puan aldığını bulgulamıştır. Çalışmada zaman tutumları alt boyutunda düzenli ve düzensiz katılanlar arasında anlamlı bir fark belirlenmiş; düzenli katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Alaca ve diğerleri (2022), fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan öğrencilerin zaman tutumlarının inaktif öğrencilere göre daha olumlu olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Kıran ve diğerleri (2019), fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin zaman tutumu puanlarının yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu rapor etmiştir. Kundakçı ve diğerleri (2024) da fiziksel aktivite seviyesi yüksek öğrencilerin boş zaman yönetimi becerilerinin aktif olmayan akranlarından daha ileri düzeyde olduğunu ve bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular, düzenli katılımcıların zamanlarını daha bilinçli, kontrollü ve etkin bir şekilde kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla, olumlu zaman tutumlarının bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli katılımını destekleyen önemli bir psikolojik değişken olabileceği söylenebilir.

Zamana karşı tutum becerilerinde bu farklılık, düzenli katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımı bir öncelik olarak görmeleri ve bu faaliyetler için zaman ayırmayı yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri ile açıklanabilir. Düzensiz katılımcılar ise fiziksel aktivitelere ayıracakları zamanı diğer öncelikler nedeniyle geri planda tutabilmektedirler. Sonuç olarak, gençlerin zaman yönetimine yönelik yetersiz bir tutuma sahip olması hem kısa vadede hem de özellikle uzun vadede iş verimliliğinde önemli bir düşüşe yol açabilir. Durhan ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreatif yüzme ile ilgilenen bireylerin yüzme aktivitelerine katılım sürelerinin uzamasıyla birlikte boş zaman tutumlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmanızda elde edilen bulguların, fiziksel aktivite faaliyetlerine planlı ve programlı bir şekilde katılım düzeyleri ile zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermesi, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu bir sonuçtur. Bu bulgu, fiziksel aktivite aktivitelerine düzenli ve planlı bir şekilde katılan bireylerin zamana karşı daha olumlu tutumlar geliştirdiğini ve bu kişilerin zaman yönetiminde daha başarılı olabileceğini desteklemektedir.

Araştırma bulguları, erkek ve kadın katılımcıların zamana yönelik tutum becerileri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. Erkek katılımcıların zaman tutum puan ortalamalarının, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olması, kadınların zaman yönetimi ve planlama becerileri açısından daha fazla destek ve farkındalık çalışmalarına ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Sağiroğlu ve diğerleri (2023) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada da zaman planlama ve zaman

tutumu alt boyutlarında elde edilen puanların fiziksel aktivite düzeyiyle ilişkili olduğu ve erkek öğrencilerin bu boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

Öte yandan, literatürde kadınların zaman yönetimi becerilerinde daha başarılı olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Alay ve Koçak (2003) tarafından yürütülen araştırmalarda, kadın katılımcıların zaman yönetimi konusundaki becerilerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Macan'ın (1990) gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre, kadın öğrenciler planlama, listeleme ve programlama gibi zaman yönetimiyle ilgili araç ve yöntemleri erkek öğrencilere oranla daha sık kullanmaktadır. Söz konusu bulgular, kadın öğrencilerin zaman yönetimine ilişkin daha yapılandırılmış ve planlı bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Kaya ve diğerleri (2012) çalışmasında zaman yönetimi konusunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu raporlanmıştır. Bu yönüyle, mevcut araştırmada elde edilen bulguların, söz konusu çalışmalarla farklılık gösterdiği dikkat çekmektedir. Selçuk ve Akar (2021) ile Kıran ve diğerleri (2019)'nin üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin zaman yönetimi davranışları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Bununla birlikte, Üstün ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen çalışmada, katılımcıların zaman yönetimi algılarının cinsiyetlerine göre “zaman harcattırıcılar” alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Söz konusu alt boyutta, erkek katılımcıların puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesine yönelik stratejilerin cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini ve söz konusu farklılıkların, spor yönetimi ile eğitim programlarının planlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların yaş gruplarına göre zaman yönetimi becerilerinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan benzer çalışmalarla da örtüşmektedir. Örneğin, Bezci ve Arslan (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da 30 yaş ve üzeri bireylerin “Zaman Planlaması” alt boyutunda 18–20 ve 21–23 gibi yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirtilmiştir. Bu sonuç, yaş arttıkça zaman planlama becerilerinin geliştiği yönündeki bulguları desteklemektedir. Ayrıca aynı çalışmada, “Zaman Harcattırıcılar” boyutunda 27–29 yaş grubundaki bireylerin, 18–20 yaş grubuna kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bulgu da genç bireylerin dikkat dağınıklığı, erteleme alışkanlığı ve plansızlık gibi zaman kaybına yol açan davranışlara daha açık olduklarını göstermektedir. Bu bulgular, yaş arttıkça insanların zaman yönetimi konusunda daha bilinçli, planlı ve organize davranma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Ortaya çıkan bu durum yaşça daha büyük bireylerin yaşam tecrübelerinin artması, sorumlulukların daha fazla netleşmesi ve günlük rutinlerin daha sistemli bir hâle gelmesiyle ilişkili olabilmektedir. Bu durum, yetişkinlik dönemi ile gelen iş, aile ve sosyal sorumlulukların kişilere zamanı daha etkili kullanma konusunda deneyim kazandırmasıyla da açıklanabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, yaşın zaman yönetimi becerilerini etkileyen önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, özellikle genç bireylerde zaman planlama becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve farkındalık programlarının uygulanması hem akademik hem de günlük yaşam deneyimlerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu doğrultuda, öncelikle üniversitenin başlangıç döneminde olan yeni öğrencilere zaman algısı, zamanın sınırlılığı ve etkin kullanımının sonuçlara etkisini gösteren kısa seminerler düzenlenmelidir. Genç öğrenciler ve çalışanlara, zamanın değerini fark ettirecek ve planlı çalışma alışkanlığı kazandıracak zaman planlama atölyeleri, hedef belirleme oturumları gibi uygulamalı eğitimler verilmelidir.

Katılımcıların katıldıkları fiziksel faaliyet türlerine göre zaman planlaması, zaman tutumu ve zaman harcattırıcılar puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Altungül ve diğerleri (2023), takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen öğrenciler arasında boş zaman yönetimi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ve branş değişkeninin bir etkisinin olmadığını rapor etmiştir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle veriler, tek bir üniversitenin spor müdürlüğü bünyesinde yürütülen programlara katılan gönüllülerden elde edilmiştir; bu durum bulguların genellenabilirliğini sınırlamaktadır. Katılım düzeyleri kurumsal devam kayıtlarıyla doğrulanmış olsa da

zaman yönetimi becerileri katılımcıların kendi beyanlarına dayalı bir ölçekle ölçülmüştür. Bu durum, bireylerin kendilerini olduğundan daha planlı ya da zamanı daha etkili kullanan kişiler olarak değerlendirme eğiliminden kaynaklanabilecek yanlışlık riskini içermektedir. Ayrıca araştırmanın kesitsel tasarımı, zaman yönetimi becerileri ile fiziksel faaliyetlere düzenli katılım arasındaki ilişkilerin nedensel biçimde yorumlanmasına olanak tanımamaktadır. Bu sınırlılıklar dikkate alındığında, gelecekte farklı üniversitelerde ve farklı demografik özelliklere sahip örneklerle yürütülecek çalışmalar bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca bireylerin zaman içinde birden fazla ölçümle izlenmesine dayanan araştırma tasarımları ve deneysel araştırma tasarımları kullanılarak zaman yönetimi becerileri ile fiziksel faaliyetlere düzenli katılım arasındaki ilişkinin yönü ve niteliği daha açık biçimde ortaya konulabilir. Nicel bulguların nitel yöntemlerle desteklenmesi ise bireylerin zamanı algılama, önceliklendirme ve fiziksel aktiviteye katılım konularının daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adair, J. (2006). *Etkili zaman yönetimi*. Babıali Kültür Yayıncılık.
- Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships between time management, control, work-family conflict, and strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(1), 72–77. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.4.1.72>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Akyürek, M. İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(1), 139–147.
- Alaca, N., Yıldız, A., Zeytin, Y., Karaca, M., & Dilek, B. (2022). COVID-19 pandemisi sürecinde fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *Gerber Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 7(16), 49–59.
- Alay, A. G. S., & Koçak, S. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22).
- Altungül, O., Bulut, M., & Yavuz Söyler, D. (2023). Kadın öğrencilerin boş zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 683-702.
- Bezci, H. & Arslan, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2664-2673.
- Boixadós, M., Hernández-Encuentra, E., & Pousada, M. (2012). Personal time management and quality of life in the network society. In T. Stoilov (Ed.), *Time management* (pp. 1-19). InTech.
- Borodulin, K., Sipilä, N., Rahkonen, O., Leino-Arjas, P., Kestilä, L., Jousilahti, P., & Prättälä, R. (2016). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(1), 62-69.
- Burt, C. D. B., Weststrate, A., Brown, C., & Champion, F. (2010). Development of the time management environment (TiME) scale. *Journal of Managerial Psychology*, 25(6), 649–668.
- Cao, Y., & Jiang, Y. (2025). The effects of physical exercise on the time management of college students: A chain mediation effect test. *Frontiers in Psychology*, 16:1599833.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Çağlıyan, V., & Güral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2009(2), 174-189.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E., & Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1–8.
- Darren, G. (2012). A practical application of time management. In T. Stoilov (Ed.), *Time management* (pp. 49-58). InTech.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreasyon amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.

- Fu, X., Jiao, C., & Zhang, Y. (2025). The mediating role of self-control in the relationship between time management and mobile phone dependence among college students. *BMC Psychology*, *13*, Article 323.
- Guiney, H., & Machado, L. (2013). Benefits of regular aerobic exercise for executive functioning in healthy populations. *Psychonomic Bulletin & Review*, *20*(1), 73–86. <https://doi.org/10.3758/s13423-012-0345-4>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, *40*(3), 352-360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Hellsten, L. M. (2012). What do we know about time management? A review of the literature and a psychometric critique of instruments assessing time management. In T. Stoilov (Ed.), *Time management* (pp. 1-27). InTech.
- Ho, B. (2003). Time management of final year undergraduate English projects: Supervisees' and the supervisor's coping strategies. *System*, *31*(2), 231-245.
- Kalkavan, A., Güner, O., & Kavalcı, İ. (2024). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, *8*(3), 200–208.
- Kaya, H., Kaya, N., Palloş, A. Ö., & Küçük, L. (2012). Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse education in practice*, *12*(5), 284-288.
- Kıran, Z., Ballı, Ö. M., & İlhan, A. (2019). Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(3), 237-244.
- Koh, Y.S., Asharani, P.V., Devi, F. et al. A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health* **22**, 1051 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13431-2>
- Kundakçı, Y. E., Karaman, S., & Ateş, M. S. (2024). Physical activity, leisure-time management, perceived barriers to physical activity and mental well-being among Turkish university students. *Discover Mental Health*, *4*(1), 54.
- Liu, D., Zhou, S., Lu, X., & Yang, G. (2024). Optimizing learning: A meta-analysis of time management strategies in university education. *PUPIL: International Journal of Teaching, Education and Learning*, *8*(2), 91–111.
- Macan, T. A., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, *82*(4), 760–768.
- McEwen, B. S., Bowles, N. P., Gray, J. D., Hill, M. N., Hunter, R. G., Karatsoreos, I. N., & Nasca, C. (2015). Mechanisms of stress in the brain. *Nature Neuroscience*, *18*, 1353–1363. <https://doi.org/10.1038/nn.4086>
- Misra, R., & 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), 41-51.
- Sabuncuoğlu, Z., & Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Ezgi Kitabevi.
- Sağroğlu, İ., Dokuzoğlu, G., & Çevik, A. (2023). Investigation of the Relationship Between High School Students' Level of Participation in Recreation Activities and Their Time Management. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(2), 653-668.
- Selçuk, H., & Akar, A. (2021). Akademide zaman yönetimi tutumlarında cinsiyetin faktörü: Bir vakıf üniversitesinde araştırma. *Journal of Life Economics*, *8*(4), 523-532.
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyıldız, C., & Üstün, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, *12*(1), 239.
- Üstün, U. D., Ersoy, A., & Berk, A. (2017). An investigation on time management and communication skills of physical education and sport students. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 2017(Special Issue).
- Wilson, R., Joiner, K., & Abbasi, A. (2021). Improving students' performance with time management skills. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, *18*(4).
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Fikir: C.Y. Şahin **Tasarım:** C.Y. Şahin, M.S. Koçak **Veri Toplama:** C.Y. Şahin **Veri Analizi:** C.Y. Şahin
Kaynak Taraması: C.Y. Şahin, T. Yazıcı, E. Kılıç Altınışik **Makale Yazımı:** C.Y. Şahin, T.
Yazıcı **Eleştirel İnceleme:** M.S. Koçak, T. Yazıcı

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Orta Doğu Teknik Üniversitesi ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (İAEK)

Tarih: 02.01.2018

Sayı No / Protokol No: 2017-SOS-223