

## Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması

Arslan KALKAVAN<sup>1</sup>, Oğulcan GÜNER<sup>2</sup>, İsa KAVALCI<sup>3</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.11.2024  
Kabul Tarihi: 25.12.2024  
Online Yayın Tarihi:  
26.12.2024

#### Anahtar Kelimeler:

Boş Zaman, Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yönetim

#### DOI:

10.55238/seder.1581333

**Amaç:** Araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimlerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde genel tarama modelinden yararlanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencileri, örneklemini ise evrenden basit tesadüfi yöntem ile seçilen gönüllü öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde basıklık/çarpıklık, frekans, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre boş zaman için amaç belirleme, programlama ve değerlendirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken, boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme gibi boş zaman yönetimi düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkide, boş zaman yönetiminin tüm alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

**Sonuç:** Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasının, boş zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça boş zamanları için amaç belirlemede, boş zamanlarını programlamakta ve değerlendirmekte daha etkin oldukları, ayrıca boş zamana yönelik pozitif tutumlarının da arttığı belirlenmiştir.

## Investigation of University Students' Leisure Time Management and Physical Activity Levels

### Abstract

#### Article Info

Received: 07.11.2024  
Accepted: 25.12.2024  
Online Published:  
26.12.2024

#### Keywords:

Student, Leisure, Management, Physical Activity

**Aim:** The aim of the study was to examine the leisure time management and physical activity levels of university (undergraduate) students.

**Method:** The research was conducted using the general survey model within the framework of quantitative research methods. The population of the study consisted of Recep Tayyip Erdoğan University students, and the sample consisted of volunteer students selected from the population by simple random method. The “Leisure Time Management Scale” and the International Physical Activity Questionnaire were used as data collection tools. In the analysis of the data, kurtosis / skewness, frequency, one-way analysis of variance and Pearson correlation test were applied.

**Results:** While significant differences were found in the sub-dimensions of setting goals for leisure time, programming and evaluation according to the physical activity levels of the students, no significant difference was found in the sub-dimension of leisure time attitude. It was determined that students with high physical activity levels also had high levels of leisure time management such as goal setting and method, programming and evaluation. In the relationship between leisure time management and physical activity level, positive significant relationships were found between all sub-dimensions of leisure time management and physical activity level.

**Conclusion:** Research findings show that increasing the physical activity levels of university students can contribute to the development of their leisure management skills. It has been determined that as students' physical activity levels increase, they become more effective in determining goals for their free time, scheduling and evaluating their free time, and their positive attitudes towards free time also increase.

<sup>1</sup> Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0001-9439-4976

<sup>2</sup> Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: ogulcan.guner@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0002-4880-3166

<sup>3</sup> Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: isa.kavalcı@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0001-5419-4224

## Giriş

İnsan hayatında son derece önemli bir yeri olan zaman kavramı, çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman şeklinde iki grupta değerlendirilmektedir. Çalışma zamanı, bireylerin iş hayatlarındaki zorunlu eylemlerine yönelik harcadıkları vakti ifade ederken, çalışma dışı zaman bireylerin bir zorunluluk veya yükümlülüklerinin olmadığı, yapacaklarına kendilerince karar verebildikleri boş zamanları belirtmektedir (Karaküçük, 2008).

Çoğu insan boş zamanlarını genellikle etkin bir şekilde değerlendirememektedir. Bireyler boş zamanları için doğru planlama yapmayarak bu boş zamanlarını “zaman öldürmek” şeklinde değerlendirmektedirler (Wang ve ark., 2011). Oysaki boş zamanlar bireylerin kendilerini tanıyabilmeleri, geliştirebilmeleri ve mutlu edebilmeleri için iyi bir ortam sunmaktadır (Aslan ve Cansever, 2012; Robinson ve Godbey, 1999). Bu yüzden boş zamanların plansız bir şekilde değerlendirilmemesi, etkin bir biçimde yönetilmesi gerekir.

Boş zamanın etkin bir biçimde yönetilmemesi, bireylerin boş zamanlarından fayda sağlayamamasının yanında birtakım zararlar da doğurmaktadır. Bu zararların en önemlilerinden biri de sağlıktır. Çünkü boş zaman, insanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Demirel ve ark., 2017). Boş zamanın etkin kullanılmasının bireylerde, sosyal çevre ile uyum içinde olabilme, günlük problemler, stres ve sıkıntılarla daha etkili baş edebilme, fit ve sağlıklı kalabilmek için spor yönelme gibi birçok olumlu sonuçları bulunmaktadır (Yenel ve ark., 2023); buna karşın boş zamanın nasıl kullanılacağına dair hiçbir fikrin olmamasının genellikle sağlıksız, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açtığı söylenebilir.

Araştırmalar üniversite öğrencilerinin boş zamanlarının büyük bir kısmını televizyon izleyerek, bilgisayarda oyun oynayarak geçirdiklerini, bu durumun egzersiz ve fiziksel aktivite yapmalarını azalttığını ortaya koymuştur (Buckworth ve Nigg, 2004; Mokhtari ve ark., 2009). Keating ve arkadaşları (2005) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %40-50'sinin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, boş zaman yönetimleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde zaman yönetimi ve fiziksel aktivite (Kıran ve ark., 2019; Samuk, 2014), boş zaman yönetimi ve rekreatif etkinliğe katılım (Su ve Yıldırım, 2022; Yazıcıoğlu, 2010) vb. konulu çalışmalara rastlanmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik boş zaman yönetimi ile ilgili araştırmaların ise genellikle akademik başarı ve boş zaman yönetimi ilişkisi üzerine yoğunlaşmış olduğu söylenebilir (Erdem ve Kocabaş, 2003; Dikmetaş ve ark., 2004; İşcan, 2008). Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde boş zaman yönetimini ve fiziksel aktiviteyi birlikte ele alan çalışmaların eksikliğinden söz edilebilir. Tüm bu incelemeler ışığında araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Nicel araştırma yöntemleri birçok bilim dalında sık sık kullanılan bir bilimsel araştırma tekniğidir (Yıldırım, 1999). Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, fazla sayıdaki evrenlerde, evreni temsil edebilen örneklem aracılığıyla yapılan incelemelerdir (Karasar, 2012).

### *Araştırma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın evreni Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 17.240 öğrenciden; örnekleme ise evrenden basit tesadüfi yöntemle seçilmiş 353 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Cohen (2018) tarafından belirtilen %90 güven düzeyi, %5 hata oranına göre örneklem sayısının belirlenmesi referans alınarak en az 269 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle araştırmanın örnekleminin evreni temsil niteliği taşıdığı varsayılabilir.

### *Prosedür ve Etik*

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan ilgili ölçme araçlarının kullanımı için gerekli izinler yazışmalar aracılığıyla alınmıştır. Ardından Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından, 29/05/2024 tarih ve 2024/215 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” doğrultusunda yürütülmüştür.

### *Verilerin Toplanması*

Araştırmada veriler anketler aracılığıyla toplanmıştır. Anket tekniğinde çalışmanın örneklemini oluşturan kişilere sorular yöneltilerek veriler toplanır (Balcı, 2010). Araştırma anketi bağımsız değişkenler, boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin ölçüldüğü ölçeklerden oluşmaktadır. Araştırma anketi Mart 2024 – Mayıs 2024 tarihlerinde katılımcılara çevrimiçi ve yüz yüze ortamlarda iletilmiş ve veriler toplanmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan demografik veri formu, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

*Boş Zaman Yönetimi Ölçeği:* Ölçek, Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan (amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, programlama, değerlendirme) ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde (1: Kesinlikle katılmıyorumdan, 5: Kesinlikle katılıyorumaya yönelen) derecelendirmiştir. Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının (Cronbach alpha değeri) ölçeğin tamamı için 0.83 olduğu belirlenmiştir.

*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form):* Kişilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılan anket son yedi günü içeren kısa bir formdur. Sorular bireylerin, son yedi gün içerisindeki oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerin süre (dakika) ve gün sayılarını içermektedir.

Hesaplamalarda bireylerin MET (istirahat oksijen tüketiminin katları) puanları fiziksel aktivite durumlarına göre gün ve dakika çarpılarak belirlenmiştir. MET değerleri; yürüme için 3.3, orta şiddetli fiziksel aktiviteler için 4 ve şiddetli fiziksel aktiviteler için 8 puan olarak değerlendirilmiştir. Sınıflamadan önce yürüme, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitelere yönelik puanlar ölçülerek kişinin toplam puanı hesaplanmıştır. Sonrasında hesaplanan puan üzerinden;

- İnaktif (Kategori 1): Kategori 2 ve 3 için gerekli koşulları sağlamayan bireyler,
- Minimal Aktif (Kategori 2): Minimum en az 600 MET-dk/haftayı sağlayan bireyler,
- Çok Aktif (Kategori 3): Minimum en az 3000 MET-dk/haftayı sağlayan bireyler şeklinde sınıflama yapılmıştır (Öztürk, 2005).

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde lisanslı SPSS 25 istatistiksel paket programından faydalanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimleyici istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma vb.) yapılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin dağılımına karar verebilmek için basıklık-çarpıklık değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 1.** Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Amaç Belirleme ve Yöntem	0.103	0.669
Boş Zaman Tutumu	0.298	-0.333
Programlama	0.265	0.548
Değerlendirme	-0.043	0.122
Fiziksel Aktivite Toplam	0.981	0.878

Tablo 1'e bakıldığında verilerin tüm değişkenler için çarpıklık/basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu belirlenmiştir, çarpıklık/basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım sağladığından söz edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği Kabul edildiğinden analizlerde parametrik testlerden “İki Yönlü Varyans Analizi (Two-Way ANOVA)”, Post-Hoc testlerinden “Tukey” testi ve “Pearson Korelasyon” analizi uygulanmıştır. İstatistiki yanılma düzeyi  $p < 0.05$ , anlamlılık derecesi Alpha ( $\alpha$ ) baz alınmıştır.

## Bulgular

**Tablo 2.** Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Erkek	192	54,40
	Kadın	161	45,60
Yaş	18-21 Yaş	139	39,40
	22-25 Yaş	162	45,90
	26 Yaş ve Üzeri	52	14,70
Akademik Not Ortalaması	2.00 ve Altı	33	9,30
	2.01-2.50 Arası	98	27,80
	2.51-3.00 Arası	139	39,40
	3.01 ve Üzeri	83	23,50
Elektronik Cihaz Kullanım Süresi	1-3 Saat	73	20,70
	4-6 Saat	175	49,60
	7-9 Saat	57	16,10
	10 Saat ve Üzeri	48	13,60
Gelir Durumu	Düşük	164	46,50
	Orta	156	44,20
	Yüksek	33	9,30

Tablo 2'ye göre öğrencilerin; %54,40'ı (n=192) erkek, %45,60'ı (n=161) kadın, %45,90'ı (n=162) 22-25 yaş, %39,40'ı (n=139) 18-21 yaş, %14,70'i (n=52) 26 yaş ve üzeri öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin, %39,40'ı (n=139) 2.51-3.00 arası, %27,80'i (n=98) 2.01-3.00 arası, %23,50'si (n=83) 3.01 ve üzeri, %9,30'u (n=33) 2.00 ve altı ortalamaya sahipken, %49,60'ı (n=175) 4-6 saat, %20,70'i (n=73) 1-3 saat, %16,10'u (n=57) 7-9 saat, %13,60'ı (n=48) 10 saat ve üzeri elektronik cihaz kullanmaktadır. Son olarak öğrencilerin %46,50'si (n=164) düşük, %44,2'si (n=156) orta, %9,30'u (n=33) yüksek gelire sahip öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 3.** Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	Mean	Ss	F	P	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	İnaktif (1)	33	3,17	0,67	6,472	0.002	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,34	0,50			
	Çok Aktif (3)	172	3,52	0,65			
Boş Zaman Tutumu	İnaktif (1)	33	3,54	0,69	3,047	0.050	-
	Minimal Aktif (2)	148	3,61	0,66			
	Çok Aktif (3)	172	3,78	0,72			
Programlama	İnaktif (1)	33	3,28	0,49	7,879	0.000	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,38	0,48			
	Çok Aktif (3)	172	3,58	0,57			
Değerlendirme	İnaktif (1)	33	3,12	0,74	6,949	0.001	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,19	0,66			
	Çok Aktif (3)	172	3,45	0,71			

ANOVA Test sonuçları (Tablo 3) fiziksel aktivite düzeylerine göre öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme alt boyutlarındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken ( $F_{(2,350)}$ ; 6,472; 7,879; 6,949,  $p<0.05$ ), öğrencilerin boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ( $F_{(2,350)}$ ; 3,047,  $p>0.05$ ).

Anlamlı farklılıkların hangi ikili gruplar arasında olduğunu belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tukey Testi uygulandı. Tukey testi sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda, çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ( $3,52 \pm 0,65$ ) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ( $3,34 \pm 0,50$ ) ve inaktif ( $3,17 \pm 0,67$ ) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Programlama alt boyutunda, çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ( $3,58 \pm 0,57$ ) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ( $3,38 \pm 0,48$ ) ve inaktif ( $3,28 \pm 0,49$ ) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Yine benzer şekilde değerlendirme alt boyutunda da çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ( $3,45 \pm 0,71$ ) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ( $3,19 \pm 0,66$ ) ve inaktif ( $3,12 \pm 0,74$ ) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Son olarak boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir fark olmamasına rağmen yine de çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ( $3,78 \pm 0,72$ ) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ( $3,61 \pm 0,66$ ) ve inaktif ( $3,54 \pm 0,69$ ) düzeyde olan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.** Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin pearson test sonuçları

Değişkenler	Amaç Belirleme ve Yöntem	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Değerlendirme
<b>Fiziksel Aktivite Toplam</b>	,228**	,205**	,131*	,226**

\*\* $p<0,01$

Tablo 4'teki sonuçlar incelendiğinde; fiziksel aktivite düzeyi ile amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=,228^{**}$ ;  $,205^{**}$ ;  $,226^{**}$ ;  $p<0.01$ ), programlama alt boyutunda ise ( $r=,131^{*}$ ;  $p<0.01$ ) pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyleri, bireylerin yaşam kalitesini, sağlığını ve genel yaşam memnuniyetini etkileyen önemli unsurlardan biridir. Üniversite yılları, bireylerin özgürce zaman yönetimi becerilerini geliştirdikleri, fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazandıkları bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Ancak, yoğun akademik yük, sosyal etkileşimler ve dijital çağın sunduğu alternatif aktiviteler, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını ve boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini etkileyebilir (Vuillemin ve ark., 2005). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi yaklaşımları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş; ayrıca boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi; amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ilişki görülürken, programlama alt boyutunda ise çok düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç literatürde yapılan diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, İspanya ve Romanya'da gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin zaman yönetim becerilerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu; etkili boş zaman yönetiminin ise fiziksel aktiviteye katılımı artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, söz konusu çalışma, zaman yönetiminin yalnızca akademik başarıya değil, aynı zamanda öğrencilerin fiziksel sağlığını geliştirmeye de katkı sağladığını vurgulamaktadır (Indreica ve ark., 2022). Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde yürütülen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş; zaman yönetimi ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye zaman ayırmakta zorlanmamalarının, etkili bir boş zaman planlamasıyla bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Dinçay, 2010). Ayrıca yoğun akademik ve sosyal sorumluluklar arasında dengeli bir zaman yönetimi benimseyen üniversite öğrencilerinin, sağlıklı alışkanlıklar kazanarak yaşam kalitelerini artırbilecekleri ifade edilmektedir (Ardahan ve Lapa, 2010; Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemeyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Aaltonen ve ark. (2021) boş zaman yönetimi becerilerinin her zaman fiziksel aktivite düzeylerini artırmadığı, bunun yerine bireysel tutumların ve sosyal destek gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bazı araştırmalarda üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını yönetme biçimlerinin, fiziksel aktivite yerine sosyal veya akademik aktivitelere yönelmelerine neden olabileceği ifade edilmiştir (Agans ve ark., 2023). Literatürdeki çalışma sonuçları arasındaki farklılıkların, araştırma yöntemleri, örneklem büyüklüğü, demografik değişkenler ve kültürel bağlam gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen motivasyonel ve çevresel etmenlerin de bu farklılıklarda önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.

Araştırmada, öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak, boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalarda, Koçak (2005) ile Wu ve arkadaşları (2002), boş zaman yönetiminin özellikle amaç belirleme ve programlama gibi alt boyutlarının fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını ve öğrencilerin performansını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar ayrıca fiziksel aktivitenin, öğrencilerin sağlık, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim gibi alanlardaki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha planlı ve hedef odaklı bir şekilde değerlendirmelerinin, fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmada daha etkili olduğu görülmüştür. Buradan da boş zaman yönetiminde amaç belirleyerek hareket eden, programlarını ve etkinliklerini değerlendiren öğrencilerin, fiziksel aktiviteye daha fazla yöneldikleri anlaşılmaktadır. Buna karşılık, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları, katılım düzeyinde anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek amacıyla hedef belirleme ve planlama becerilerinin desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin boş zaman yönetimi alt boyutlarında puanlarının da arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasının, boş zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını artırmanın, hem fiziksel sağlık hem de kişisel gelişim açısından önemli bir fırsat sunduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin boş zamanlarını daha etkili ve verimli bir şekilde yönetebilmeleri için fiziksel aktivitelerin bir araç olarak kullanılmasının, uzun vadede akademik başarıyı ve genel yaşam kalitesini artıracığı düşünülmektedir. Bu çerçevede, üniversiteler için fiziksel aktivite programlarının ve zaman yönetimi becerilerini geliştiren stratejilerin hayata geçirilmesi, önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir.

## Öneriler

Öğrencilerin, hedef belirleme, programlama ve değerlendirme gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar elde etmeleri, fiziksel aktiviteleri artırmanın yanı sıra, zaman yönetiminde de daha etkili olmalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, üniversitelerin öğrencilerin fiziksel aktivite katılımlarını teşvik eden programlar geliştirmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, üniversiteler tarafından sunulacak rehberlik ve eğitimlerin, öğrencilerin zaman yönetiminde daha etkin olmalarını sağlayarak fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik önemli bir adım olabileceği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Aaltonen, S., Palviainen, T., Rose, R. J., Kujala, U. M., Kaprio, J., & Silventoinen, K. (2021). The associations between leisure-time physical activity and academic performance: A twin study. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(8), 998-1003.
- Agans, J. P., Son, J. S., Powers, S., Hanna, S., & Weybright, E. H. (2023). College students' healthy leisure: latent profile analyses of constraints and negotiation strategies. *Leisure Sciences*, 1–22.
- Akgül, B.M. & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik- güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Aslan, N., & Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Balcı, A. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Sekizinci Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 11-18.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28–34.
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Dikmetaş E., Erdem R. & Pirinççi E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 175-189.
- Diñçay, H. (2010). The relationship between physical activity levels and time management skills among selected university students. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Erdem R. & Kocabaş İ. (2003). Yönetici Adayı Öğretmenlerin Kişisel Zaman Yönetimi Davranışları, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(2), 203-210.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12, 3-10.
- Indreica, E. S., Badicu, G., & Nobari, H. (2022). Exploring the correlation between time management, the Mediterranean diet, and physical activity: A comparative study between Spanish and Romanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2554.
- İşcan S. (2008). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
- Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon" boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 23. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- 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.
- Koçak, S. (2005). Perceived barriers to exercise among university members. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 41, 34-36.
- Mokhtari, K., Reichard, C. A., & Gardner, A. (2009). The impact of Internet and television use on the reading habits and practices of college students. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 52(7), 609–619
- Öztürk, M (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi.



Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.

- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1999). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. PA: The Pennsylvania State University Press.
- Samuk, E. (2014). Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Su, İ. H., & Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 117-132.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Sixth edition. Boston: Allyn and Bacon
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C. & Wu, C.C. (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4),561- 573.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.
- Wu, H. C., Sinclair, R. R., & Tarquinio, C. (2002). The role of time management in physical activity participation. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 18-34.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Yazicioğlu, M. (2010). Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: Memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yenel, İ. F., Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile empati düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 139(139), 265-276.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-10.

## Makale Alıntısı

Kalkavan, A., Güner, O. & Kavalcı, İ. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of University Students' Leisure Time Management and Physical Activity Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 200-208.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.