



ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ SPOR REKREASYON VE DANS Dergisi Yıl:1, Sayı:1, Aralık 2018, s.63-76

**Sinan YURDAGÜL**

**Eyyup YILDIRIM**

**eyildirim73@gmail.com**

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

**ÖZET**

Zaman, herkesin elde ettiği, lakin aynı ölçüde kullanmadığı son derece önemli ve eşsiz bir kaynaktır. **Zaman yönetimi**; üreticiliği arttırmak için, belirli aktiviteler üzerinde harcanan zamanı düzenli ve planlı bir şekilde kontrol etme yöntemini amaç edinmektedir.

Çalışmanın amacı, aktif spor yapan bireylerin zamanını planlamada, kullanmada ve değerlendirmede davranışlarını incelemektir.

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde aktif spor yapan 23885 sporcu birey oluştururken, örneklemini ise tesadüfi olarak seçilmiş 680 sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin toplanmasında Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve demografik özellikler ölçeği kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır.

Ölçekten elde edilen veriler frekans, yüzde, aritmetik ortalama, ikili gruplar için t testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanarak sonuçlar tablolar halinde gösterilmiştir.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

Sonuç olarak aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde, üniversite mezunlarının spor yapma yılı 6-10 yıl olan sporcular zamanı değerlendirmede daha etkin olduğunun görüldüğü ve Spora başlamada en önemli faktörün Akraba ve Arkadaşları olduğu ve bu faktörün boş zamanı değerlendirmede sporcu üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkenindeki evli bireylerin 26-30 ve 31-35 yaş arasındaki sporcuların zaman yönetiminde daha özenli oldukları tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, zaman, zaman yönetimi, zaman planlanması, zaman tutumu

**TIME MANAGEMENT ON INDIVIDUAL SPORTS: DEMOGRAPHIC  
DIFFERENCES (ELAZIĞ PROVISIONS)**

**ABSTRACT**

Time is a unique and extremely important resource that everyone has equally but not can be used in the same way. Time management aims to control process the time, which spent on spesific activities, in a conscious way.

The aim of this study is to analyse behaviours of active sportive individuals when they planning, using and valuing (spending efficiently) their time.

Active sportive individuals in Elazig are at the basis of universe of this research and the 680 people for the investigation who were chosen at random are at the basis of sample of this research.

Final results are shown as tables which obtained datas in petition applied by frequency, percentage, arithmetic average, t test for binary groups, and analysis of variance (ANOVA) for the multi groups. It is determined that,% 54 of people who have master or ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ SPOR REKREASYON VE DANS Dergisi Yıl:1, Sayı:1, Aralık 2018, s.63-76

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

bachelor degree, % 78,8 of married people, % 78, 9 of people who live in metropolises, %84,2 of people who are between 31-35 age, %73,6 of people who make sports between 6-10 years, make plan daily. Relatives are determined as the most important factor that refer people to make sport with %79,5 percent.

As a result, it has been shown that active sportive people who have bachelor degree are more efficient in free time management. Relatives and friends are the most important factor to refer people to start sport and affect on people much in free time planning. Also it has been shown that married people in marital status variable, 26-30 and 31-35 aged sportsmen are more carefull.

**Keywords:** Sportsman, time, time management, time planning, sports attitude

## **GİRİŞ**

Zaman, “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakittir” (17). Zaman yönetimi, “amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır” (19).

Zaman paha biçilmez bir kaynaktır. Belirli bir ritimle amansızca akar gider. Geçen zamanı geri döndüremeyiz. Zaman demokratik bir şekilde paylaşılan bir kaynaktır. Hepimizin günde 24 saati, her haftada yedi günü vardır. Zamanı satın alamayız, biriktiremeyiz, ödünç alamayız, çalamayız, hiç bir şekilde değiştiremeyiz. Tek yapabileceğimiz sahip olduğumuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir (16)

Zaman soyut, kesin ölçülemeyen, birçok anlama gelen bir kavramdır. Genelde, bir ölçü birimi olarak, uzaklık, yakınlık, geçmiş ve gelecek anlamlarını içerir. “Dün”, “bugün” sözcükleri kullanıldığında belli bir süre anlatılmış olmaktadır (15)

# **AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK FARKLILIKLAR (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

Bireylerin hedeflerine ulaşmaya giderken; zamanlarını etkin bir şekilde kullanmalarını engelleyen iç ve dış bir çok zaman tuzakları vardır (14)

Zaman yönetimi insan var olduğu günden bugüne varlığını zihinlerde korudu. İsmi başka başkaydı fakat hiç günümüzdeki kadar detaylandırılmamıştı. Yaşam yönetimi, kariyer planlama, hedef belirleme vb. kavramlar hayatımıza girdikçe zamana olan bakış açımızda değişti. Zaman yönetiminin önemini anlamaya başladık. Eğer hayatımızda değişiklik yapacaksak, bunu yapmak için zaman ayırmak zorundayız. Bu değişiklikler konusunda ciddiyssek, kendimizi zamanı netleştirmeye uğraşırken bulacağız. Öyleyse zamanı nasıl netleştirebiliriz? Öncelikle zamanın önemini anlamak gerekiyor.(3)

Zaman yönetiminde temel hedef, bireyin kendisini ve işlerini yaşanan zaman süresi içinde istenen düzeyde planlamasıdır. Gerçekten de zamanın planlanması, en verimli biçimde kullanılması çeşitli sorunları engellemektedir. Zaman planlamasının uygulanmasında başarılı olmak için dikkat edilecek hususlar şunlardır (18)

Zamanın daha iyi kullanılması için öncelikle bunun istenmesi gerekir. Zaman iyi kullanıldığında, insanlar daha az baskı altında kalacaktır, böylece daha fazla zamana sahip olduğu görülecektir. Bu gerçekleştirildiğinde, elde ettiğiniz zamanı etkili kullanılmasına yararlı olacaktır (13)Zamanı etkili bir şekilde kullanmayan bir bireyin diğer olumlu niteliklerinin (örneğin; karar verme, liderlik, stratejik düşünme, analitik zekâ vs.) işe olan katkısı azalmaktadır (10)

Bu çalışmanın amacı Aktif spor yapan bireylerin zamanını planlamada, kullanmada ve değerlendirmedeki davranışlarını incelemektir. Bu makale; Kasım 2018 de Mardin ilinde düzenlenen International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeline, evren ve örnekleme, veri toplama aracına ve verilerin çözüme ulaşmasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

# AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK FARKLILIKLAR (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde aktif spor yapan 23885 sporcu birey oluştururken, örneklemini ise tesadüfi olarak seçilmiş 720 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan sporculardan geriye dönen 720 anketten, hatasız olan 680 adet ölçek değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin toplanmasında Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve demografik özellikler ölçeği kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri Britton ve Tesser (1991) (53) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) (1) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada verileri toplama aracı olarak birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümünde ise "Zaman Yönetimi Envanteri" kullanılmıştır.

Elazığ ilinde aktif spor yapan bireylerin farklı değişkenlere göre zamanını en etkin ve verimli şekilde nasıl kullandıklarını ve yönettiklerini belirlemek amacıyla uygulanan ölçekten elde edilen veriler SPSS 22 ortamında istatistik programında değerlendirilmiştir.

Ölçekte yer alan demografik bilgiler ve envanter cevapları frekans ve yüzdeleri çözümlenmiş, dağılımlar ise tablolar halinde verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, ikili gruplar için t testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılarak sonuçlar tablolar halinde gösterilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Sporcuların Demografik Bilgileri

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	16-20 Yaş	87	12,8
	21-25 Yaş	204	30,0
	26-30 Yaş	309	45,4

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

	31 ve üstü yaş	80	11,8
<b>Eğitim</b>	İlköğretim	16	2,4
	Lise	85	12,5
	Üniversite	546	80,3
	Lisansüstü	33	4,9
<b>Yaşadığınız Yer</b>	Büyükşehir	71	10,4
	Şehir	530	77,9
	İlçe	39	5,7
	Belde -Köy	40	5,9
<b>Medeni hal</b>	Evli	188	27,6
	Bekar	492	72,4
<b>Aktif spor yapma yılınız</b>	1-5 yıl	186	27,4
	6-10 yıl	379	55,7
	11 ve üstü	115	16,9
<b>Spora başlamanızdaki en önemli faktör</b>	Ailem	110	16,2
	Akrabalarım	278	40,9
	Arkadaşlarım	203	29,9
	Beden Eğitimi Öğretmeni	70	10,3
	Televizyon	19	2,8
<b>İlgilendiğiniz spor dalı</b>	Futbol	259	38,1
	Basketbol	235	34,6
	Voleybol	56	8,2
	Atletizm	81	11,9
	Diğer branşlar	49	7,2
<b>Ailenizim gelir durumu</b>	500-1000 TL	78	11,5
	1001-1500 TL	219	32,2
	1501-2000TL	134	19,7
	2001-2500TL	141	20,7
	2501-3000TL	108	15,9
	<b>Toplam</b>	<b>680</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1 de çalışmaya Katılan sporcuların demografik bilgileri verilmiştir. Bu verilere göre aktif sporcuların, (%30,0)'ü 21-25 yaş aralığında olduğu, Eğitim durumuna göre, (%80,3)'ü üniversite eğitimi aldığı, Yaşadığı yerleşim yeri açısından, (%77,9) Şehirde yaşadığı görülmüştür. Aktif spor yapanların (%72,4) bekar olduğu, (%55,7)'si 6-10yıl, spor yaptıkları görülmüştür.

Spora başlamadaki en önemli faktörün, (%40,9)'ü akrabaların olduğu ve araştırmaya katılan aktif sporcuların (%38,1)'i futbol, branşı ile ilgilendiği tespit edilmiştir.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

**Tablo 2.** Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	t	p
<b>Zaman Planlaması</b>	Evli	188	3,67	,60	3,012	,003
	Bekar	492	3,49	,71		
<b>Zaman Tutumları</b>	Evli	188	3,66	,64	,856	,392
	Bekar	492	3,61	,61		
<b>Zaman Harcattırıcılar</b>	Evli	188	3,67	,70	3,235	,001
	Bekar	492	3,47	,72		

Tablo 2’deki verilere bakıldığında, katılımcıların “Zaman Yönetimi Envanteri”nin “zaman planlaması” [ $t_{(678)}= 3,012$ ;  $p<.05$ ] ve “zaman harcattırıcılar” [ $t_{(678)}= 3,235$ ;  $p<.05$ ] alt boyutuna ilişkin puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “evli” katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca “zaman tutumları” [ $t_{(678)}=,856$ ;  $p> .05$ ] alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
<b>Zaman Planlaması</b>	Gruplar Arası	39,072	3	13,024	31,170	,000	<b>1-3, 1-4, 2-3, 2-4</b>
	Gruplar İçi	282,456	676	,418			
	Toplam	321,528	679				
<b>Zaman Tutumları</b>	Gruplar Arası	10,530	3	3,510	9,655	,000	<b>1-3, 2-3</b>
	Gruplar İçi	245,753	676	,364			
	Toplam	256,283	679				
<b>Zaman Harcattırıcılar</b>	Gruplar Arası	19,704	3	6,568	13,491	,000	<b>1-2, 2-3, 2-4</b>
	Gruplar İçi	329,112	676	,487			
	Toplam	348,816	679				

**1:** 16-20 yaş, **2:** 21-25 yaş, **3:** 26-30 yaş, **4:** 31 yaş ve üzeri

Tablo 3’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

Tukey HSD yöntemiyle ile farklılıklar tespit edilmiş ve buna göre, “16-20 yaş” grubu katılımcıların diğer yaş grubundaki katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

“zaman tutumları” alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, “26-30 yaş” grubu katılımcıların puanları ile diğer yaş grubu katılımcıların puanları arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman harcattırıcılar” alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkları tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve “21-25 yaş” grubu katılımcıların diğer yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
<b>Zaman Planlaması</b>	Gruplar Arası	7,926	3	2,642			
	Gruplar İçi	313,601	676	,464	5,695	,001	<b>1-2, 1-3, 1-4, 3-4</b>
	Toplam	321,528	679				
<b>Zaman Tutumları</b>	Gruplar Arası	10,930	3	3,643			
	Gruplar İçi	245,353	676	,363	10,038	,000	<b>1-2, 1-3, 1-4</b>
	Toplam	256,283	679				
<b>Zaman Harcattırıcılar</b>	Gruplar Arası	10,718	3	3,573			
	Gruplar İçi	338,098	676	,500	7,143	,000	<b>1-2, 1-3, 1-4, 2-4</b>
	Toplam	348,816	679				

**1:** İlköğretim Mezunu, **2:** Lise Mezunu, **3:** Üniversite Mezunu, **4:** Lisansüstü Mezunu

Tablo 4 de ANOVA sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “zaman planlaması”, “zaman tutumları” ve “zaman harcattırıcılar” alt boyutlarına ilişkin puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılıkları tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “ilköğretim mezunu” ile



**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

“lise mezunu” ve “üniversite mezunu” katılımcıların puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yaşanılan Yer Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
<b>Zaman Planlaması</b>	Gruplar Arası	5,278	3	1,759			
	Gruplar İçi	316,250	676	,468	3,761	,011	<b>1-4</b>
	Toplam	321,528	679				
<b>Zaman Tutumları</b>	Gruplar Arası	6,292	3	2,097			
	Gruplar İçi	249,991	676	,370	5,671	,001	<b>1-2</b>
	Toplam	256,283	679				
<b>Zaman Harcattırıcılar</b>	Gruplar Arası	11,573	3	3,858			
	Gruplar İçi	337,243	676	,499	7,733	,000	<b>1-2, 1-4,</b>
	Toplam	348,816	679				

**1:** Büyükşehir, **2:** Şehir, **3:** İlçe, **4:** Belde-Köy

Tablo 5’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre, “büyükşehirde yaşayan” katılımcılar ile “belde-köyde yaşayan” katılımcıların puanları arasında yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “büyükşehirde yaşayan” katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların “zaman tutumları” alt boyutuna ilişkin puanları yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılığı belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmış ve “büyükşehirde yaşayan” ile “şehirde yaşayan” bireyler arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

**Tablo 6.** Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
<b>Zaman Planlaması</b>	Gruplar Arası	58,069	2	29,034			
	Gruplar İçi	263,459	677	,389	74,609	,000	<b>1-2, 1-3, 2-3</b>
	Toplam	321,528	679				
<b>Zaman Tutumları</b>	Gruplar Arası	15,132	2	7,566			
	Gruplar İçi	241,151	677	,356	21,240	,000	<b>1-2, 1-3, 2-3</b>
	Toplam	256,283	679				
<b>Zaman Harcattırıcılar</b>	Gruplar Arası	26,562	2	13,281			
	Gruplar İçi	322,253	677	,476	27,901	,000	<b>1-2, 2-3,</b>
	Toplam	348,816	679				

**1:** 1-5 yıl, **2:** 6-10 yıl, **3:** 11 yıl ve üzeri

Tablo 6 da ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları spor yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve “6-10 yıl” grubu katılımcıların puanları ile “1-5 yıl” ve “11 yıl ve üzeri” spor yapan bireyler ile anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

### TARTIŞMA SONUÇ

Aktif spor yapan bireylerin zamanını planlamada, kullanmada ve değerlendirmedeki davranışlarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada;

Tablo 1 de çalışmaya katılan sporcuların demografik bilgileri verilmiştir. Bu verilere göre ankete katılan aktif sporcuların, (%30,0)’ü 21-25 yaş aralığında olduğu, Eğitim durumuna göre, (%80,3)’ü üniversite eğitimi aldığı, Yaşadığı yerleşim yeri açısından, (%77,9)

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

Şehirde yaşadığı görülmüştür. Yine ölçeğe katılan sporcuların (%72,4) bekar olduğu, (%55,7)'si 6-10 yıl, spor yaptıkları görülmüştür.

Spora başlamadaki en önemli faktörün, (%40,9)'ü akrabaların olduğu ve Araştırmaya katılan aktif sporcuların (%38,1)'i futbol, branşı ile ilgilendiği tespit edilmiştir.

Tablo 2'deki verilere bakıldığında, katılımcıların "Zaman Yönetimi Envanteri"nin "zaman planlaması" ve "zaman harcattırıcılar" alt boyutuna ilişkin puanlarının "medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın "evli" katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca "zaman tutumları" alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise "medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Evlilik iki kişinin aile kurmak üzere ruhen ve bedenen bir araya gelmesine ve bunda belirli sorumluluk çerçevesinde yaptığı için günü daha etkin kullanmada bekar bireylere göre daha planlı ve programlı davrandıklarından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 3'deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların "zaman planlaması" alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. "16-20 yaş" grubu katılımcılar ile "26-30 yaş" ve "31 yaş ve üzeri" katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. "16-20 yaş" grubundaki katılımcıların "zaman planlaması" alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan bireylerin "zaman tutumları" alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, "26-30 yaş" grubu katılımcıların "16-20 yaş" ve "21-25 yaş" gruplarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Başak ve arkadaşlarının hemşirelik yüksekokulu öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin yaşı arttıkça zamanı daha iyi yönettikleri saptanmıştır (5)

# AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK FARKLILIKLAR (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

Ekenci 1996'da yaptığı araştırmada yaş faktörün planlama yapmada etkili olduğu görülmüştür(8) Bizim çalışmamızda da yaş ilerledikçe zaman planlamasının arttığı tespit edilmiş ve buda çalışmamız ile paralellik arz etmektedir.

Tablo:4 de ANOVA sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmış ve “ilköğretim mezunu” grubu katılımcıların puanları ile lise, üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcılara oranla eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, Yenel Yaptığı çalışmasında başarı ile zaman yönetiminin paralellüğinden bahsetmiştir (20). Yine Alay ve Koçak'ın yapmış oldukları çalışmada; üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile zaman yönetimi davranışları arasında ilişkinin varlığını rapor etmişlerdir (1)

İbrahimoglu'nun zaman yönetimi davranışları arasındaki ilişkiler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların öğrenim durumlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Literatürdeki bu bilgi çalışmada sunulan verileri destekler düzeydedir(11).

Demir'in 2003'de Yapmış olduğu çalışmasında Yüksek eğitim gören spor yöneticilerinin zamanlarını daha etkili kullanmada yetersiz oldukları görülmüş olup (6) Sonuçların bizim çalışmamız ile aynı doğrultuda olmadığı tespit edilmiştir.

Zaman planlanmasında eğitimin çok önemli bir faktör olduğu, Birçok soruda Eğitim seviyesi yükseldikçe zaman tutumlarının farklılık gösterdiği ve eğitim yükseldikçe zaman tutumlarına daha önem verildiği tespit edilmiştir.

Tablo 5'deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, “büyükşehirde yaşayan” katılımcıların puanları ile “belde-köyde yaşayan” katılımcılar arasında yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

Çalışmaya katılan bireylerin “zaman tutumları” alt boyutuna ilişkin puanları yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilere göre, “büyükşehirde yaşayan” katılımcılar ile “şehirde yaşayan” katılımcılar arasında yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “büyükşehirde yaşayan” katılımcıların “zaman tutumları” alt boyutuna ilişkin puanlarının “şehirde yaşayan” katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akatay (4) 2003’de ve Deniz (7) 1996’da yaptığı çalışmada Yerleşim yeri açısından Büyük şehir ve şehirde yaşayan bireylerin zaman planlanması ve tutumuna daha önem verdikleri görülmüş ve buda çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Tablo:6 da ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “zaman planlaması” alt boyutuna ilişkin puanları spor yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Yapılan istatistiklere göre, “6-10 yıl” ile “1-5 yıl” ve “11 yıl ve üzeri” spor özgeçmişine sahip bireyler arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Erdul (9)’2005 yılında ve Karaoğlu (12) 2015’ yılında yaptıkları çalışmada spor yapma yılı artıkaça zamanı planlamada daha etkin kullandıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde, üniversite mezunlarının spor yapma yılı 6-10 yıl olan sporcular zamanı değerlendirmede daha etkin olduğunun görüldüğü ve Spora başlamada en önemli faktörün Akraba ve Arkadaşları olduğu ve bu faktörün boş zamanı değerlendirmede sporcu üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkenindeki evli bireylerin 26-30 ve 31-35 yaş arasındaki sporcuların zaman yönetiminde daha özenli oldukları tespit edilmiştir.

### **Kaynakça**

- Alay S, Koçak S. Validity and Reliability of Time Management Questionnaire, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 9–13.
- Alay S, Koçak S. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi 2003; 326-335.
- Aliefendioğlu M. E., Etkili zaman yönetimi nedir? Nasıl yapılır?, <https://indigodergisi.com/2014/10/etkili-zaman-yonetimi/> Erişim tarihi 12.07.2018.
- Akatay A. Yönetimsel Zamanın Etkin Kullanılması: Teori ve Bir Uygulama. Doktora tezi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2003.
- Başak T, Uzun Ş, Arslan F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri, 2008: 429-434.

**AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERDE ZAMAN YÖNETİMİ: DEMOGRAFİK  
FARKLILIKLAR  
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)**

- Demir H. Gençlik Spor müdürlüklerinde Görev Yapan Yöneticiler Üzerine Bir araştırma. Gazi Üniversitesi, SB Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Ankara 2003.
- Deniz M. (1996) Etkin Zaman Yönetimi, Yüksek lisans Tezi. İnönü Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- Ekenci, G. Gençlik ve Spor il Müdürlerinin Görev alanlarını önem ve Zaman Bakımından değerlendirilmesi, Gazi Beden Eğitim Spor Bilimleri Dergisi Cilt II, 1996: 83-90.
- Erdul G. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2005: 8-44.
- Ferit Ölçer. (1999). Verimli Zaman Kullanımının Etmenleri. Amme İdaresi Dergisi: Cilt: 32, Sayı:3, TODAİE Yayınları, Ankara.
- İbrahimoglu N. A ve B Tipi Kişilik Özellikleri ile Zaman Yönetimi Davranışları Arasındaki İlişkiler, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Gaziantep, 2012: 251-260.
- Karaoglu B. Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Kayseri, 2015.
- Keenan, Kate. (1996). Zamanı Doğru Kullanma. Remzi Kitabevi İstanbul. s. 58-59
- Kibar B., (2014) Karabük Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi Karabük.
- Öktem K.M. (1993). Zaman yönetimi: Örgütsel etkililiği arttırmada zaman faktöründen yararlanılması. Amme İdaresi Dergisi, 26(1): 217-237.
- Scoot, M. (1997). Zaman Yönetimi. (Çev.: Asli Çingil Çelik). istanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd.Sti.
- Türk Dil Kurumu Kurumsal Web Sitesi, Güncel Türkçe Sözlük: <http://www.tdk.gov.tr/> erişim tarihi. 12.07.2018.
- Türkel, A. ( 1999). Globalleşen Dünyanın Süper Yöneticilerine. İstanbul; Türkmen Kitabevi.
- UĞUR, A., (2000). Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi. MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi. 12 (143): 18-22.
- Yenel F. (1998) Türk Spor Yönetiminde Yetki Devri, Gazi Üniversitesi, SB Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Ankara.