

# SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ VE SIKILMA ALGILARININ İNCELENMESİ

Gül YAĞAR<sup>1</sup>

Emrah CERİT<sup>2</sup>

Çisem ÜNLÜ<sup>3</sup>

**Atıf:** Yağar, G., Cerit, E. ve Ünlü, Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 255-266. doi:10.17218/hititsbd.1274311

**Özet:** Zamanının etkili ve verimli değerlendirilmesi, boş zaman algılarının da olumlu yönde etkilemekte özellikle geleceğin şekillendiği üniversite yaşamında, boş zaman yönetimi ve sıkılma algısını anlayabilen bireyler günlük yaşamda ve iş hayatında birçok kazanç elde etmektedir. Bu sebeple çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)" ve "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)" kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında, cinsiyet değişkenine göre "sıkılma", "amaç belirleme ve yönetim" ile "değerlendirme" alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bölüm bazında, rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümler ile arasında "amaç belirleme ve yöntem", "boş zaman tutumu", "sıkılma" ve "doyum" alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmıştır (p<0.05). Fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrenciler arasında her iki grupta istatistiksel açıdan anlamlı fark gözlenmiştir (p<0.05). BZYÖ ve SZSAÖ arasındaki ilişki incelendiğinde, "sıkılma" alt boyutunun her iki ölçeğin alt boyutları ile negatif yönlü yüksek düzey ve diğer alt boyutlar arasında ise yüksek düzey pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak BZYÖ ve SZSAÖ incelendiğinde, cinsiyet, bölüm ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenleri açısından anlamlı fark olduğu ve ölçekler arasında da birbirini destekleyen ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman, Öğrenci, Sıkılma, Spor, Yönetim

## **Examination of Leisure Management and Boredom Perceptions of the Faculty of Sports Sciences' Students**

**Citation:** Yağar, G., Cerit, E., and Ünlü, Ç. (2023). Examination of free time management and boredom perceptions of the faculty of sports sciences' students. *Hitit Journal of Social Sciences*, 16(1), 255-266. doi:10.17218/hititsbd.1274311

**Abstract:** The effective and efficient use of time also affects leisure time perceptions positively, especially in university life, where the future is shaped. Individuals who can understand the perception of leisure time management and boredom gain many benefits in daily life and business life. In this direction, the

### **Araştırma Makalesi / Research Article**

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [gulyagar@hitit.edu.tr](mailto:gulyagar@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0002-3919-3212> | <https://ror.org/01x8m3269>  
Corresponding Author, Asst. Prof. Dr., Hitit University, Faculty of Sport Science, Department of Coaching Education, [gulyagar@hitit.edu.tr](mailto:gulyagar@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0002-3919-3212> | <https://ror.org/01x8m3269>

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, [emrahcerit@hitit.edu.tr](mailto:emrahcerit@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0003-3608-1482> | <https://ror.org/01x8m3269>  
Asst. Prof. Dr., Hitit University, Faculty of Sport Science, Department of Recreation, [emrahcerit@hitit.edu.tr](mailto:emrahcerit@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0003-3608-1482> | <https://ror.org/01x8m3269>

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, [cisemunlu@hitit.edu.tr](mailto:cisemunlu@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0003-0212-2872> | <https://ror.org/01x8m3269>  
Asst. Prof. Dr., Hitit University, Faculty of Sport Science, Department of Sport Management, [cisemunlu@hitit.edu.tr](mailto:cisemunlu@hitit.edu.tr) | <http://orcid.org/0000-0003-0212-2872> | <https://ror.org/01x8m3269>

aim of the study is to examine the leisure time management and boredom perceptions of the students of the Faculty of Sport Sciences. Personal information form, "Leisure Boredom Scale" and "Free Time Management Scale" were used as data collection tools. In the analysis results, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of "boredom", "goal setting and management" and "evaluation" according to the gender variable. On the basis of the department, a statistically significant difference was found between the recreation department students and the other departments in the sub-dimensions of "goal setting and method", "leisure time attitude", "boredom" and "satisfaction". A statistically significant difference was observed between the students participating in physical activity in both groups. When the relationship between scales was examined, it was determined that the "boredom" sub-dimension had a high-level negative relationship with the sub-dimensions of both scales, and a high-level positive relationship between the other sub-dimensions. As a result, when the scales were examined, it was concluded that there was a significant difference in terms of gender, department and participation in physical activity variables, and there was a relationship supporting each other between the scales.

**Keywords:** Leisure, Student, Boredom, Sports, Management

## 1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında zamanın verimli kullanılması özellikle sanayileşme sonrasında oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Sanayileşmeyle birlikte gelişen teknoloji ve hayatın kolaylaşması toplumsal yaşantıda da bir takım kolaylıkları beraberinde getirmiştir. Bu durum insanların yaşam biçimleri ve davranışlarını da etkilemektedir. Etkili zaman yönetimi bireyler için oldukça önemli bir konudur. Zamanı verimli kullanmanın önemi sadece zamanı kontrol etmede değil, insanların hayatına değer katan bir unsur olmasında yatmaktadır.

İnsanların çalışma hayatı dışındaki zamanlarında da ortaya çıkan artışlar boş zaman aktivitelerine katılımlarını da arttıracaktır. Böylelikle insanların zamanlarını daha etkin bir şekilde kullanmaları ve boş zamanı yönetebilmeleri ön plana çıkacaktır. Çalışanların günlük ve haftalık çalışma saatlerinin azalması, boş zaman etkinliklerindeki sayının artmasını sağlamakta ve böylece boş zaman yönetimi kavramı giderek önem kazanmaktadır. Boş zaman yönetimi sanayileşmiş ve gelişmekte olan ülkelerde medeniyet ve kalkınmanın önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda boş zaman yönetimi içerisinde öncelikli olarak temel ihtiyaçlarımızı belirleyerek bu ihtiyaçlarımızı karşılayabileceğimiz hedeflerimizi, görevlerimizi yerine getirme konusunda planlı ve programlı olarak hareket etmemiz ve zaman dilimlerinin tüm aşamalarını yönetmemiz gerekmektedir (Aykan ve Özçelik, 2020, s.596).

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Zaman kavramı genel olarak yerinin doldurulamadığı, değiştirilemeyen, ertelenemeyen ve akıp giden değerli bir kaynaktır. İnsanların hayatında zamanın önemi büyüktür ve zamanın akışı, insanların yaşamlarını şekillendiren en temel faktörlerden biridir. Her gün zamanın akışını hissederiz, fakat zamanın tam olarak ne olduğunu tanımlamak her zaman kolay değildir. Ancak insanlar günümüzde günlük yaşam alışkanlıkları içerisinde zamanlarını doğru olarak kullanamadıklarından dolayı belirli bir süre sonra zamanlarının yetersiz olduğu ile ilgili sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu durumda insanlar zamanlarını iyi yönetebilme ihtiyacı duymuşlardır (Yıldırım, 2021, s.362). İnsanların zamanını verimli bir şekilde kullanabilmesi ve yaşam döngüsü içerisinde belirlemiş oldukları programlarını düzenli şekilde uygulayabilmeleri için temel gereksinimleri olan biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları, çalışma dışında kalan boş zamanları arasındaki dengeyi iyi kurabilmeleri gerekmektedir. İnsanlar gün içerisinde zamanını verimli olarak kullanabilirse üstlenmiş oldukları tüm işleri ve görevleri planlı şekilde yerine getirirlerse bu sorumlulukları dışında kalan boş zamanlarına ayıracakları vakitleri de oldukça

fazla olacaktır (Özbeý ve diğerleri, 2018, s. 3). Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte insanların zamanlarını yönetebilme durumları da önem kazanmaktadır. Zaman yönetimi sadece iř hayatında değil, kişisel ve aile hayatında da önemli bir kavramdır. Bu nedenle zaman yönetimi her sınıftan, yaştan ve meslekten insanı etkileyen bir kavramdır (Atkinson, 1997, s.14). İşlerin istenilen düzeyde yapılabilmesi, verimli ve etkin bir şekilde yaşanabilmesi için zaman yönetimi gereklidir. Zaman yönetimini insanlar düzgün bir şekilde planlayıp uygulayabilirse gelecekte hayat şartlarını ve standartlarını yükseltmede de önemli bir adım atmış olacaktırlar. Ancak zaman yönetimi konusunda insanlar yaşam standartları içerisinde belirlemiş oldukları amaçlarını ve hedeflerini nasıl yönetebileceklerini yeteri kadar bilmemektedirler. Bu durumda hayatlarına yön vermede ve şekillendirmede bir takım sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu sorunlarla bařa çıkabilmeleri, boş zamanlarını verimli kullanabilmeleri açısından boş zaman yönetimi kavramının son derece önemli bir unsur olduğunu unutmamaları gerekmektedir (Lee ve diğerleri, 2020, s.155).

Geçmiş yıllarda boş zamanların kullanılma biçiminin sadece kişileri etkilemediğini, aynı zamanda toplumunda çok büyük oranda etkilendiğini, çoğu bireyin boş zamanlarını nasıl değerlendirmesi gerektiğinin öneminin bilincinde olmadığı düşünölmektedir (Wang ve diğerleri, 2011, s.417). Ayrıca boş zaman yönetimi, içinde bulunduğumuz yaşamda üstlendiğimiz sorumluluk, kendimize ayırdığımız sosyal yaşamdaki boş zaman aktiviteleri ile beraber planlanarak yürütölmeleri olarak da düşünölmektedir (Aykan ve Özçelik, 2020, s.596). Zamanı yönetirken insanlar bazen plan programlamada sorunlar yaşamakta ve bunun sonucunda planlanmaya çalışılan zamanların verimli kullanılamaması insanlarda sıkılma durumunu ortaya çıkartmaya başlayacaktır.

Boş zamanda sıkılma algısı, insanların aktif ya da pasif olarak boş zaman aktivitelerine katılmaları sonucunda karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı çözümler üretme konusunda tartışmaların oluşmasıyla karşımıza çıkmıştır. Sıkılma kavramı insanların sürekli olarak kaçındığı, aynı durumun tekrarlandığı ve duygusal yönden hislerin ön planda olduğu etken bir durum olarak adlandırılırken boş zaman sıkılma algısı ise, insanların boş zamanlarını nasıl dolduracakları ve anlamlandıracaklarını yeteri kadar bilmemeleri ve boş zamana odaklanma düzeylerindeki yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990, s.13).

Boş zaman etkinliklerini planlamak, kişilerin temel ihtiyaçları, istek ve arzularına göre çeşitlilik göstererek şekillenmektedir. Bu etkinliklere katılım amaçları içerisinde kendilerini iyi hissetme, huzur bulma, sağlıklı olma, rahatlama, sosyal statü kazanma ve benzeri unsurlar yer almaktadır. İnsanoğlu yapısı gereği kendini bir gruba ait hissetme, güvende olma, sevgi, saygı ve başkalarından değer görme gibi bireysel ihtiyaçlarını katılmış olduğu etkinliklerde giderebilmektedir. Burada önemli olan, etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerde içsel ve dışsal motivasyonun etkisi arasında farklılıkların olması daha önceden yapılan birçok çalışmada da karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılamayan veya istemedikleri boş zaman etkinliklerine katılım sağlamaları ve motivasyon olarak kendilerini hazır hissetmemeleri durumunda ise boş zaman sıkılma algısı kavramı ortaya çıkmaktadır (Falhman ve diğerleri, 2013, s.75). Boş zaman sıkılma algısı yaşayan bireylerin genellikle yaptıkları etkinlikten zevk almadıkları, etkinliğin yeterince tatmin etmediği ve odaklanma problemi yaşadıkları ayrıca bireysel isteklerini karşılamadığından dolayı olumsuz duygu durumlarını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda insanlar, boş zaman sıkılma algısından kurtulmak ve duygusal anlamda kendilerini iyi hissetmek için zevk almadıkları aktiviteler yerine alternatif olabilecek kendilerini iyi hissedebilecekleri aktiviteleri yapma arayışı içine girmektedirler.

Günümüzde ise boş zaman verimli bir şekilde yönetildiğinde, özellikle hayatımızın dönüm noktası olan ve gelecek yaşantımızı biçimlendirip yönlendiren üniversitelerdeki öğrencilerin yaptığı boş

zaman etkinlikleri ileriki hayatlarındaki davranışlarının biçimlenmesinde önemli bir unsur olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda eğitim öğretim sürecinde üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım sağlamaları ve tecrübe etmeleri bir sosyal ihtiyaç olarak değerlendirilmelidir. Sadece derslere girip çıkmak gibi akademik devamlılığı olan işlerin dışında kampüs içerisinde derslerinin dışında kalan zamanlarında katılacakları farklı boş zaman etkinlikleriyle eğitim içerisinde bütünlüğün oluşturulması gerekmektedir. Böylelikle öğrencilerin boş zamanda sıkılma algıları da olumlu yönde gelişim gösterecektir. Öğrencilerin boş zamanları içinde buldukları koşullara göre çeşitlilikler göstermekle birlikte okudukları üniversitelerin fiziki şartları ve rekreasyon alanlarının sayısının çok olması gibi imkanları sayesinde boş zaman etkinliklerine katılmaları ve bu alanları verimli şekilde kullanmaları yönlendirici unsur olarak değerlendirilebilir (Demir ve Alpullu, 2020, s.96).

### 3. ARAŞTIRMA

#### 3.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Spor bilimleri fakültelerindeki öğrenciler, toplumun akademik, sosyal, ekonomik, teknolojik ve kültürel süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Üniversiteler, öğrencilerin bilimsel ve mesleki becerilerine katkıda bulunarak bireysel ve toplumsal yönden gelişim göstermelerinde etkin olan kurumlardır. Bu doğrultuda spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilerin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının değerlendirilmesi önem kazanmakta ve araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığını ve derecesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Crano ve Brewes, 2002, s.9).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler, örneklemini ise araştırmaya katılmak isteyen gönüllü olur formunu doldurmuş olan öğrencilerden, 198 kadın ( $M_{Kadın}=21.05\pm 1.96$ ) ve 246 erkek ( $M_{Erkek}=21.59\pm 2.34$ ) toplam 444 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemlerinden olan basit seçkisiz örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi, evrendeki tüm bireylerin araştırmaya dahil olmak için özgür bir hakka sahip olmalarını ifade ettiği için araştırmada kullanılması açısından uygun görülmüştür (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013, s.88).

#### 3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği ve boş zaman yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Veriler Google-form üzerinden oluşturulan elektronik anket yönetimiyle katılımcıların gönüllü katılım esasına dayalı olarak toplanmıştır. Öğrencilere çevrim içi anket formlarını doldurabilmeleri için 15 gün süre verilmiş ve 15. günün sonunda cevaplanan çevrim içi formlar araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ankette ilk kısım katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyet, yaş, bölüm, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım ve aylık gelirini belirlemek için oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada katılımcıların serbest zamandaki sıkılma algılarını belirleyebilmek için Iso-Aloha ve Weissinger (1990, s.13) tarafından geliştirilen, Kara, Gürbüz ve Öncü tarafından (2014, s.30) Türkçe adaptasyonu yapılmış "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek "Doyum" ve "Sıkılma" alt boyutlarından oluşan 5'li likert tipi şeklinde ve katılımcıların ölçekten aldığı puanların 10-50 arasında değişmektedir. Anketin son kısmını ise katılımcıların boş zaman yönetimlerinin değerlendirildiği "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Wang ve diğerleri (2011, s.418) tarafından

geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Akgül ve Karaküçük (2015, s.1869) yapmıştır. Ölçek dört alt boyuttan, 15 madde ve 5'li likertten oluşmaktadır.

### 3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Çalışma verilerinin analizi *IBM SPSS Statistics for Windows, version 22.0* programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin normallik analizi için basıklık-çarpıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağıldığı ( $\pm 1.50$ ) tespit edilmiştir (Tablo 1). Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerde aritmetik ortalama ( $M$ ) ve standart sapma ( $Ss$ ); veriler normal dağılım koşullarını sağladığı için farklılığı tespit etmek amacıyla bağımsız örneklemelerde t-testi ve alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### 3.4. Araştırmanın Etik Yönü

Hitit Üniversitesinin Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan (2021-43 nolu karar Sayı: 2021-38) çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ve elde edilen sonuçların hangi amaçlarla kullanılacağı çevrimiçi form üzerinden açıklanmıştır. Daha sonra Google-form üzerinden oluşturulan elektronik programda katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak gönüllülük, zarar vermeme, gizlilik ilkelerine bağlı kalınarak anketleri doldurmaları istenmiştir.

**Tablo 1.** Ölçeklere ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Basıklık-Çarpıklık Değerleri

İfadeler		Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
BZYÖ	Amaç	3,69	0,86	-0,499	0,114
	Tutum	4,33	0,83	-1,295	1,024
	Program	3,41	0,94	-0,487	-0,242
	Değerlendirme	3,34	0,97	-0,092	-0,566
SZSAÖ	Sıkılma	2,35	0,95	0,415	-0,619
	Doyum	3,89	0,75	-0,524	-0,025
N=444					

Tablo1'de katılımcıların boş zaman yönetimi ve sıkılma algıları ölçeklerinden almış oldukları puanlar incelendiğinde, BZY ve SZSA ölçeklerinden alabilecekleri en yüksek puan 5,00 ve en düşük alabilecekleri puan 1,00'dır. Buna göre katılımcıların BZY ölçeğinden amaç, program ve değerlendirme alt boyutlarından ortalama puana sahip oldukları ve tutum alt boyutunda ise ortalamanın üzerinde bir puana sahip oldukları belirlenmiştir. SZSA ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde sıkılma boyutunda ortalamanın altında bir puana sahip oldukları ve doyum alt boyutunda ise ortalama bir puana sahip oldukları belirlenmiştir.

### 3.5. Bulgular

Bu bölümde, çalışmada elde edilen verilerin analiz sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayanarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Bilgiler	Gruplar	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	198	44,6
	Erkek	246	55,4
Bölüm	Spor Yöneticiliği	65	14,6
	Beden eğitimi ve Spor	75	16,9

Bilgiler	Gruplar	Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	198	44,6
	Erkek	246	55,4
	Antrenörlük Eğitimi	76	17,1
	Rekreasyon	228	51,4
<b>Fiziksel Aktiviteye Katılım</b>	Evet	364	82,0
	Hayır	80	18,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin Tablo 1’de yer alan demografik değişkenleri incelendiğinde, okudukları bölüme göre öğrencilerin %51,4’ü Rekreasyon (REK), %17,1’i Antrenörlük eğitimi (ANT), %16,9’u Beden eğitimi ve Spor (BES), %14,6’sı Spor Yöneticiliği (YÖN) bölümünü okumaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma durumları incelendiğinde %82’si katıldığını ve %18’i katılmadığını belirtmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZSA ve BZY Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T-testi Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	Ss	t	df	p	
<b>SZSA</b>	<b>Sıkılma</b>	Kadın	198	2,46	0,97	2,08	442	<b>0,038*</b>
		Erkek	246	2,27	0,93			
	<b>Doyum</b>	Kadın	198	3,91	0,73	0,507	442	0,612
		Erkek	246	3,88	0,78			
<b>BZY</b>	<b>Amaç Belirleme ve Yönetim</b>	Kadın	198	3,57	0,86	-2,83	442	<b>0,005*</b>
		Erkek	246	3,80	0,85			
	<b>Boş Zaman Tutumu</b>	Kadın	198	4,31	0,85	-0,398	442	0,691
		Erkek	246	4,34	0,82			
	<b>Programlama</b>	Kadın	198	3,36	0,98	-0,996	442	0,320
		Erkek	246	3,45	0,91			
	<b>Değerlendirme</b>	Kadın	198	3,21	0,98	-2,529	442	<b>0,012*</b>
		Erkek	246	3,45	0,95			

\* $p < 0,05$

Tablo 3’de, öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlara göre cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan fark olup olmadığı bağımsız örneklemde t testi analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre SZSA doyum alt boyutu ve BZY ölçeği “boş zaman tutum” ve “programlama” alt boyutları açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ). SZSA ölçeğinin “sıkılma” alt boyutunda, BZYÖ, “amaç belirleme ve yönetim” ile “değerlendirme” alt boyutlarında kadın öğrencilerin lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Okudukları Bölüme Yönelik SZSA ve BZY Düzeylerinin Karşılaştırılması için T-Testi Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	Ss	t	df	p	
<b>SZSA</b>	<b>Sıkılma</b>	Rekreasyon	228	2,21	0,92	-3,093	442	<b>0,002*</b>
		Diğer Bölümler	216	2,49	0,98			
	<b>Doyum</b>	Rekreasyon	228	4,01	0,76	3,085	442	<b>0,002*</b>
		Diğer Bölümler	216	3,78	0,74			
<b>BZY</b>	<b>Amaç Belirleme ve Yöntem</b>	Rekreasyon	228	3,79	0,82	2,350	442	<b>0,019*</b>
		Diğer Bölümler	216	3,60	0,90			
	<b>Boş Zaman Tutum</b>	Rekreasyon	228	4,50	0,72	4,621	442	<b>0,000**</b>
		Diğer Bölümler	216	4,14	0,91			
	<b>Programlama</b>	Rekreasyon	228	3,39	0,95	-0,416	442	0,678
		Diğer Bölümler	216	3,43	0,94			
<b>Değerlendirme</b>	Rekreasyon	228	3,43	0,94	1,932	442	0,054	
	Diğer Bölümler	216	3,25	0,99				

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,001$

Öğrencilerin okudukları bölüm bazında değerlendirildiğinde (Tablo 4), Rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümler ile arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi analizi ile

değerlendirilmiştir. Boş zaman yönetimi “programlama” ve “değerlendirme” alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiş ( $p>0.05$ ), “amaç belirleme ve yöntem” ve “boş zaman tutumu” alt boyutlarında ve serbest zamanda sıkılma algısı “sıkılma” ve “doyum” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılmalarına Yönelik SZSA ve BZY Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu

	Ölçek	Grup	n	Ort.	Ss	t	df	p
SZSA	Sıkılma	Evet	364	2,21	0,91	-6,915	442	<b>0,000**</b>
		Hayır	80	2,99	0,89			
	Doyum	Evet	364	3,97	0,75	4,900	442	<b>0,000**</b>
		Hayır	80	3,53	0,67			
BZY	Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	364	3,82	0,80	7,016	442	<b>0,000**</b>
		Hayır	80	3,12	0,88			
	Boş Zaman Tutum	Evet	364	4,38	0,79	2,559	442	<b>0,011*</b>
		Hayır	80	4,11	0,97			
	Programlama	Evet	364	3,52	0,87	5,235	442	<b>0,000**</b>
		Hayır	80	2,93	1,09			
Değerlendirme	Evet	364	3,47	0,94	6,168	442	<b>0,000**</b>	
	Hayır	80	2,76	0,88				

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.001$

Fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin katılma durumları açısından fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi analizi ile değerlendirilmiş ve sonuçları Tablo 5’te yer almaktadır. Yapılan istatistiksel analiz sonucu serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman yönetim alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6.** BZY ile SZSA Ölçeklerinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6
	<b>Amaç Belirleme ve Yöntem (1)</b>	1				
BZY	<b>Boş Zaman Tutum (2)</b>	,252**	1			
	<b>Programlama (3)</b>	,159**	,101*	1		
	<b>Değerlendirme (4)</b>	,803**	,289**	,123**	1	
		,000	,000	,010		
SZSA	<b>Sıkılma (5)</b>	-,382**	-,397**	-,495**	-,371**	1
	<b>Doyum (6)</b>	,521**	,546**	,236**	,498**	-,453**
		,000	,000	,000	,000	,000

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.001$

Boş zaman yönetimi alt boyutları ile sıkılma algısı alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, sıkılma alt boyutunun “değerlendirme” ( $r=-.371$ ), “amaç belirleme ve yöntem” ( $r=-.382$ ), “boş zaman tutumu” ( $r=-.397$ ), “doyum” ( $r=-.453$ ) ve “programlama” ( $r=-.495$ ) alt boyutları negatif yönde yüksek düzeyde ve doyum alt boyutunun “programlama” ( $r=.236$ ), “değerlendirme” ( $r=.498$ ), “amaç belirleme ve yöntem” ( $r=.521$ ) ve “boş zaman tutumu” ( $r=.546$ ) alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

#### 4. SONUÇ

Çalışmadan elde edilen bulgularda, cinsiyet değişkenine göre sıkılma algısı, boş zaman yönetimi alt boyutlarında amaç belirleme, yönetim ve değerlendirme boyutlarında; bölüm değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, sıkılma algısı ve doyum algısı boyutlarında; fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre incelendiğinde her iki ölçeğe ait alt boyutlarda anlamlı fark

tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı ve yönetim ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğine, sıkılma alt boyutunun tüm değişkenlerle arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu negatif ilişkinin, boş zaman yönetimini başarıyla gerçekleştiren bireylerin sıkılma algısını yöneterek doyuma ulaştıkları söylenebilmektedir. Literatür incelendiğinde, Yıldırım (2019), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre boş zamanda sıkılma algısında anlamlı fark saptamamış, ancak fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anlamlı fark tespit etmiştir. Çuhadar (2020), üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimini cinsiyet değişkeni ile incelediğinde değerlendirme alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. Küçükşen ve diğerleri (2020), yaptıkları çalışmalarında boş zaman yönetimi planlama alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit etmiştir. Öner ve Lapa (2022, ergenlerle yaptığı çalışmada sıkılma algısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark saptadığını belirtmiştir. Yaşartürk (2016), elit sporcularla yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeninin sıkılma algısının doyum alt boyutunda anlamlı fark saptamıştır. Kara ve Ayverdi (2018), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla hem sıkılma hem de doyum boyutunda daha yüksek puana sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Bölüm değişkeni ele alındığında rekreasyon bölümü öğrencilerinin sıkılma algısının diğer bölüm öğrencilerine oranla daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin boş zamanlarını yönetmede ve planlamada daha başarılı olmalarından kaynakladığı dile getirilebilir. Doyum algısı, amaç belirleme ve yöntem ve boş zaman tutum boyutları ele alındığında rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinin daha yüksek puana sahip oldukları ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görülmüştür. Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin, alanla ilgili gördükleri eğitimi yaşam biçimleri haline getirebildikleri ön görülmüştür. Literatür incelendiğinde Yaşartürk ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, bölüm bazlı değerlendirmede istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptamamışlardır.

Fiziksel aktiviteye katılım değişkeni değerlendirildiğinde, her iki ölçek içinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kırandı (2020), spor yapan bireyler ile yapmayan bireyler arasında sıkılma algısı ölçeğinde anlamlı fark tespit etmiştir. Gözükara (2019), yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteye katılımda serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinde anlamlı fark saptanmamıştır. Kaygusuz ve Gümüş (2021), çalışan kadınlarla ilgili yapmış olduğu çalışmasında boş zaman yönetimi ölçeğinde fiziksel aktivite değişkeni ile istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit etmemiştir.

Sonuç olarak, bireylerin fiziksel aktiviteye katılmaları, boş zamanlarını yönetebilme becerisinin olduğunu ve bu sayede de sıkılma algılarının olumlu bir şekilde etkilendiği dile getirilebilmektedir. Rekreasyon bölümü öğrencileri açısından ele alındığında, diğer bölüm öğrencilerinin de bu paydadan yararlandığı ancak sonuçlar gözlemlendiğinde rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine nazaran daha yüksek puanlara sahip olduğu beklenen durumu destekler niteliktedir. Ayrıca rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümler ile arasında “amaç belirleme ve yöntem”, “boş zaman tutumu”, “sıkılma” ve “doyum” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmıştır. Çalışmanın Türkiye’de bulunan diğer üniversite öğrencileri ile tekrarlanarak rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algısı arasındaki ilişki daha geniş bir örneklem grubuyla desteklenebilir. Üniversite öğrencilerinin boş zamanda yapacakları aktivitelerin çeşitlendirilmesi ve öğrencilerin boş zaman etkinleriyle kaliteli bir yaşam elde edecekleri, akademik başarılarına olumlu yönde katkı sağlayacağı gerçeğinin benimsenmesi



açısından üniversite öğrencilerinin boş zamana yönelik farkındalıklarının oluşturması oldukça önemli olacağı düşünülmektedir.

---

<b>Geliş Tarihi   Kabul Tarihi   Yayın Tarihi</b>	31 Mart 2023   30 Haziran 2023   30 Haziran 2023
<b>Yazar Katkısı</b>	Emrah Cerit (%40), Gül Yağar (%35), Çisem Ünlü (%25)
<b>Hakem Değerlendirmesi</b>	Dış bağımsız
<b>Etik Onay</b>	Bu çalışma için etik onay, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2.3.2021 tarih ve 2021/38 sayılı olarak alınmıştır.
<b>Çıkar Çatışması</b>	Bu makale, insan veya hayvanlar ile ilgili etik onay gerektiren herhangi bir araştırma içermemektedir.
<b>Finansal Destek</b>	Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.
<b>Telif Hakkı &amp; Lisans</b>	Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir. Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanır. <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr">https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr</a>
<b>Submission   Acceptance   Publication</b>	31 March 2023   30 June 2023   30 June 2023
<b>Author Contribution</b>	Emrah Cerit (40%), Gül Yağar (35%), Çisem Ünlü (25%)
<b>Peer-review</b>	Externally peer-reviewed.
<b>Ethical Approval</b>	The approval of the Hitit University Non-Interventional Studies Ethical Committee no 2021/38 dated 2.3.2021 was obtained for this study.
<b>Conflicts of Interest</b>	The authors declares that there is no conflict of interest.
<b>Grant Support</b>	The authors received no financial support for the research, authorship and/or publication of this article.
<b>Copyright &amp; License</b>	Authors publishing with the journal retain(s) the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0. <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/</a>

---

---

**KAYNAKÇA | REFERENCES**

- Akgül, B.M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880. doi:[10.14687/ijhs.v12i2.3445](https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445)
- Atkinson, J. (1997). *Zamanı yönetme sanatı*. İstanbul: Nehir Yayınları
- Aykan, E. ve Özçelik, Z. (2020). Mesai içi ve dışı boş zaman davranışlarının yönetimi: teorik çerçeve. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 590-604. doi: [10.33206/mjss.498416](https://doi.org/10.33206/mjss.498416)
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Crano, W.D. ve Brewer, M.B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Çuhadar, A. (2020). Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman
- Demir, G. ve Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi (ERISS)*, 5(1), 94-102. doi:[10.35333/eriss.2020.172](https://doi.org/10.35333/eriss.2020.172)
- Falman, S.A., Mercer, L.K.B., Flora, D.B. ve Eastwood, J.D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85. doi:[10.1177/1073191111421303](https://doi.org/10.1177/1073191111421303)
- Gözükara, F.İ. (2019). Bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara
- Iso-Ahola, S.E. ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17. doi:[10.1080/00222216.1990.11969811](https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811)
- Kara, F.M., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35. doi:[10.15314/TJSE.201428102](https://doi.org/10.15314/TJSE.201428102)
- Kara, F.M. ve Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 35-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/394421>
- Kaygusuz, Ö. ve Gümüüş, Ö. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53. doi:[10.32706/tusbid.899176](https://doi.org/10.32706/tusbid.899176)
- Kırandı, O. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarında psikolojik sağlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Trabzon

- 
- Küçükeşmen, E., Şimşek, A. ve Türkoğlu, E.M. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 38(3), 202-231. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1402682>
- Lee, C., Payne, L.L., ve Berdychevsky, L. (2020). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: a sense of coherence theory approach, *Leisure Sciences*. 42(2), 152-169. doi: [10.1080/01490400.2018.1448025](https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1448025)
- Öner, G.B. ve Lapa, Y.T. (2022). Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(4), 1064-1077. doi:[10.38021asbid.1161857](https://doi.org/10.38021asbid.1161857)
- Özbey, S., Işıkgöz, E., Esentaş, M. ve Güzel, P. (2018). Investigation of self-awareness levels of female students participating in international youth camp by different variables. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1-10. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/548707>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(2), 239-252. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/33182/369780>
- Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Yıldırım, A.T. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre boş zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*. 12(2), 361-369. doi:[10.31067/acusaglik.847129](https://doi.org/10.31067/acusaglik.847129)
- Yıldıran, M.K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale
- Wang, W.C., Wu, C.C., Wu, C.Y. ve Huan, T.C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*. 110(2), 416-426. doi:[10.2466/13.17.PR0.110.2.416-426](https://doi.org/10.2466/13.17.PR0.110.2.416-426)

## **EXTENDED SUMMARY**

### **Introduction**

Perceptions of leisure time have been affected positively by using time effectively and efficiently, especially during university life where the future has been shaped, and many benefits have been obtained from daily life and work, including also the ability to comprehend leisure time management and the perception of boredom.

### **Purpose**

Students in sports science faculties play an important role in the academic, social, economic, technological and cultural processes of society. Universities are institutions that are effective in helping students develop individually and socially by contributing to their scientific and professional skills. In this respect, it is important to evaluate the leisure time management and boredom perceptions of students in sports science faculties. For this reason, the study aims to examine the leisure time management and boredom perceptions of the Faculty of Sports Sciences students.

### **Method**

A total of 444 participants were included in the cross-sectional descriptive study by simple random sampling from the population of university students. 198 female and 246 male university students were included in the study after reading the information and accepting the written consent via Google form. Participants were asked to answer the questions in the Personal information form, the Leisure Boredom Scale (LBS) and Free Time Management Scale (FTMS) created as online questionnaires via Google-form. Statistical analysis was performed using IBM SPSS Statistics for Windows, version 22.0 with the significance at  $p= 0.05$ .

### **Findings**

According to the results of the study, males and females showed a statistically significant difference in the sub-dimensions of "boredom" of LBS, and in the sub-dimensions of "goal setting and management" and "evaluation" of the FTMS scale ( $p<0.05$ ). According to the variable of "department", students of the recreation department were statistically different than other departments in terms of "goal setting and method", "leisure time attitude", "boredom" and "satisfaction" sub-dimensions ( $p<0.05$ ). A statistically significant difference was observed between the students who participated in physical activity in both groups ( $p<0.05$ ). The sub-dimensions "boredom" showed a statistically significant strong negative correlation between FTMS and LBS scales ( $p<0.05$ ), whereas all sub-dimension of FTMS showed a statistically significant strong positive correlation to the sub-dimension of "satisfaction" in LBS ( $p<0.05$ ).

### **Conclusion**

As a conclusion, it can be argued that individuals have the ability to participate in physical activity and manage their spare time, and thus their perceptions of boredom are positively affected. Considered in terms of the students of the recreation department, the students of other departments also benefit from this denominator, but findings showed that the students of the recreation department have higher scores compared to the students of other departments, which is in agreement with our hypothesis. Moreover, a statistically significant difference was found between the students of the recreation department and the other departments in the sub-dimensions of "goal setting and method", "leisure time attitude", "boredom" and "satisfaction". It might be suggested that the study should be repeated with other university students in Türkiye and the relationship between recreation department students' leisure time management and boredom perception should be supported with a larger sample group. This might support our findings and might increase the interest in researching the importance of the use of leisure time efficiently and effectively among university students.