**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ**

**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YL-2025-0049**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK ÖZYETERLİK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**BERKAY BALKIŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ**

**AYDIN–2025**

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Berkay BALKIŞ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Özyeterlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

 Tez Savunma Tarihi: 01/07/2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Üye (T.D.)  |  : Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ  | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye  |  : Prof. Dr. Mehmet ULUKAN | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye  | : Prof. Dr. Turhan TOROS | Mersin Üniversitesi |  |

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ……………..……..… tarih ve ………………………… sayılı oturumunda alınan …………………… nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

 Prof. Dr. Süleyman AYPAK

 Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecinde deneyimlerinden ve bilgi birikimini bana en güzel şekilde aktaran, ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyip bana yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Sermin Ağralı Ermiş’e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Reşat Kartal, Doç. Dr. Yunus Gür ve Öğr. Gör. Ebru Dereceli’ ye teşekkürü bir borç bilirim.

En çok da hayatımın her anında olduğu gibi tez çalışmam süresince sevgisini ve desteklerini hissettiğim babam Kazım Balkış’a, annem Funda Balkış’a, abim Berkcan Balkış’a, Hazal Özdemir’e, Kemal Özdemir’e ve Zehra Balkış’a sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak iyi günde, kötü günde yanımda olan değerli arkadaşlarım Berkay Aslan, Buse Irmaksever, Erdinç Arısoy ve Ertan Türkoğlu’na, Yüksek Lisans dönemimde sınıf arkadaşlarım olan ve her zaman desteklerini hissettiğim Yeşim Kıvanç, Ayşegül Gökmen, Tuana Taşar ve Tarık Yıldız’a teşekkür ederim.

Berkay BALKIŞ

İÇİNDEKİLER

[KABUL VE ONAY i](#_Toc203663202)

[TEŞEKKÜR ii](#_Toc203663203)

[İÇİNDEKİLER iii](#_Toc203663204)

[SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ vii](#_Toc203663205)

[TABLOLAR DİZİNİ viii](#_Toc203663206)

[ÖZET ix](#_Toc203663207)

[ABSTRACT x](#_Toc203663208)

[1. GİRİŞ 1](#_Toc203663209)

[1.1. Problemin Tanımı 2](#_Toc203663210)

[1.2. Araştırmanın Amacı 3](#_Toc203663211)

[1.3. Araştırmanın Önemi 3](#_Toc203663212)

[2. GENEL BİLGİLER 4](#_Toc203663213)

[2.1. Zaman Yönetimi 4](#_Toc203663214)

[2.1.1. Zaman Kavramı 4](#_Toc203663215)

[2.1.2. Zaman Çeşitleri 5](#_Toc203663216)

[2.1.2.1. Gerçek Zaman (Objektif) 5](#_Toc203663217)

[2.1.2.2. Psikolojik Zaman (Subjektif) 5](#_Toc203663218)

[2.1.2.3. Biyolojik Zaman 5](#_Toc203663219)

[2.1.2.4. Yönetim Açısından Zaman 6](#_Toc203663220)

[2.1.2.5. Örgüt Açısından Zaman 6](#_Toc203663221)

[2.1.2.6. İktisadi Zaman 6](#_Toc203663222)

[2.1.2.7. Sosyolojik Açıdan Zaman 7](#_Toc203663223)

[2.1.3. Zaman Yönetimi Kavramı 7](#_Toc203663224)

[2.1.4. Zaman Yönetimi Yaklaşımları 8](#_Toc203663225)

[2.1.4.1. Düzenli Yaşama Yaklaşımı 8](#_Toc203663226)

[2.1.4.2. Savaşçı Yaklaşımı 9](#_Toc203663227)

[2.1.4.3. Hedef Belirleme Yaklaşımı 9](#_Toc203663228)

[2.1.4.4. ABC (Öncelikleri Sıralama) Yaklaşımı 10](#_Toc203663229)

[2.1.4.5. Beceri Yaklaşımı 10](#_Toc203663230)

[2.1.4.6. Sihirli Araç Yaklaşımı 11](#_Toc203663231)

[2.1.4.7. İyileştirme Yaklaşımı 11](#_Toc203663232)

[2.1.4.8. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı 12](#_Toc203663233)

[2.1.5 Zaman Yönetimi Süreçleri 12](#_Toc203663234)

[2.1.5.1. Zaman Kullanımınım Analizi 12](#_Toc203663235)

[2.1.5.2. Zaman Problemlerini Tanımlama 13](#_Toc203663236)

[2.1.5.3. Kendini Tanımlama 13](#_Toc203663237)

[2.1.5.4. Amaç, Hedef ve Öncelikleri Belirleme 13](#_Toc203663238)

[2.1.5.5. Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma 14](#_Toc203663239)

[2.1.5.6. Günlük Programlar ve Rehberler Hazırlama 14](#_Toc203663240)

[2.1.5.7. Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme 14](#_Toc203663241)

[2.1.5.8. Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz 14](#_Toc203663242)

[2.1.6. Zaman Tuzakları 15](#_Toc203663243)

[2.2. Sosyal Bilişsel Teori 15](#_Toc203663244)

[2.2.1. Özyeterlik Kavramı 16](#_Toc203663245)

[2.2.1.1. Özyeterlik Kaynakları 18](#_Toc203663246)

[2.2.1.1.1. Başarılı Deneyimler (Doğrudan Yaşantılar) 18](#_Toc203663247)

[2.2.1.1.2. Sosyal Modelden Gözlenen Deneyimler (Dolaylı Yaşantılar) 19](#_Toc203663248)

[2.2.1.1.3. Sözel İkna 19](#_Toc203663249)

[2.2.1.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar 20](#_Toc203663250)

[2.2.1.2. Özyeterlik Süreçleri 21](#_Toc203663251)

[2.2.2. Akademik Özyeterlik 22](#_Toc203663252)

[3. GEREÇ VE YÖNTEM 23](#_Toc203663253)

[3.1. Gereç 23](#_Toc203663254)

[3.1.1. Araştırmanın Modeli 23](#_Toc203663255)

[3.2. Yöntem 23](#_Toc203663256)

[3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 23](#_Toc203663257)

[3.3. Veri Toplama Araçları 23](#_Toc203663258)

[3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 24](#_Toc203663259)

[3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği 24](#_Toc203663260)

[3.3.3. Akademik Özyeterlik Ölçeği 25](#_Toc203663261)

[3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi 25](#_Toc203663262)

[4. BULGULAR 26](#_Toc203663263)

[4.1. Araştırma Grubu 26](#_Toc203663264)

[5. TARTIŞMA 41](#_Toc203663265)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 49](#_Toc203663266)

[6.1. Sonuç 49](#_Toc203663267)

[6.2. Öneriler 50](#_Toc203663268)

[KAYNAKLAR 51](#_Toc203663269)

[EKLER 60](#_Toc203663270)

[Ek 1. Google anket formunun ilk sayfası 60](#_Toc203663271)

[Ek 2. Ölçek İzni 61](#_Toc203663272)

[Ek 3. Demografik Bilgiler 62](#_Toc203663273)

[Ek 4. Ölçeğin Ölçek Soruları 63](#_Toc203663274)

[Ek 5. Etik Kurul Onayı 66](#_Toc203663275)

[BİLİMSEL ETİK BEYANI 67](#_Toc203663276)

[ÖZ GEÇMİŞ 68](#_Toc203663277)

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**% :** Yüzdelik Dilim

**F :** Frekans Değeri

**Max :** Maksimum

**Min :** Minimum

**N :** Kişi Sayısı

**P :** Anlamlılık Değeri

**Ss :** Standart Sapma

**x̄ :** Aritmetik Ortalama

TABLOLAR DİZİNİ

[**Tablo 1.** Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlik katsayıları 26](#_Toc200717810)

[**Tablo** **2.** Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri 27](#_Toc200717811)

[**Tablo 3.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması 28](#_Toc200717812)

[**Tablo** **4.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması 29](#_Toc200717813)

[**Tablo 5.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması 30](#_Toc200717814)

[**Tablo** **6.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılması 31](#_Toc200717815)

[**Tablo** **7.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre karşılaştırılması 32](#_Toc200717816)

[**Tablo** **8.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılması 33](#_Toc200717817)

[**Tablo** **9.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılması 34](#_Toc200717818)

[**Tablo 10.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre karşılaştırılması 35](#_Toc200717819)

[**Tablo** **11.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılması 36](#_Toc200717820)

[**Tablo** **12.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre karşılaştırılması 38](#_Toc200717821)

[**Tablo** **13.** Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki 39](#_Toc200717822)

ÖZET

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK ÖZYETERLİK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**Balkış B. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.**

**Amaç:** Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmanın evreni, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise 203 kadın, 240 erkek olmak üzere toplam 443 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Zaman Yönetimi Anketi (ZYA)” ve “Akademik Özyeterlik Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile yaş, sınıf düzeyi, egzersiz yapma sıklığı, gelir durumu ve genel not ortalaması değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı zamanda, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile bölüm, sınıf düzeyi ve genel not ortalaması değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

**Sonuç:** Araştırma sonuçları, zaman yönetimi ile akademik özyeterlik arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bu iki becerinin paralel şekilde geliştiğini göstermektedir. Öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin bireysel özelliklerden, yaşam tarzından ve deneyimlerden etkilenebileceği göstermektedir.

**Anahtar kelimeler:** Akademik Özyeterlik, Özyeterlik, Zaman, Zaman Yönetimi.

ABSTRACT

**EXAMINATION OF TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC SELF-EFFICACY LEVELS OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES**

**Balkış B. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Department**

**of Physical Education and Sports Education, Master’s Thesis, Aydın, 2025.**

**Objective:** This study was conducted to examine the time management and academic self-efficacy levels of Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences students according to different variables.

**Material and Methods:** The population of the study consists of students from Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences. The sample of the study consisted of a total of 443 students, 203 female and 240 male. The data were collected with “Personal Information Form”, “Time Management Questionnaire (TMQ)” and “Academic Self-Efficacy Scale”. The data were analyzed using independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Bonferroni multiple comparison test and Pearson correlation analysis.

**Results:** There was a positive and significant relationship between students' time management and academic self-efficacy levels. A statistically significant difference was found between students' time management levels and age, grade level, frequency of exercise, income status and GPA variables. At the same time, there was a significant difference between students' academic self-efficacy levels and the variables of department, grade level and GPA.

**Conclusion:** Research results show that there is a strong relationship between time management and academic self-efficacy and that these two skills develop in parallel. It shows that students’ time management and academic self-efficacy levels can be affected by individual characteristics, lifestyle and experiences.

**Keywords:** Academic Self-efficacy, Self-efficacy, Time, Time Management.

1. GİRİŞ

Üniversite eğitimi, öğrencilerin akademik başarılarını geliştirmeleri ve gelecekteki kariyerlerine hazırlanmaları için önemli bir dönemdir. Üniversiteler, öğrencilerin sadece akademik gelişimlerine üzerine değil aynı zamanda sosyal gelişimlerini de destekleyen kurumlardır. Bu bağlamda okul yaşantısı, bireylerin mesleki gelişimlerine ve toplumsal amaçlara yönelik önemli katkılar sunmaktadır. Üniversite eğitimi süresince öğrencilerin yerine getirmesi gereken çok sayıda görev ve sorumluluklar bulunmaktadır. Bu sorumlulukların başında elbette ki akademik başarı gelirken aynı zamanda da kişisel gelişimlerinin de artarak ilerlemesi beklenmektedir. Akademik hayatın içerisinde iken öğrencilerin hem kişisel özelikleri hem de içerisinde bulundukları süreçleri yönetme şekilleri onları hedefe ulaştırmak için belirleyici etken olarak kabul edilmektedir (Sarı, 2006).

Günümüzün hızla gelişen teknoloji çağı içerisinde üniversite öğrencilerinin hedeflerine ulaşmak için zamanı etkin bir şekilde yönetmeyi öğrenmeleri kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir. Zaman yönetimi kavramı, eğitim ve öğretim literatüründe özellikle 2000’li yıllardan itibaren literatürde önem kazanmaya başlamıştır. Zamanı doğru planlayarak fırsata dönüştürmek günümüz rekabet ortamında başarıyı mümkün hale getirmektedir (Çağlayan Tunç, 2019). Bu sürecin merkezinde yer alan zaman kavramı değeri ölçülememekle beraber sürekli bir akış içerisinde ilerlemektedir. Geçmişe geri dönmek mümkün olmadığı gibi, geleceği de kesin olarak öngöremeyiz. Zaman, tüm bireyler için eşit sunulan bir kaynak niteliğindedir; her birey günlük olarak 24 saat ve haftada yedi güne sahiptir. Bu kaynak ne satın alınabilir ne biriktirilebilir ne de başka birinden ödünç alınabilir. Bu nedenle bireylerin zaman karşısında tek yapabileceği, sahip oldukları bu kaynağı en verimli şekilde kullanmaktır (Scoot, 1997). Ancak zaman, etkili bir şekilde planlanıp kontrol altına alınamazsa, zaman yönetiminin avantajlarından faydalanamayan birey için ciddi baskı unsuruna dönüşebilmektedir (Güney, 2008).

Zamanı etkili kullanma becerisi kadar, bireyin kendi yetkinliğine yönelik algısı da başarıyı etkileyen unsurlardan biridir. Bu noktada özyeterlik kavramı devreye girmektedir. Özyeterlik; “bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç” olarak tanımlanmaktadır. Yeteneklerimize ilgili inancımıza dayandığı inanılan özyeterlik, amaçlarımıza ulaşmak için gerekli olan bir davranışı düzenlemek ve ortaya koyabilmek için gerekli olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1994). Özyeterlik, bireyin belirli bir performansı açığa çıkarmak için gerekli adımları planlayarak organize etmesi ve bu süreci başarıyla tamamlayacağına ilişkin kendi kapasitesine olan inancını göstermektedir. Özyeterlik inancı ise, bireyin duygu ve düşüncelerini ve kişisel motivasyonunu nasıl oluşturduğunu tanımlamaktadır (Üredi ve Üredi, 2006). Özyeterlik düzeyi düşük kişiler işi bitirmek için çaba göstermez ya da kısa süre de vazgeçebilirler. Bu durum düşünüldüğünde özyeterliğin ne denli kritik olduğu görülmektedir (Reeve, 2018).

## 1.1. Problemin Tanımı

Araştırmanın problem cümlesi ‘Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?’’ olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda alt problemler şu şekilde oluşturulmuştur;

1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, yaş değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

2. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

3. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, bölüm değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

4. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, sınıf değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

5. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, öğretim türü açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

6. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, lisanslı spor yapma süresi değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

7. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, spor türü değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

8. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, haftalık yapılan egzersiz gün sayısı değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

9. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, gelir durumu değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

10. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri, genel not ortalaması değişkeni açısından nasıl bir farklılık göstermektedir?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Aynı zamanda, öğrencilerin zaman yönetimi ve özyeterlik üzerine farkındalıklarını artırmak ve eğitim süreçlerinde en yüksek potansiyellerine erişmelerine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Çalışma sonucu elde edilecek bulguların, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından nasıl farklılaştığını anlamak için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, zaman yönetimi ve özyeterlik becerilerinin birlikte incelendiği çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle çalışma bulgularımızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

## 2.1. Zaman Yönetimi

Bu bölümde zaman kavramı, zaman çeşitleri, zaman yönetimi kavramı, zaman yönetimi yaklaşımları, zaman süreçleri ve zaman tuzakları ayrıntılı bir şekilde ele alınmakta ve açıklanmaktadır.

## 2.1.1. Zaman Kavramı

Bilimsel perspektiften incelendiğinde, zaman kavramına yönelik çeşitli tanımlar mevcuttur. Bu tanımlardan birkaçı şunlardır: Zaman, kelime anlamıyla olayların geçmişten bugüne doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreç olarak tanımlanır (Smith, 1998). Bu bağlamda zaman, olayların ardışık düzenini açıklamakla beraber harekete anlam kazandıran önemli bir unsur olarak da görülmektedir (Tengilimoğlu ve diğerleri, 2003; Tutar, 2007). Zaman kavramı literatürde fiziksel, psikolojik ve felsefi taraflarıyla çok boyutlu bir kavram olarak yer almaktadır. (Güven ve Yeşil, 2011). Ancak zaman sahip olduğu çok boyutlu yapısına rağmen, insanların duyu organları aracılığıyla doğrudan algılanamayan soyut bir yapıdadır. Nitekim zaman algısı, bireylerin olayları sıralayarak zihninde anlamlandırması ile ortaya çıkmaktadır (Açıkalın, 1998; Sucu, 1996). Özgen ve Doğan (1997) evrende tüm hareketin durduğu bir senaryoda zaman olgusundan bahsetmenin mümkün olmayacağını belirtmektedir. Bu durum, zamanın ancak hareket ile anlam kazandığını göstermektedir. Zamanın bireysel düzeydeki değeri, tüm bireyler için eşit koşullarda olması ve sabit hızda ilerlemesinden kaynaklanmaktadır (Akatay, 2003).

## 2.1.2. Zaman Çeşitleri

Zaman algısı bireylerin ve çevrelerin farklılıkları nedeniyle değişkenlik gösterebilmektedir. Bu farklılıklar, zamanın çeşitli boyutlarında değişimlere neden olmuştur (Akatay, 2003).

## 2.1.2.1. Gerçek Zaman (Objektif)

Gerçek zaman, evrensel bir kavram olup saatlerle ölçülmektedir. Bu tür bir zaman dilimi, dünyanın güneş etrafındaki hareketinden kaynaklanmaktadır ve algılanma şekli tüm bireyler için eşit bir ölçüt sunmaktadır. Gerçek zamanın ölçümü ve takibi mümkündür. Bizim kullanıp yönettiğimiz zaman da bu evrensel gerçek zamanın bir parçasıdır (Andıç, 2009; Tengilimoğlu ve diğerleri, 2003).

## 2.1.2.2. Psikolojik Zaman (Subjektif)

Psikolojik zaman, bireylerin yaşamındaki deneyimlerine bağlı olarak şekillenen, göreceli bir zaman algısıdır. Her bireyin gün içerisinde 24 saate sahip olduğu gibi, bu sürenin algılanışı kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Çelik ve diğerleri, 2016). Bireylerin o anki ruh haline göre değişebilmektedir; örneğin, bireyler mutlu olduklarında zamanın hızlıca geçtiğini hissederken, mutsuz ve stresli olduklarında zamanın yavaş ilerlediğini hissetmektedir (Ökdem, 2019). Bu farklılık, bireyin zaman algılama tarzından etkilendiği kadar, yaşanan olaylar sonucu da ortaya çıkabilir. Örneğin, sınav zamanları bireyden bireye farklılık gösterebilir. Sınava iyi hazırlanan bir kişi için bilgilerini aktaracağı süre yetersiz gelebilirken, yeterince hazırlanmamış bir kişi zamanın geçmek bilmediği düşünebilir. (Andıç, 2009).

## 2.1.2.3. Biyolojik Zaman

Her canlı kendine göre bir biyolojik saate sahiptir ve bu içsel saat, alışkanlıklara göre şekillenir. Örneğin, sabahları alarm çalmadan biraz önce kendiliğinden uyanma durumu, biyolojik saatin alışkanlıklarla uyum içinde çalıştığını göstermektedir. Bununla beraber uyanma ve uyku saatleri değiştirilmesi gibi bireyin günlük yaşamında yaptığı değişiklikler, biyolojik saatin yeni düzene adapte olmasını sağlayacaktır (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005).

## 2.1.2.4. Yönetim Açısından Zaman

Yönetim açısından zaman, örgütlerde yönetimsel faaliyetlerin etkili bir biçimde yürütülmesi için çok önemlidir. Bu kavram, özellikle örgütlenme, planlama, koordinasyon, yönlendirme ve denetim gibi temel yönetim faaliyetlerinin yerine getirilmesinde kullanılmaktadır (Çakmak ve Şenyiğit, 2006). Günümüzün rekabetçi dünyasında yöneticiler, belirlenen örgütsel amaçlara ulaşmak için zamanı verimli bir şekilde kullanmalıdır. Bu bağlamda yönetimsel zaman, yöneticiler için dikkatle yönetmeleri gereken bir kaynaktır (Sevim Kılıç, 2015).

## 2.1.2.5. Örgüt Açısından Zaman

Bir örgütün ürün ve hizmetlerini üretmek için belirli bir zaman diliminde uygulaması gereken faaliyetlerin zamanlamasıyla alakalıdır. Bu kavram çalışanların ve makinelerin harcadığı süreleri kapsamaktadır (Karaoğlan, 2006).

## 2.1.2.6. İktisadi Zaman

Zaman, ekonomi açısından hayati öneme sahip bir kavramdır ve sıklıkla kullanılmaktadır. İş gücüne ödenen ücretler genellikle saatlik, günlük, haftalık veya aylık periyotlara göre hesaplanırken, sermayeye ödenen faiz, doğal kaynaklardan sağlanan rant ve gayrimenkul kirası gelirleri de belirli zaman dilimlerine göre hesaplanmaktadır (Andıç, 2009).

## 2.1.2.7. Sosyolojik Açıdan Zaman

Toplumların belirli tarihsel veya kültürel etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman dilimleri sosyolojik zaman olarak adlandırılmaktadır. Bayramlar, yıldönümleri, törenler ve diğer kolektif etkinlikler, topluluklar arasında birlik ve dayanışma duygusunun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır (Bayramlı, 2009). Aynı zamanda her toplumun kendi kültürüne, geleneklerine ve medeniyetine göre şekillenen farklı sosyolojik zaman anlayışı bulunmaktadır (Akbeyik, 2013).

## 2.1.3. Zaman Yönetimi Kavramı

Zaman yönetimi, bireylerin yaşamındaki sınırlı zamanı etkili ve üretken bir biçimde kullanma amacını taşıyan bir kavram olup, son yıllarda öneme girerek artmaktadır (Can, 1992). Günümüzde, profesyonel yaşamda etkili zaman yönetiminin, başarının en temel belirleyicilerinden biri haline geldiği ifade edilmektedir (Akatay, 2003).

Zaman yönetimi kavramına yönelik tanımlar, bireyin zamanı nasıl kullandığına yönelik çeşitli perspektifler sunmaktadır. Tengilimoğlu ve diğerleri (2003), zaman yönetimini sabit bir akış halindeki zamanı kontrol etmekten ziyade, bireyin kendi davranışlarını zaman içinde etkili bir şekilde organize etmesi olarak açıklamaktadır. Benzer şekilde Türkel ve Leblebici (2001) ise zaman yönetimini, zamanı yavaşlatmak, hızlandırmak veya durdurmak değil, nasıl harcandığını ve daha verimli nasıl kullanılabileceğini değerlendirme süreci olarak açıklamaktadır.

Zaman yönetimi, analiz ve planlama yoluyla kişisel yetenek ve kararlılık gerektiren bir uygulama alanıdır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Bayramlı (2006), zaman yönetimini daha metaforik bir yaklaşımla ele alarak, zaman yönetimini suya benzeterek onu yaşamsal bir ihtiyaç olarak tanımlamaktadır. Zaman yönetimi, zamanı etkili bir şekilde planlama ve kullanma sürecini ifade etmektedir (Değirmenci, 1998). Zaman planlama ve kullanım süreci, yönetimin temel unsurlarından olan düzen, verimlilik, rasyonellik ve etkinlik ile doğrudan ilişkilidir (Tengilimoğlu ve diğerleri, 2003). Formun Üstü

Gönen ve Özmete (2004) zaman yönetimini, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve belirlenen amaçlara ulaşmak için zamanı bilinçli bir şekilde kontrol etme süreci olarak ifade etmektedir. Süreç, bireylerin faaliyetlerini daha etkili ve verimli bir şekilde yönlendirmelerini sağlamak amacıyla gerçekleştirilen bilinçli çabaları içerir.

## 2.1.4. Zaman Yönetimi Yaklaşımları

Bu bölüm kapsamında, düzenli yaşama yaklaşımı, savaşçı yaklaşımı, hedef belirleme yaklaşımı, ABC (önceliklendirme) yaklaşımı, beceri temelli yaklaşım, sihirli araç yaklaşımı, iyileştirme yaklaşımı ve kendini akıntıya bırakma yaklaşımı açıklamalarıyla birlikte yer almaktadır.

## 2.1.4.1. Düzenli Yaşama Yaklaşımı

Düzenli yaşam yaklaşımı, zamanı yönetme konusunda karşılaşılan pek çok problemin temelinde bireylerin yaşamlarındaki düzensizliklerin yattığını ileri sürmektedir. Genellikle, ihtiyaç duyulan bir nesne ulaşılmasında güçlük yaşanması ve engellerle karşılaşılması düzensizliğin göstergesidir. Bu durum çoğunlukla sistemin karmaşıklığından kaynaklanmaktadır; gelen-giden evraklar, veri tabanı sistemleri, hatırlatıcılar ve dosyalama işlemleri bu karmaşıklığın temel örneklerindendir (Covey, 2009).Bu yaklaşımı üç alandaki düzenleme ile özetleyebiliriz:

1. Nesnelerin düzenlenmesi: Bilgisayar ekranları, dosyalar, evraklar, anahtarlar, evrak dolapları ve ortak kullanım alanları gibi fiziksel nesnelerin organize edilmesi gerekmektedir.

2. Görevlerin Düzenlenmesi: İşlerin verimli yönetimi için basit listelerden karmaşık planlamalara, proje planlamalarına, tablolara ve çeşitli araçların kullanılmasına kadar görev organizasyonları oluşturulması gerekmektedir.

3. İnsanların Düzenlenmesi: İşleri tanımlamak, yapılacak işlerin kim tarafından yapılacağının belirlenmesi ve ilerleyişin izlenebilmesi için sistemlerin kurulması büyük önem taşımaktadır (Karaoğlan, 2006).

Öte yandan, düzenli yaşam yaklaşımında düzenleme ve yeniden yapılandırma süreçleri genellikle kriz dönemlerinde ön plana çıkmaktadır. Bu süreçlerde yapılan düzenlemeler, bireyler ve örgüt için zaman tasarrufu sağlayarak verimliliği artırmaktadır. Ancak düzenlemenin, bir araçtan ziyade amaç haline gelmesi durumunda, zamanın büyük bir kısmı üretimden çok planlamaya harcanabilir. Bu durum, bireylerin ve örgütlerin esneklikten uzak ve mekanik bir yapıya dönüşmesine yol açabilmektedir (Alay, 2000).

## 2.1.4.2. Savaşçı Yaklaşımı

Savaşçı yaklaşım, bireylerin kendi zamanlarını çeşitli zaman tuzaklarına karşı korumak için çaba göstermesine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda temel amaç, bireylerin yarattığı zaman tuzaklarından değil iş ve alışkanlıkların sebep olduğu zaman tuzaklarıyla mücadele etmektir (Uyanıker, 2014). Savaşçı yaklaşımın temeli; daha etkili iş yapma süreci için gereksiz iletişimden kaçınmak, rahatsız edilmemek adına belirli yetkilerin devredilmesini ve gerektiğinde yalnız kalmaktır (İşcan, 2008). Bireylerin zamanlarının sorumluluğunu kendilerine alması önemli bir avantaj olarak görülmektedir. Bireyler daha verimli çalışabilmek adına sakin ve rahatsız edilmediği zaman dilimlerinde üretkenliklerini artırabilirler. Ancak, savaşçı yaklaşımın birey için bazı sosyal ve psikolojik zayıf yönleri de bulunmaktadır. Zaman kazanmak için telefon görüşmelerinin kısa tutmak, izole olmak ve sosyal taleplere hayır demek, sosyal açıdan olumsuz bir izlenim bırakabilir. Bu durumdan dolayı insanlar bireyi yanlış anlayabilmektedir. Bu yaklaşım, başkalarını genellikle engelleyici bir faktör olarak görmektedir. (Covey, 2009;Çağlayan Tunç, 2019).

## 2.1.4.3. Hedef Belirleme Yaklaşımı

Hedef belirleme yaklaşımı temelde, bireylerin amaçlarını net bir şekilde bilmeleri ve amaçlara ulaşmak için çaba göstermeleri anlamını taşımaktadır. Bu yaklaşım, kısa, orta ve uzun vadeli planlama, hedef belirlenmesi, görselleştirme, öz motivasyonu artırma ve olumlu düşünce tekniklerini içermektedir. Kısa vadeli planlama, bireylerin günlük ve haftalık işlerini düzenlemesi ve bunları öncelik sırasına göre oluşturmasını içermektedir. Fakat birçok insan, planlama yapmaktan kaçınmaktadır ve zamanlarını etkisiz bir şekilde harcama yolunu seçtikleri görülmektedir (Alay, 2000).

Bu yaklaşımın özellikle elit sporcular tarafından benimsendiği dikkat çekmektedir. Elit sporcular, kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirleyerek sistemli bir planlama süreci yürütmektedir. Bu süreçte net hedefler belirlemek, zihinsel görselleştirme yapmak ve olumlu düşünceye odaklanmak başarıya ulaşmanın temel anahtarıdır (Çağlayan Tunç, 2019).

## 2.1.4.4. ABC (Öncelikleri Sıralama) Yaklaşımı

Önceliklerin tespiti ve değerlerin öncelik sırasına göre dizilmesi esasına dayanan bu yaklaşımın temelinde, "istediğinizi yapabilirsiniz, ancak her şeyi yapamazsınız" ilkesi yer almakta olup Hedef Yaklaşımı'ndan ilham almaktadır. Yaklaşım, ardışıklık adını verdiği kavramı öne çıkarmaktadır. (Tutar, 2007). Bu yaklaşıma göre, yapılacak işler önem ve aciliyet derecesine göre sınıflandırılmıştır. A grubu işler hemen tamamlanması gereken işleri ele alırken, B grubu önemli ancak aciliyeti olmayan görevleri, C grubu ise önemsiz ve zorunlu olmayan işleri kapsamaktadır (Farsak, 2020).

Bu yaklaşımda uygulama süreci üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama, başlangıç aşamasıdır. Bu aşamada, gerçekleştirilmesi gereken işlerin amaçları ve hedefleri net bir şekilde belirlenir. İkinci aşamada, günlük yapılacak işler beş veya on madde olacak şekilde liste halinde hazırlanır. Üçüncü aşamada ise listedeki işlerin öncelik durumuna bağlı sınıflandırılarak sıralanmaktadır (Yılmaz, 2022).

## 2.1.4.5. Beceri Yaklaşımı

Beceri odaklı yaklaşım, zamanı etkili kullanabilmek amacıyla kısa ve uzun vadeli planlar yapmayı, hedef belirlemeyi, görselleştirme tekniklerini kullanmayı, olumlu düşünmeyi ve kendini motive etmesini içermektedir. Bu yaklaşımda, zaman diğer kaynaklar gibi değerli görülmektedir. Bu bağlamda zamanın stratejik bir şekilde yönetilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Smith, 1998).

Bu çerçevede, bireylerin zamanlarını daha etkili bir biçimde yönetmelerini ve işlerini kolaylaştırmalarını sağlamak için kazanmaları gereken bazı temel beceriler bulunmaktadır. Bu beceriler şunlardır:

1. Plan oluşturma,

2. Plan hazırlama,

3. Yapılması gerekenleri liste haline getirme,

4. Yetki devrini kullanma,

5. Yapılacak iş için amaç ve hedefleri net olarak belirleme,

6. Yapılacak işlerde öncelikleri belirleme (Yiğitel, 2021).Formun Üstü

Kurama göre, bu beceri odaklı yaklaşım, hayatı devam ettirebilmek için gerekli olan bir tür sosyal okuryazarlık biçimi olarak da değerlendirilmektedir. Bu temel beceriler, günümüz dünyasında özellikle kurumsal yapılar içinde etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Covey, 2009).

## 2.1.4.6. Sihirli Araç Yaklaşımı

Sihirli Araç Yaklaşımı, bireylerin zamanını daha etkin kullanabilmesinde teknolojik araçlar ve sistemlerin önemli bir rol oynayabileceğinin ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, doğru araçlar (takvim, program, bilgisayar) bireyin yaşam kalitesine olumlu katkılar sağlayabilmektedir. (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Bu doğrultuda, bireyin bir işe başlamadan önce, o işle ilgili görevleri ve bu görevleri yerine getirmek için hangi araçların kullanılacağını tespit etmesi oldukça önemlidir. İşe uygun araçlarını seçmek, süreci kolaylaştırır ve üretkenliği artırarak bireyin yaşam kalitesine önemli katkılar sağlamaktadır. Ayrıca, teknolojik araçların etkin kullanımı, daha fazla mal ve hizmet üretimine imkân tanımakta ve birim zamanda elde edilen verimin artmasını mümkün kılmaktadır (Farsak, 2020).

## 2.1.4.7. İyileştirme Yaklaşımı

İyileştirme yaklaşımı, bireylerin verimsiz zaman yönetimi davranışlarını genetik yatkınlıklar, çevresel faktörler ve psikolojik etkenler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmekte ve bireyde ruhsal yetersizliğe neden olabilmektedir (Covey ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda, zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, bireysel çabanın ötesinde, bireyin ve sosyal çevrenin psikolojik durumu ve sosyal çevrenin niteliğiyle de doğrudan ilişkilidir (Yavuz, 2018). Verimsiz zaman yönetimi alışkanlıklarının incelenmesi, kişinin öz farkındalığını artırabilir ve bireyleri temel değişimlere hazırlayabilir. Ancak, bu yaklaşımın zayıf yönleri de bulunmaktadır (Covey ve diğerleri, 2013). Bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri, sosyal çevrenin psikolojik etkileri ve dış etkenlere aşırı duyarlılık gibi durumlar zaman kaybına yol açabilmektedir. Bu gibi durumlarda bireylerin gerektiğinde psikolojik destek alması önerilmektedir (Yavuz, 2018).

## 2.1.4.8. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı

Bu yaklaşım, zaman yönetimi kavramına eleştirel bir açıdan bakarak, zaman yönetimi tekniklerinin gereksiz olduğunu savunmaktadır. Bu bakış açısına göre, kişilerin zamanlarını doğal akışına bırakarak, zamanı planlama ve müdahale gerektirmeden yaşamaları daha sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturabilir (Andıç, 2009).

Bu yaklaşımda, içsel denge ile doğanın doğal ritmi arasındaki uyumun önemi üzerinde durulmaktadır. Özellikle modern yaşamın getirdiği yoğun tempo dolayısıyla sürekli acil işlerin ve teknolojinin baskısı altında yaşamak, bireylerin fiziksel ve ruhsal dengesini bozarak sağlık problemlerine neden olmaktadır (Tengilimoğlu ve diğerleri, 2003). Bu çerçevede, başarıya ulaşmanın temelinde zamanı yönetmeye çalışmak yerine, zamanın doğal akışıyla uyum içinde olmak yatar. Bununla beraber birey içgüdüsel ritmini, kişisel sınırlarını ve doğal enerjisini göz önünde bulundurmalıdır (Keresteci, 2011).

## 2.1.5 Zaman Yönetimi Süreçleri

Etkili zaman yönetimi sürecinde sekiz aşama bulunmaktadır.

## 2.1.5.1. Zaman Kullanımınım Analizi

Zamanı etkin bir şekilde yönetebilmek için öncelikle zamanın nasıl kullanıldığını belirlemek gerekmektedir. Bu, günlük aktivitelerin bir ajandaya kaydedilmesiyle sağlanabilir. Ardından kaydedilen aktiviteler gereklilik ve uygunluk açısından değerlendirilmelidir (Barutçugil, 2015).

## 2.1.5.2. Zaman Problemlerini Tanımlama

Bu aşamada, ilk olarak zamanı etkili kullanmayı olumsuz yönde etkileyen problemler tanımlanır ve bunların çözümü için çaba sarf edilir. (Türkel ve Leblebici, 2000). Bu problemlerin temelinde genellikle planlama eksikliği, karar verme zorluğu, dağınıklık, iletişim eksikliği ve kişisel sorunlar yer almaktadır. Bu sorunların üstesinden gelmek için, zaman cetvelinde belirtilen faaliyetler gözden geçirilmelidir. Planlanan faaliyetlerin uygulanması sırasında herhangi bir sorunla karşılaşılırsa, bu sorunun kaynağının belirlenmesi ve ardından sorunun giderilmesi önemlidir (Akgemci ve diğerleri, 2003).

## 2.1.5.3. Kendini Tanımlama

Zaman kullanım analizinin üçüncü aşaması, bireylerin kendilerini tanımalarıyla ilgilidir. Potansiyelini değerlendiren ve bunu zaman yönetimi ile uyumlu hale getirebilen birey, zamanını daha verimli kullanabilir. Bu durum, zamanı etkili kullanılmasını engelleyen davranışlardan kaçınmak için önemlidir (Karaoğlan, 2006). Bireylerin kendilerini düzenli olarak değerlendirme çalışmaları yapmaları, zaman kazanma ve bu kazanılan zamanı nasıl değerlendireceklerini belirleme açısından önemlidir (Türkel ve Leblebici, 2000).

## 2.1.5.4. Amaç, Hedef ve Öncelikleri Belirleme

Bu aşama, hedeflerin belirlenmesi ve hedefler doğrultusunda atılacak adımları ve izlenecek stratejileri belirlemek ile ilgilidir (Çelik ve diğerleri, 2016). Bu durum, zamanın etkin kullanılabilmesi için zorunluluk teşkil etmektedir. Hedeflerin ve önceliklerin net olarak belirlenmediği durumlarda, çalışmaların günlük konular üzerinde yoğunlaşması mümkün olmamaktadır (Sayan, 2005).

## 2.1.5.5. Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma

Hedefler netleştirildikten ve hedeflere yönelik öncelik sırası yapıldıktan sonra, hedeflerin hangi kaynaklarla ve hangi zaman diliminde uygulanacağına yönelik ayrıntılı bir uygulama planı hazırlanmalıdır. Bu süreçte, hedeflere ulaşmak için gerekli olan işler ayrıntılı şekilde tanımlanmalı ve bu işleri kimin veya kimlerin gerçekleştireceği ve ne kadar sürede tamamlanacağı belirlenmelidir (Türkel ve Leblebici, 2000).

## 2.1.5.6. Günlük Programlar ve Rehberler Hazırlama

Bu aşama, kısa dönemli plan ve programları içermektedir. Bu kapsamda, günlük ve haftalık çalışma planları oluşturulmaktadır. Böylece, bireyler önemi yüksek işleri gözden kaçırmamakta ve zamanı etkin bir şekilde kullanmaktadırlar (Bülbül, 2014).

## 2.1.5.7. Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme

Kişisel ve toplumsal olarak zaman kaybına sebebiyet veren problemleri çözmek amacıyla yöntemler geliştirmek bu aşamanın temelini oluşturmaktadır. Zaman kaybına yol açan problemler tanımlanır ve bu duruma karşı çözüm odaklı çalışmalar yapılmaktadır. Bu bağlamda, plansızlık, erteleme gibi zaman kaybına yol açan durumların minimize edilmesi amaçlanmaktadır (Akgemci ve diğerleri, 2003).

## 2.1.5.8. Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz

Bu son aşamada, süreç titizlikle incelenir ve edinilen veriler incelenerek yeniden analiz uygulanmaktadır (Akgemci ve diğerleri, 2003). Zaman yönetiminde kalıcı başarı, plan ve programların hazırlanarak hayata geçirilmesinden ziyade, sürecin izlenerek değerlendirilmesiyle sağlanabilecektir (Uğur, 2000).

## 2.1.6. Zaman Tuzakları

Mackenzie (1989), zamanın etkili kullanımını ve yönetilmesini güçleştiren engelleri "zaman tuzakları" olarak adlandırmaktadır. Bu tuzaklar hem bireyin içsel durumundan kaynaklanan hem de çevresel faktörlerden kaynaklanan etmenleri içerebilir. Bu nedenle, bireyler zaman tuzaklarının temel nedeninin kendi iç dinamiklerinden mi yoksa dışsal etkenlerden mi kaynaklandığını belirlemelidir (Mackenzie, 1989). Bireysel kaynaklı zaman tuzakları; düzensizlik, erteleme, organize olamama, hayır diyememe, muallakta olma, öncelik belirleme zorluğu ve önem sırasına göre sıralayamama gibi faktörlere dayanabilir. Öte yandan, dış etkenlerin sebebiyet verdiği zaman tuzakları arasında iş kazaları, ziyaretçiler ve doğal olaylar öne çıkmaktadır (Tortumlu ve diğerleri, 2021).

Günümüzde, yüksek teknoloji düzeyi, dijitalleşme ve geniş akıllı telefon kullanımı, çeşitli yeni zaman tuzaklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Araştırmalara göre, teknoloji kaynaklı zaman tuzakları arasında sosyal medya bağımlılığı, aşırı YouTube kullanımı, çevrimiçi sohbet grupları, TV dizileri ve programları öne çıkmaktadır. Diğer yandan, bireysel kaynaklı zaman tuzakları arasında ise erteleme, acelecilik, unutkanlık ve uyku düzensizliği bulunmaktadır (Tortumlu ve diğerleri, 2021).

Jha’ya (2008) göre zamanın verimsiz kullanımı, genellikle geç kalmak, enerji ve motivasyon düşüklüğü, sabırsızlık, hayal kırıklığı, erteleme, mükemmeliyetçilik, ayrıntılarda boğulma ve iddiasızlık gibi belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Bundan dolayı, olumsuzluklarla karşılaşmamak için yetişkinlerin zamanlarını etkin bir şekilde kullanabilmeleri ve yönetebilmeleri önemlidir. Bu durum ise, ancak 21. yüzyılın modern zaman tuzaklarına düşmemeleri ile mümkün olabilmektedir.

## 2.2. Sosyal Bilişsel Teori

Sosyal bilişsel teori, insan davranışının etkileşimli doğasını, kişisel ve çevresel faktörleri öğrenme ve davranış geliştirmesini vurgulayan psikolojik bir bakış açısıdır (Bandura, 1977). Sosyal bilişsel teori bilginin, fikirlerin ve düşüncenin sosyalleşme yoluyla nasıl edinildiğini anlamaya çalışmaktadır (de la Fuente ve diğerleri, 2023). Bireyler, diğer insanların davranışlarını gözlem ve taklit ederek öğrenirler. Sosyal öğrenme, temelde edimsel koşullanma ve model alma ve taklit olarak iki ana öğrenme süreci yoluyla ortaya çıkmaktadır. Edimsel koşullanma sürecinde pekiştirme ve ödüllendirme sistemi vardır. Pekiştirme ve ödüllendirme sonucu davranışların tekrarlanma olasılığının artacağı vurgulanmaktadır. Diğer yandan, model alma ve taklit mekanizmasında, birey davranışları gözlem yoluyla öğrenerek model almakta ve taklit etmektedir. Model alma sürecinde, modelin statüsünün öğrenme sürecine üzerine etkisine dikkat çekilmektedir. Canlı model, sembolik model ve sözel direktifler olarak üç farklı model statüsünden bahsedilmektedir (Bandura, 2006). Bu yeni davranış geliştirme sürecinde, dikkat, hafıza, motivasyon gibi bilişsel etkenler rol oynamaktadır (Luszcynska ve Schwarzer, 2020). Sosyal Bilişsel Teori ayrıca, davranış değişikliğinde anahtar faktör olarak özyeterliğin, diğer bir deyişle bir görevi başarıyla tamamlama yeteneğine olan inancın önemini vurgulamaktadır (Bandura, 1977).

## 2.2.1. Özyeterlik Kavramı

Albert Bandura'nın geliştirdiği sosyal-bilişsel kuram ve bu kuramın temel ilkesi olan karşılıklı belirleyicilik prensibine dayanan özyeterlik; insanların belirli, başarılı sonuçlara ulaştıracak eylemleri gerçekleştirebileceklerine olan eminlikleri olarak tanımlanmaktadır. Bandura'ya göre, kişisel faktörler, çevresel etkenler ve bireyin sergilediği davranışlar ile karşılıklı bir etkileşim bulunarak, bireyin gelecekteki davranışları belirlenmektedir (Bandura, 1977; Bandura, 1986).

Bireyin eylemlerinin olası sonuçlarına yönelik öngörüler, sonuç beklentileri olarak tanımlanırken, özyeterlik beklentileri ise, bireylerin kendi davranışlarını kontrol etme veya yönlendirmesi ile ilişkilidir. Bu nedenle bireyler, yaşamlarında daha aktif ve daha fazla kontrol sahibi olduklarını hissederler. Bu durum, hayatı ve çevresiyle etkileşimi yönetme ve şartlara uyum sağlama becerisini ifade etmektedir. (Bandura, 1977).

Bandura (1977), özyeterliği araştırmalarda insanların belirli, başarılı sonuçlara ulaşabileceklerine olan inançlarını açıklamak için kullanmıştır. Senemoğlu (2003) özyeterliği, bireyin mevcut yetkinlikleri ile yaptıklarına ve gelecekte eylemlerini başarıyla yapabileceğine duyduğu inancın bir ürünü olarak açıklamaktadır.

Özyeterlik inancı, bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşma yetenekleri, bu hedeflere ulaşmak için gösterebilecekleri çaba miktarı, karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıkabilecekleri ve başarısızlık durumunda verdikleri tepkiler üzerinde etkilidir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bireyin geçmiş başarılarını nasıl yorumladığı da bireyin özyeterlik inancını şekillendirmektedir. Başka bir deyişle, bir bireyin belirli bir görevi başarma konusundaki inancı, ilerleyen zamanlarda göstereceği performanslarını etkiler ve performans sonuçlarına yönelik yorumu da öz-yeterlilik inançlarını etkiler (Pajares, 1996).

Bandura'nın (1977) çalışmalarına göre, öz-yeterlik inancı, bireylerin hislerini, düşüncelerini ve davranış şekillerini etkilemektedir. Düşük özyeterlik hissi, genellikle depresyon, kaygı ve umutsuzlukla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, bazı insanlarda düşük özsaygıya ve kötümser düşünmeye yol açabilmektedir. Buna karşın, özyeterlik inancı yüksek bireyler, planlı bir şekilde hareket eder, yüksek hedefler belirler ve başarıya ulaşmak için gereken kararlılığı göstermektedirler. Bu kapsamda, özyeterlik kavramı, insanların duygusal, zihinsel ve davranışsal yaşamlarını etkileyen önemli bir faktör olarak birçok araştırmada incelenmiştir (Bandura, 1977).Formun Üstü

Bireyin öz-yeterliliği yüksekse:

* Daha yüksek hedefler belirlenir ve bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba gösterilir.
* Karmaşık karar verme durumlarında daha etkili ve görev odaklı olunur.
* Davranışlar için çeşitli yapıcı rehberlik sağlanır.
* Deneme sayısı artırılır ve kararlılık gösterilir.
* Geleceğe daha olumlu bir bakış açısı geliştirilir.

Özyeterliliği düşük olan bireyler için ise, bu maddelerin tam tersi geçerlidir (Mutlu, 2003).

Zimmerman (1995), özyeterliğin aşağıdaki özelliklerine vurgu yapmıştır:

- Özyeterlik, bir bireyin içsel, ruhsal ve fiziksel özelliklerinden ziyade bir işi yapma konusundaki motivasyonunu içerir.

- Özyeterlik inancı, çeşitli alanlarla ilişkili olduğundan çok boyutludur.

- Özyeterlilik ölçümleri, koşullara göre değişebilir.

- Özyeterlik ölçümleri, performansa uygun olarak belirlenmiş kriterlerin kullanıldığı ölçme araçlarıyla doğru şekilde değerlendirilebilir.

Özyeterliğin bireyler üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Bu etkileri şu şekilde özetlemek mümkündür (Pintrich, 1999):

1. Bilişsel etki: Özyeterlik algısı, bireylerin davranışlarını belirli bir amaca yönlendirme sürecini etkiler. Kişiler, davranışlarını hedeflerine uygun olarak düzenlerler. Kişisel hedef belirleme, bireyin kendi yeteneklerine ve öz-yeterlik algısına dayanır.

2. Motivasyon etkisi: Öz-yeterlik algısı, motivasyonun düzenlenmesinde kritik bir rol oynar. Bireyler, kendi motivasyonlarını oluşturur ve kendilerini harekete geçirirler. Hedefler belirler ve gelecekleri için planladıkları eylemlerin yönünü belirlerler. Bilişsel motivasyon faktörleri, nedenler, beklenti sonuçları ve farkındalık amaçlarını içerir.

3. Stres ve kaygıya etkisi: Öz-yeterlik, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini, motivasyon seviyelerini ve stresle başa çıkma becerilerini etkiler. Öz-yeterlik algısı, stres ve kaygıyı kontrol etmede önemli bir role sahiptir. Kendilerini engelleri kontrol edebileceklerine inanan bireyler, stresli durumlardan kaçınabilirlerken, başarısız olacaklarını düşünenler endişelerini kontrol edemezler.

4. Seçim süreci üzerindeki etkisi: Öz-yeterlilik, bireylerin hayatları boyunca yaptıkları tüm seçimleri etkiler. Öz-yeterlilik inancı yüksek olan bireyler, daha iyi motive oldukları ve daha güvenli oldukları seçimler yapma eğilimindedirler. Kariyer, iş seçimi, öz-yeterlik inancı ve özgüven, gelecekteki sonuçlar için kritik öneme sahiptir. Öz-yeterliliği veya özgüveni düşük olan bireyler, olumsuz motivasyonlarından dolayı istedikleri sonuca ulaşamayabilirler.

## 2.2.1.1. Özyeterlik Kaynakları

Özyeterlik algısını dört farklı kaynak etkilemektedir: En güçlü etkiye sahip kaynak bireyin doğrudan yaşantılarıdır. Devamında dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve kişinin duygusal durumu yer almaktadır (Wise ve Trunnell, 2001).

## 2.2.1.1.1. Başarılı Deneyimler (Doğrudan Yaşantılar)

Moran ve Johnson'a (2011) göre, başarılar bireyin özyeterliğine olan inancını güçlendirirken, başarısızlıklar ise bu inancı zayıflatmaktadır. Bireyin doğrudan deneyimler yaşaması, bireyde sağlam bir özyeterlik algısının oluşması için olmazsa olmazdır. Bireyin yaşadığı olumlu deneyimler, özyeterlik algısını artırırken, olumsuz deneyimler bu algıyı azaltmaktadır. Bir diğer değişle güçlü bir öz-yeterlik inancı için, bireyin geçmiş işlerindeki başarılar, gelecekte benzer işlerde de başarılı olacağına dair bir işaret oluşturur (Özata, 2007).

Başarılı deneyimler, bireyin kendine güven duygusunu artırarak uzmanlık alanındaki bilgi ve güvenilir kaynaklar konusunda yol göstermektedir. Bireyin uzmanlık deneyimleri, bilişsel süreçler yoluyla kendi yeterlilik değerlendirmelerini etkiler. Eğer birey, bu deneyimleri sürekli olarak başarı olarak algılarsa, özyeterlik beklentileri yükselir; ancak deneyimleri başarısızlık olarak algılarsa, beklentileri de azalmaktadır. Algılanan özyeterlik, performans deneyimlerinden elde edilen etkilerin oluşumunda görevin algılanan zorluk derecesine, harcanan çaba miktarına, alınan yardım düzeyine, geçici başarı veya başarısızlık durumlarına, performans sırasında ortam koşullarına, deneyimlerin bellekteki yerine ve bu deneyimlerin uygun zamanda yeniden canlandırılmasına bağlı olarak şekillenmektedir (Bandura, 1977).

## 2.2.1.1.2. Sosyal Modelden Gözlenen Deneyimler (Dolaylı Yaşantılar)

Bireyler, sadece kendi davranışlarının sonuçlarını değerlendirmekle kalmayıp, başkalarının deneyimlerini gözlemlerler. Aynı zamanda, bu deneyimleri kendi performanslarıyla karşılaştırarak da özyeterlik algısını pekiştirebilirler (Feltz, 1992).

Başkasının eylemlerinin sonuçlarından özyeterlik algısı oluşturma süreci, kişilerin çevresindeki bireylerin davranışlarını, performanslarını ve deneyimlerini gözlemleyerek kendi yeteneklerini değerlendirmelerini içerir. Başkalarının deneyimlerini örnek alarak ve kıyaslayarak, kendi yeteneklerini nerede olduğunu kestirebilirler. Ancak, dolaylı olarak elde edilen özyeterlik, bireyin kendi başına deneyimlediği sonuçlar kadar etkili değildir (Bandura, 1997).

## 2.2.1.1.3. Sözel İkna

Bireyin başarıya ulaşma veya başarısız olma konusundaki özyeterlik değerlendirmesi; teşviklerin, yorumların, öğütlerin, kendi kendini düzenlemenin, moral konuşmalarının ve belirli performans geri bildirimlerinin çeşitli düzeylerde etkileşimidir. Ancak, sosyal ikna veya sözlü ikna tek başına özyeterlik artışına yol açmaz; bu etkileşim, kişinin güvenilirliğine ve itibarına da bağlıdır (Bandura, 1977). Bireyler sözlü ikna yoluyla yaptıkları davranışı sürdürebilme üzerine psikolojik destek hissedebilirler ve sosyal geri bildirimler aracılığıyla motive olabilmektedirler. Öte yandan, bireyin algıladığı yetersizlikler zamanla belirginleştiğinde, sosyal iknanın birey üzerindeki etkisi azalmaktadır ve bu durum da davranışın sürdürülebilirliğini tehlikeye sokmaktadır (Schunk, 1989).

Bireyin davranışını yönlendirmeye veya değiştirme amacıyla yapılan girişimlerde, pratik olması sebebiyle sözel ikna yöntemi tercih edilmektedir. Sözel ikna sürecinde bireylere, geçmişte üstesinden başarıyla kalktıkları durumlara atıfta bulunularak, benzer güçlüklere karşı yine başarılı olabileceklerine yönelik inanç aşılanmaktadır (Bandura, 1977). Sözel olarak ikna olan bireyler, bazen kaygılar yaşasalar bile, bu onların çaba göstermelerini engel olmamaktadır. Bunun aksine, bireylerin zorluklara karşı direnci artmaktadır ve bu direnç, onları daha fazla çaba göstermeye yöneltmektedir. Bu süreç, bireylerin özgüvenini pekiştirmekle kalmaz, yeterlik algısını da geliştirmektedir (Bandura, 1994).

## 2.2.1.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Herhangi bir eyleme yönelik olarak yaşanan heyecan, stres, korku gibi yoğun duygusal tepkiler, sonucun başarıyla veya başarısızlıkla sonuçlanabileceğine dair fikir verir. Genel olarak, olumlu duygular özyeterlik algısını güçlendirirken, olumsuz duygular özyeterlik algısını zayıflatır ve daha fazla stres ve heyecana neden olur, bu da sonunda performansı olumsuz etkilemektedir (Bandura, 1990). Zor bir görevi yerine getirirken stres, kaygı ya da yorgunluk yaşayan bir bireyin başarısız olduğu durumda özyeterlik inancı azalacaktır (Türk, 2008).

Özyeterlik kavramının açıklanmasında duygusal yoğunluktan çok, bireylerin olaylara ilişkin nasıl bir algıya sahip oldukları, değerlendirmeleri ve yorumlama biçimleri daha belirleyicidir. Bireyin zorluklar karşısındaki psikolojik dayanıklılığı, özyeterliğin psikolojik boyutunun temel göstergesidir. Bu durum, özyeterlik algısının yalnızca bir inanç olmadığını, aynı zamanda bireyin direnç gösterme ve psikolojik sağlamlığı ile de sıkı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Bandura, 1995).

## 2.2.1.2. Özyeterlik Süreçleri

Bireylerde özyeterliğin oluşumunda bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçime dayalı olarak dört temel süreç rol oynamaktadır. Kritik öneme sahip bu süreçlerin birbirleriyle uyumlu ve etkileşim içinde olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1995).

1. Bilişsel Süreç: Bandura (1995) bu süreçteki birincil amacı, kişilerin yaşantılarını etkileyen olayları öngörebilme ve bu olaylar üzerinde kontrolü sağlayabilecek stratejiler geliştirebilmek olarak tanımlamaktadır.

Bir bireyin gösterdiği davranışlar öncelikle kendi zihninde gerçekleşir. Kişi, kendine duyduğu inançla zihninde planladığı bu davranışı sergiler. Bireysel hedefler, bireyin sahip olduğu değerlerden etkilenir ve kendine güveni yüksek olan bireylerin belirlediği hedefler genellikle zorlayıcıdır ve bu hedefler bireyin sorumluluk bilincini artırmaktadır. Bu süreçteki temel prensip, bireylerin geleceği tahmin edebilme yeteneğini kullanarak olası sonuçları kontrol etmeleridir (Arslanerer, 2001).

Özyeterliği yüksek düzeyde olan bireyler, pozitif senaryoları zihinlerinde canlandırma yaparak motive olmaktadır. Buna karşın kendi yeterliğine güveni olmayan bireyler, negatif senaryoları zihinlerinde canlandırarak olumsuz beklentilere girmektedir (Bandura, 1994).

2. Motivasyonel (Güdüsel) Süreç: Bireylerin hedefe ulaşmaya yönelik yeterli motivasyona sahip olması halinde, belirlenen hedefe ulaşma konusunda daha fazla çaba gösterdiği görülmektedir. Bu durumun sürekli hale getirilmesi ancak, yetkinliğe yönelik güçlü bir inanç geliştirilmesiyle mümkündür (Bandura, 1995).

Kendi yeteneklerine güvenmeyen bireyler genellikle ortaya çıkan zorlukları aşmaktan vazgeçerler. Ancak, yeteneklerine güvenen bireyler sorunlarla başa çıkmaya çalışır, uygun yöntemler ve teknikler geliştirir ve daha fazla çaba harcarlar (Bandura, 1997).

3. Duyuşsal Süreç: Yüksek özgüvene sahip bireyler, bir engelle karşılaştıklarında sakin kalmaya ve sorunu gidermek için çözümler üretmeye eğilimlidirler. Özgüveni düşük olanlar ise zorlukları daha fazla stresle karşılar ve problemleri çözme konusunda başarısız olabilmektedirler (Bandura, 1997).

4. Seçim Süreci: Özyeterlik inancı, seçimlerini doğrudan etkilemekte ve hangi tercihleri yapacağına yön vermektedir. Bu inanç, bireyin hayatını oldukça etkilemektedir. Bireyler yetersizlik hissettikleri görevlerden kaçınmaktadır. Yeterli olduklarına dair inanca sahip olduklarında ise, görev zor olsa dahi sorumluluk almaktan kaçınmamaktadır. Bu süreçte bireyler, hayat boyu yaptıkları tercihler aracılığıyla, farklı beceriler ve yeterlilikle donanmaktadır (Bandura, 1994).

Kendine güveni yüksek bireyler, bir sorunla karşılaştıklarında geri adım atmazlar ve sorunu çözmek için çözümler ararlar. Bu durum, bir başarısızlık veya yenilgi ile karşılaşıldığında bireylere özyeterlik inancını yeniden kazandırabilir (Bandura, 1997).

## 2.2.2. Akademik Özyeterlik

 Akademik özyeterlilik, Bandura'nın orijinal özyeterlilik kavramından kaynaklanan bir terimdir ve bireyin akademik ortamının taleplerini etkili bir şekilde karşılayabileceğine olan inancı ifade eder (Bandura ve diğerleri, 2003; Fife ve diğerleri, 2011). Zimmerman (2000) akademik özyeterliğin, bireylerin öz düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağladığını ve öz düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve öğrenme süreçlerini daha etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğunu dile getirmektedir.

Özyeterlikte olduğu gibi, daha yüksek akademik özyeterliğe sahip bireyler daha çok çalışır, görevlere daha fazla bağlıdır, daha iyi öğrenme stratejilerine sahiptir ve stresle etkili bir şekilde başa çıkar (Pajares, 2002). Akademik özyeterlik düzeyi yüksek bireyler başarı kazanma konusunda olumlu beklentiler taşımaktadır. Bu bireyler, görevlerini yüksek bir adanmışlık ile uygularlar, risk almaya yatkındırlar ve güçlüklerle karşı karşıya kaldıklarında kolayca vazgeçmemektedir. Ayrıca bireyler yeteneklerinin bilincinde olup iş birliğine dayalı çalışmalara değer vermektedirler (Anderson, 2004). Bunun yanı sıra akademik özyeterliği yüksek öğrencilerin, başarısızlık karşısında pes etmek yerine alternatif çözüm yolları geliştirerek hedeflerine ulaşma konusunda daha motive olduğu belirtilmektedir (Pajares, 1996). Yeterlik algısı düşük bireyler ise, güçlük veya başarısızlıkla karşılaştıklarında yeterli çabayı göstermemekte veya tamamen vazgeçmektedirler (Hazır Bıkmaz, 2006).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizini içermektedir.

## 3.1. Gereç

## 3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğu ve nasıl değiştiğini göstermeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımına denir. Bu model, değişkenler arası ilişkilerin yönünü ve gücünü belirleyerek, aralarındaki etkileşimi anlamayı çalışmaktadır (Karasar, 2009).

## 3.2. Yöntem

## 3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde eğitim gören 1250 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya toplam 465 öğrenci katılmıştır. Ancak veri setinin incelenmesi sonucunda bazı uç değerlerin varlığı tespit edilmiş ve bu doğrultuda 22 katılımcının verisi analiz dışı bırakılmıştır. Nihai örneklem, 203’ü kadın ve 240’ı erkek olmak üzere 443 öğrenciden oluşmaktadır.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki veriler; “Kişisel Bilgi Formu’’, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmış “Zaman Yönetimi Anketi (ZYA)’’ ve Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Yılmaz ve diğerleri (2007) tarafından yapılmış “Akademik Özyeterlik Ölçeği’’ ile toplanmıştır.

## 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılar hakkında bilgi edinmek amacı ile, çalışmada ele alınan bağımsız değişkenlere yönelik sorulardan oluşmaktadır. “Kişisel Bilgi Formu’’ yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrenim türü, lisanslı spor yapma süresi, yapılan spor türü, haftada yapılan egzersiz sayısı, gelir durumu ve genel not ortalaması olarak toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

## 3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye’ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmış “Zaman Yönetimi Anketi (ZYA)’’gerekli izinler alınarak uygulanmıştır. Toplam 27 maddeden oluşan ölçeğin “zaman planlaması”, “zaman tutumları” ve “zaman harcattırıcılar” olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. 16 maddeden oluşan zaman planlaması boyutunda bir madde tersine puanlanmıştır. 7 sorudan oluşan zaman tutumları boyutunda 3 soru tersine puanlanmıştır. Zaman harcattırıcılar bölümünde ise tersine puanlanan 4 soru bulunmaktadır. 5’li likert tipinde olan ölçekte cevaplar “Her Zaman”, “Sık Sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiç” olarak ifadelendirilmiştir. Britton ve Tesser’in (1991) geliştirdiği ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçek ise, 8 madde çıkartılarak 27 maddeden oluşmuştur. Zaman planlaması boyutundaki 16. madde, zaman tutumları boyutundaki 2, 6 ve 7. maddeler ve zaman harcattırıcılar boyutundaki maddelerin tamamı negatif anlam taşıdıkları için, veriler girilirken puanlama, ter kodlama ters kodlama yoluyla uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin iyi düzeyde olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Zaman Yönetimi Envanteri’nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı; Zaman planlaması için .88, Zaman Tutumları için .66, Zaman Harcattırıcılar için .47 ve tüm ölçek için .87 olarak bulunmuştur.

## 3.3.3. Akademik Özyeterlik Ölçeği

Araştırmada bir diğer veri toplama aracı olarakYılmaz ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen “Akademik Özyeterlik Ölçeği’’ gerekli izinler alınarak uygulanmıştır. 4’lü likert tipinde olan ölçekte cevaplar Bana Hiç Uymuyor (1) ile Bana Tamamen Uyuyor (4) şeklinde ifadelendirilmiştir. Ölçekte, tek boyuttan oluşan 7 madde yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık değeri ise .79 olarak belirlenmiştir.

## 3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Çalışmada elde edilen veriler, SPSS 26.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş; tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1,5 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda, analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir. İkili gruplar arasındaki farklılıkları incelemek üzere cinsiyet, öğrenim türü ve spor türü değişkenleri için bağımsız örneklem t testi; ikiden fazla gruba sahip değişkenlerde (yaş, bölüm, sınıf, lisanslı spor yapma süresi, haftalık egzersiz sıklığı, gelir durumu ve genel not ortalaması) ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. ANOVA sonucunda elde edilen anlamlı farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

## 4.1. Araştırma Grubu

Tablo . Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlik katsayıları

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyutlar** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **Çarpıklık** | **Basıklık** | **α** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | 443 | 3,09 | 0,49 | 0,285 | -0,073 | 0,838 |
| Zaman planlaması | 443 | 3,08 | 0,72 | 0,157 | -0,033 | 0,904 |
| Zaman tutumları | 443 | 3,37 | 0,66 | -0,215 | 1,017 | 0,727 |
| Zaman harcattırıcılar | 443 | 2,86 | 0,80 | 0,489 | 0,142 | 0,614 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | 443 | 2,93 | 0,49 | -0,062 | 0,047 | 0,730 |

Tablo 1’de, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden elde edilen verilere ilişkin betimleyici istatistiksel bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların zaman yönetimi düzeyleri ortalama 3,09±0,49, akademik özyeterlik düzeyleri ise 2,93±0,49 olarak belirlenmiştir. Zaman yönetimi alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın zaman tutumları boyutunda (3,37±0,66), en düşük ortalamanın ise zaman harcattırıcılar boyutunda (2,86±0,80) olduğu görülmektedir.

Verilerin dağılımını belirlemek amacıyla hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamının -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca, zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları ile akademik özyeterlik ölçeği için Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bunun sonucunda, tüm ölçümlerin 0,60’ın üzerinde güvenirlik katsayılarına sahip olduğu görülmüş, böylece elde edilen verilerin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alpar, 2016).

Tablo . Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Frekans (f)** | **Yüzde dağılım (%)** |
| Yaş | 18 yaş | 42 | 9,5 |
| 19 yaş | 86 | 19,4 |
| 20 yaş | 104 | 23,5 |
| 21 yaş ve üzeri | 211 | 47,6 |
| Cinsiyet | Kadın | 203 | 45,8 |
| Erkek | 240 | 54,2 |
| Bölüm | Beden eğitimi öğretmenliği | 156 | 35,2 |
| Antrenörlük eğitimi | 109 | 24,6 |
| Spor yöneticiliği | 89 | 20,1 |
| Rekreasyon | 89 | 20,1 |
| Sınıf | 1. sınıf | 173 | 39,1 |
| 2. sınıf | 93 | 21,0 |
| 3. sınıf | 107 | 24,2 |
| 4. sınıf | 70 | 15,8 |
| Öğrenim türü | 1. öğretim | 340 | 76,7 |
| 2. öğretim | 103 | 23,3 |
| Lisanslı spor yapma süresi | Hiç spor yapmadım | 26 | 5,9 |
| 1 yıldan az | 29 | 6,5 |
| 1-2 yıl | 51 | 11,5 |
| 3-4 yıl | 82 | 18,5 |
| 5 yıl ve üzeri | 255 | 57,6 |
| Spor türü | Bireysel sporlar | 191 | 43,1 |
| Takım sporları | 252 | 56,9 |
| Haftalık egzersiz sıklığı | Hiç yapmıyorum | 43 | 9,7 |
| 1-2 gün | 130 | 29,3 |
| 3-4 gün | 173 | 39,1 |
| 5 gün ve üzeri | 97 | 21,9 |
| Gelir durumu | Çok düşük | 30 | 6,8 |
| Düşük | 79 | 17,8 |
| Orta | 225 | 50,8 |
| İyi | 92 | 20,8 |
| Çok iyi | 17 | 3,8 |
| Genel not ortalaması | 1,50-1,99 | 17 | 3,8 |
| 2,00-2,49 | 58 | 13,1 |
| 2,50-2,99 | 134 | 30,2 |
| 3,00-3,49 | 190 | 42,9 |
| 3,50 ve üzeri | 44 | 9,9 |
|  | **Toplam** | **443** | **100,0** |

Tablo 2 incelendiğinde, örneklemin büyük çoğunluğunu 21 yaş ve üzeri katılımcıların oluşturduğu (%47,6) görülmektedir. Bu grubu sırasıyla 20 yaş (%23,5), 19 yaş (%19,4) ve 18 yaş (%9,5) izlemektedir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %54,2’si erkek, %45,8’i ise kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler incelendiğinde, en yüksek katılımın beden eğitimi öğretmenliği bölümünden (%35,2) olduğu, bunu antrenörlük eğitimi (%24,6), spor yöneticiliği (%20,1) ve rekreasyon (%20,1) bölümlerinin takip ettiği görülmektedir. Sınıf düzeyine göre dağılımda ise, %39,1 ile 1. sınıf öğrencilerinin çoğunlukta olduğu, ardından 3. sınıf (%24,2), 2. sınıf (%21,0) ve 4. sınıf (%15,8) öğrencilerinin geldiği belirlenmiştir. Katılımcıların %76,7’sinin birinci öğretim, %23,3’ünün ise ikinci öğretim programlarında öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Lisanslı spor yapma süresi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının 5 yıl ve üzeri süredir spor yaptığı (%57,6), bunun yanında %18,5’inin 3-4 yıl, %11,5’inin 1-2 yıl, %6,5’inin 1 yıldan az ve %5,9’unun hiç spor yapmadığı saptanmıştır. Katılımcıların %56,9’unun takım sporları, %43,1’inin ise bireysel sporlar ile ilgilendiği görülmektedir. Haftalık egzersiz sıklığı incelendiğinde, %39,1’i haftada 3-4 gün, %29,3’ü 1-2 gün, %21,9’u 5 gün ve üzeri egzersiz yaparken, %9,7’si hiç egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Gelir durumu açısından, katılımcıların yarısından fazlasının kendini orta gelir düzeyinde konumlandırdığı (%50,8), %20,8’inin iyi, %17,8’inin düşük, %6,8’inin çok düşük, %3,8’inin ise çok iyi gelir düzeyine sahip olduğunu beyan ettiği belirlenmiştir. Genel akademik başarıya ilişkin not ortalaması dağılımında ise katılımcıların %42,9’unun 3,00-3,49 aralığında, %30,2’sinin 2,50-2,99, %13,1’inin 2,00-2,49, %9,9’unun 3,50 ve üzeri ve yalnızca %3,8’inin 1,50-1,99 aralığında not ortalamasına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Yaş** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | 18 yaş1 | 42 | 2,90 | 0,43 | 5,79 | 0,00\* | 4>1,2 |
| 19 yaş2 | 86 | 2,97 | 0,48 |
| 20 yaş3 | 104 | 3,13 | 0,52 |
| 21 yaş ve üzeri4 | 211 | 3,16 | 0,46 |
| Zaman planlaması | 18 yaş1 | 42 | 2,85 | 0,74 | 4,15 | 0,00\* | 4>1,2 |
| 19 yaş2 | 86 | 2,92 | 0,69 |
| 20 yaş3 | 104 | 3,10 | 0,75 |
| 21 yaş ve üzeri4 | 211 | 3,18 | 0,69 |
| Zaman tutumları | 18 yaş1 | 42 | 3,35 | 0,50 | 1,97 | 0,11 | - |
| 19 yaş2 | 86 | 3,24 | 0,66 |
| 20 yaş3 | 104 | 3,35 | 0,73 |
| 21 yaş ve üzeri4 | 211 | 3,44 | 0,64 |
| Zaman harcattırıcılar | 18 yaş1 | 42 | 2,59 | 0,78 | 6,46 | 0,00\* | 3,4>1,2 |
| 19 yaş2 | 86 | 2,60 | 0,67 |
| 20 yaş3 | 104 | 2,99 | 0,92 |
| 21 yaş ve üzeri4 | 211 | 2,95 | 0,76 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | 18 yaş1 | 42 | 2,89 | 0,46 | 0,78 | 0,50 | - |
| 19 yaş2 | 86 | 2,88 | 0,45 |
| 20 yaş3 | 104 | 2,92 | 0,57 |
| 21 yaş ve üzeri4 | 211 | 2,97 | 0,48 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [F(3, 442)=5,79; p≤0,05]. Ayrıca zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(3, 442)=4,15; p≤0,05] ve zaman harcattırıcılar [F(3, 442)=6,46; p≤0,05] alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak zaman tutumları alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(3, 442)=1,97; p>0,05].

Ortaya çıkan bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 21 yaş ve üzeri öğrencilerin toplam zaman yönetimi puanları, 18 ve 19 yaş grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alt boyutlar incelendiğinde ise 21 yaş ve üzeri öğrencilerin zaman planlaması puanlarının 18 ve 19 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu; ayrıca, 20 yaş ve 21 yaş üzeri grupların zaman harcattırıcılar puanlarının, yine 18 ve 19 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(3, 442)=0,78; p>0,05].

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Cinsiyet** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **t** | **p** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Kadın | 203 | 3,13 | 0,48 | 1,34 | 0,18 |
| Erkek | 240 | 3,06 | 0,49 |
| Zaman planlaması | Kadın | 203 | 3,15 | 0,70 | 1,82 | 0,06 |
| Erkek | 240 | 3,02 | 0,73 |
| Zaman tutumları | Kadın | 203 | 3,34 | 0,63 | -0,98 | 0,32 |
| Erkek | 240 | 3,40 | 0,68 |
| Zaman harcattırıcılar | Kadın | 203 | 2,81 | 0,81 | -1,14 | 0,25 |
| Erkek | 240 | 2,90 | 0,80 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Kadın | 203 | 2,93 | 0,51 | 0,08 | 0,93 |
| Erkek | 240 | 2,93 | 0,48 |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4’te raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, cinsiyete göre akademik özyeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Bölüm** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Beden eğitimi öğretmenliği1 | 156 | 3,02 | 0,47 | 2,27 | 0,07 | - |
| Antrenörlük eğitimi2 | 109 | 3,18 | 0,49 |
| Spor yöneticiliği3 | 89 | 3,11 | 0,50 |
| Rekreasyon4 | 89 | 3,09 | 0,48 |
| Zaman planlaması | Beden eğitimi öğretmenliği1 | 156 | 2,97 | 0,73 | 2,18 | 0,08 | - |
| Antrenörlük eğitimi2 | 109 | 3,19 | 0,70 |
| Spor yöneticiliği3 | 89 | 3,13 | 0,71 |
| Rekreasyon4 | 89 | 3,07 | 0,73 |
| Zaman tutumları | Beden eğitimi öğretmenliği1 | 156 | 3,33 | 0,62 | 0,76 | 0,51 | - |
| Antrenörlük eğitimi2 | 109 | 3,45 | 0,64 |
| Spor yöneticiliği3 | 89 | 3,37 | 0,66 |
| Rekreasyon4 | 89 | 3,34 | 0,73 |
| Zaman harcattırıcılar | Beden eğitimi öğretmenliği1 | 156 | 2,85 | 0,69 | 0,17 | 0,91 | - |
| Antrenörlük eğitimi2 | 109 | 2,84 | 0,82 |
| Spor yöneticiliği3 | 89 | 2,84 | 0,88 |
| Rekreasyon4 | 89 | 2,91 | 0,88 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Beden eğitimi öğretmenliği1 | 156 | 2,96 | 0,44 | 4,34 | 0,00\* | 2>3 |
| Antrenörlük eğitimi2 | 109 | 3,03 | 0,45 |
| Spor yöneticiliği3 | 89 | 2,79 | 0,55 |
| Rekreasyon4 | 89 | 2,88 | 0,53 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5’te raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3, 442)=2,27; p>0,05]. Ayrıca zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(3, 442)=2,18; p>0,05], zaman tutumları [F(3, 442)=0,76; p>0,05] ve zaman harcattırıcılar [F(3, 442)=0,17; p>0,05] alt boyutlarında bölüme göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buna karşın, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [F(3, 442)=4,34; p≤0,05]. Bu farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik puanları, Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Sınıf** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | 1. sınıf1 | 173 | 3,00 | 0,49 | 5,25 | 0,00\* | 4>1 |
| 2. sınıf2 | 93 | 3,09 | 0,45 |
| 3. sınıf3 | 107 | 3,14 | 0,48 |
| 4. sınıf4 | 70 | 3,26 | 0,48 |
| Zaman planlaması | 1. sınıf1 | 173 | 2,95 | 0,72 | 4,67 | 0,00\* | 4>1 |
| 2. sınıf2 | 93 | 3,07 | 0,63 |
| 3. sınıf3 | 107 | 3,16 | 0,70 |
| 4. sınıf4 | 70 | 3,30 | 0,78 |
| Zaman tutumları | 1. sınıf1 | 173 | 3,26 | 0,69 | 6,35 | 0,00\* | 4>1,3 |
| 2. sınıf2 | 93 | 3,41 | 0,61 |
| 3. sınıf3 | 107 | 3,32 | 0,61 |
| 4. sınıf4 | 70 | 3,65 | 0,63 |
| Zaman harcattırıcılar | 1. sınıf1 | 173 | 2,75 | 0,81 | 1,91 | 0,12 | - |
| 2. sınıf2 | 93 | 2,89 | 0,82 |
| 3. sınıf3 | 107 | 2,91 | 0,77 |
| 4. sınıf4 | 70 | 3,00 | 0,78 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | 1. sınıf1 | 173 | 2,85 | 0,47 | 3,68 | 0,01\* | 4>1 |
| 2. sınıf2 | 93 | 2,93 | 0,52 |
| 3. sınıf3 | 107 | 2,96 | 0,48 |
| 4. sınıf4 | 70 | 3,07 | 0,49 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F(3, 442)=5,25; p≤0,05]. Ayrıca zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(3, 442)=4,67; p≤0,05] ve zaman tutumları [F(3, 442)=6,35; p≤0,05] alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak zaman harcattırıcılar alt boyutunda sınıf grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(3, 442)=1,91; p>0,05].

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [F(3, 442)=3,68; p≤0,05].

Ortaya çıkan bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; 4. sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve zaman planlaması düzeyleri 1. sınıf öğrencilerinden; zaman tutumları düzeyleri ise 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, akademik özyeterlik düzeyleri açısından da 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Öğrenim türü** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **t** | **p** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | 1. öğretim | 340 | 3,09 | 0,48 | -0,30 | 0,75 |
| 2. öğretim | 103 | 3,10 | 0,50 |
| Zaman planlaması | 1. öğretim | 340 | 3,08 | 0,71 | -0,08 | 0,93 |
| 2. öğretim | 103 | 3,08 | 0,74 |
| Zaman tutumları | 1. öğretim | 340 | 3,38 | 0,65 | 0,55 | 0,58 |
| 2. öğretim | 103 | 3,34 | 0,67 |
| Zaman harcattırıcılar | 1. öğretim | 340 | 2,87 | 0,77 | 0,89 | 0,37 |
| 2. öğretim | 103 | 2,79 | 0,90 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | 1. öğretim | 340 | 2,94 | 0,48 | 0,89 | 0,37 |
| 2. öğretim | 103 | 2,89 | 0,52 |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 7’de raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri öğrenim türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puanlarında öğrenim türü değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, öğrenim türü değişkenine göre akademik özyeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Lisanslı spor yapma süresi** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Hiç spor yapmadım1 | 26 | 2,94 | 0,32 | 1,56 | 0,18 | - |
| 1 yıldan az2 | 29 | 3,04 | 0,54 |
| 1-2 yıl3 | 51 | 3,07 | 0,44 |
| 3-4 yıl4 | 82 | 3,03 | 0,50 |
| 5 yıl ve üzeri5 | 255 | 3,14 | 0,49 |
| Zaman planlaması | Hiç spor yapmadım1 | 26 | 2,87 | 0,46 | 0,96 | 0,42 | - |
| 1 yıldan az2 | 29 | 3,08 | 0,81 |
| 1-2 yıl3 | 51 | 3,05 | 0,69 |
| 3-4 yıl4 | 82 | 3,02 | 0,74 |
| 5 yıl ve üzeri5 | 255 | 3,12 | 0,73 |
| Zaman tutumları | Hiç spor yapmadım1 | 26 | 3,30 | 0,49 | 0,21 | 0,93 | - |
| 1 yıldan az2 | 29 | 3,33 | 0,65 |
| 1-2 yıl3 | 51 | 3,33 | 0,54 |
| 3-4 yıl4 | 82 | 3,37 | 0,71 |
| 5 yıl ve üzeri5 | 255 | 3,39 | 0,68 |
| Zaman harcattırıcılar | Hiç spor yapmadım1 | 26 | 2,61 | 0,60 | 1,51 | 0,19 | - |
| 1 yıldan az2 | 29 | 2,82 | 0,80 |
| 1-2 yıl3 | 51 | 2,72 | 0,72 |
| 3-4 yıl4 | 82 | 2,81 | 0,77 |
| 5 yıl ve üzeri5 | 255 | 2,93 | 0,84 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Hiç spor yapmadım1 | 26 | 3,04 | 0,44 | 1,25 | 0,28 | - |
| 1 yıldan az2 | 29 | 2,85 | 0,49 |
| 1-2 yıl3 | 51 | 3,01 | 0,49 |
| 3-4 yıl4 | 82 | 2,97 | 0,52 |
| 5 yıl ve üzeri5 | 255 | 2,90 | 0,49 |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 8’de raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(4, 442)=1,56; p>0,05]. Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(4, 442)=0,96; p>0,05], zaman tutumları [F(4, 442)=0,21; p>0,05] ve zaman harcattırıcılar [F(4, 442)=1,51; p>0,05] alt boyut puanlarında lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, lisanslı spor yapma süresi değişkenine göre akademik özyeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır [F(4, 442)=1,25; p>0,05].

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Spor türü** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **t** | **p** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Bireysel sporlar | 191 | 3,10 | 0,51 | 0,38 | 0,70 |
| Takım sporları | 252 | 3,08 | 0,47 |
| Zaman planlaması | Bireysel sporlar | 191 | 3,09 | 0,75 | 0,38 | 0,69 |
| Takım sporları | 252 | 3,07 | 0,70 |
| Zaman tutumları | Bireysel sporlar | 191 | 3,34 | 0,62 | -0,72 | 0,46 |
| Takım sporları | 252 | 3,39 | 0,68 |
| Zaman harcattırıcılar | Bireysel sporlar | 191 | 2,83 | 0,82 | -0,63 | 0,52 |
| Takım sporları | 252 | 2,88 | 0,79 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Bireysel sporlar | 191 | 2,96 | 0,50 | 1,20 | 0,23 |
| Takım sporları | 252 | 2,90 | 0,48 |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin spor türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 9’da raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puanlarında spor türü değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, spor türü değişkenine göre akademik özyeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Haftalık egzersiz sıklığı** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Hiç yapmıyorum1 | 43 | 2,76 | 0,45 | 11,92 | 0,00 | 1<2,3,4 |
| 1-2 gün2 | 130 | 3,05 | 0,47 |
| 3-4 gün3 | 173 | 3,11 | 0,50 |
| 5 gün ve üzeri4 | 97 | 3,27 | 0,49 |
| Zaman planlaması | Hiç yapmıyorum1 | 43 | 2,56 | 0,64 | 11,52 | 0,00 | 1<2,3,4 |
| 1-2 gün2 | 130 | 3,04 | 0,65 |
| 3-4 gün3 | 173 | 3,10 | 0,72 |
| 5 gün ve üzeri4 | 97 | 3,31 | 0,72 |
| Zaman tutumları | Hiç yapmıyorum1 | 43 | 3,05 | 0,71 | 5,79 | 0,00 | 1<3,4 |
| 1-2 gün2 | 130 | 3,30 | 0,64 |
| 3-4 gün3 | 173 | 3,43 | 0,65 |
| 5 gün ve üzeri4 | 97 | 3,50 | 0,62 |
| Zaman harcattırıcılar | Hiç yapmıyorum1 | 43 | 2,79 | 0,83 | 0,50 | 0,67 | - |
| 1-2 gün2 | 130 | 2,83 | 0,80 |
| 3-4 gün3 | 173 | 2,84 | 0,76 |
| 5 gün ve üzeri4 | 97 | 2,94 | 0,87 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Hiç yapmıyorum1 | 43 | 2,97 | 0,56 | 0,49 | 0,68 | - |
| 1-2 gün2 | 130 | 2,89 | 0,47 |
| 3-4 gün3 | 173 | 2,94 | 0,49 |
| 5 gün ve üzeri4 | 97 | 2,95 | 0,49 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10’da raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri haftalık egzersiz sıklığına göre anlamlı farklılık göstermektedir [F(3, 442)=11,92; p≤0,05]. Ayrıca zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(3, 442)=11,52; p≤0,05] ve zaman tutumları [F(3, 442)=5,79; p≤0,05] alt boyutlarında haftalık egzersiz sıklığına bağlı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak zaman harcattırıcılar alt boyutunda haftalık egzersiz sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(3, 442)=0,50; p>0,05].

Ortaya çıkan bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, zaman yönetimi, zaman planlaması ve zaman tutumları açısından hiç egzersiz yapmayan grubun anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, haftalık egzersiz sıklığına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(3, 442)=0,78; p>0,05].

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Gelir durumu** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | Çok düşük1 | 30 | 2,99 | 0,52 | 3,29 | 0,01 | 5>1,2 |
| Düşük2 | 79 | 3,02 | 0,48 |
| Orta3 | 225 | 3,07 | 0,44 |
| İyi4 | 92 | 3,21 | 0,55 |
| Çok iyi5 | 17 | 3,34 | 0,55 |
| Zaman planlaması | Çok düşük1 | 30 | 2,97 | 0,74 | 2,60 | 0,03 | 5>1,2,3 |
| Düşük2 | 79 | 3,00 | 0,72 |
| Orta3 | 225 | 3,03 | 0,66 |
| İyi4 | 92 | 3,25 | 0,80 |
| Çok iyi5 | 17 | 3,36 | 0,84 |
| Zaman tutumları | Çok düşük1 | 30 | 3,20 | 0,70 | 1,53 | 0,19 | - |
| Düşük2 | 79 | 3,30 | 0,60 |
| Orta3 | 225 | 3,39 | 0,62 |
| İyi4 | 92 | 3,38 | 0,73 |
| Çok iyi5 | 17 | 3,65 | 0,74 |
| Zaman harcattırıcılar | Çok düşük1 | 30 | 2,75 | 0,73 | 0,70 | 0,59 | - |
| Düşük2 | 79 | 2,83 | 0,77 |
| Orta3 | 225 | 2,88 | 0,77 |
| İyi4 | 92 | 2,80 | 0,88 |
| Çok iyi5 | 17 | 3,11 | 1,03 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | Çok düşük1 | 30 | 2,94 | 0,40 | 2,02 | 0,09 | - |
| Düşük2 | 79 | 2,85 | 0,55 |
| Orta3 | 225 | 2,91 | 0,48 |
| İyi4 | 92 | 3,01 | 0,49 |
| Çok iyi5 | 17 | 3,13 | 0,42 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 11’de raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [F(4, 442)=3,29; p≤0,05]. Ayrıca zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması alt boyutunda gelir durumuna bağlı anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır [F(4, 442)=2,60; p≤0,05]. Ancak zaman tutumları [F(4, 442)=1,53; p>0,05] ve zaman harcattırıcılar [F(4, 442)=0,70; p>0,05] alt boyutlarında gelir durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ortaya çıkan bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, gelir durumu çok iyi olan öğrencilerin zaman yönetimi, gelir durumu çok düşük ve düşük olan öğrencilerden; zaman planlamasının ise gelir durumu çok düşük, düşük ve orta olan öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(4, 442)=0,78; p>0,05].

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre karşılaştırılması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçek ve alt boyut** | **Genel not ortalaması** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **F** | **p** | **Fark** |
| ZAMAN YÖNETİMİ (TOPLAM) | 1,50-1,991 | 17 | 3,05 | 0,51 | 2,95 | 0,02 | 2<4,5 |
| 2,00-2,492 | 58 | 2,93 | 0,50 |
| 2,50-2,993 | 134 | 3,05 | 0,46 |
| 3,00-3,494 | 190 | 3,15 | 0,48 |
| 3,50 ve üzeri5 | 44 | 3,20 | 0,50 |
| Zaman planlaması | 1,50-1,991 | 17 | 3,00 | 0,76 | 1,91 | 0,10 | - |
| 2,00-2,492 | 58 | 2,92 | 0,75 |
| 2,50-2,993 | 134 | 3,02 | 0,68 |
| 3,00-3,494 | 190 | 3,14 | 0,72 |
| 3,50 ve üzeri5 | 44 | 3,25 | 0,73 |
| Zaman tutumları | 1,50-1,991 | 17 | 3,38 | 0,75 | 2,25 | 0,06 | - |
| 2,00-2,492 | 58 | 3,16 | 0,77 |
| 2,50-2,993 | 134 | 3,34 | 0,65 |
| 3,00-3,494 | 190 | 3,42 | 0,60 |
| 3,50 ve üzeri5 | 44 | 3,49 | 0,69 |
| Zaman harcattırıcılar | 1,50-1,991 | 17 | 2,92 | 1,02 | 0,56 | 0,68 | - |
| 2,00-2,492 | 58 | 2,71 | 0,84 |
| 2,50-2,993 | 134 | 2,89 | 0,77 |
| 3,00-3,494 | 190 | 2,84 | 0,79 |
| 3,50 ve üzeri5 | 44 | 2,84 | 0,82 |
| AKADEMİK ÖZYETERLİK | 1,50-1,991 | 17 | 2,53 | 0,42 | 8,61 | 0,00 | 5>1,2,3 |
| 2,00-2,492 | 58 | 2,76 | 0,50 |
| 2,50-2,993 | 134 | 2,88 | 0,49 |
| 3,00-3,494 | 190 | 3,00 | 0,47 |
| 3,50 ve üzeri5 | 44 | 3,16 | 0,48 |

\*p≤0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F(4, 442)=2,95; p≤0,05]. Ancak zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, zaman planlaması [F(4, 442)=1,91; p>0,05], zaman tutumları [F(4, 442)=2,25; p>0,05] ve zaman harcattırıcılar [F(4, 442)=0,56; p>0,05] alt boyutlarında genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde, genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [F(4, 442)=8,61; p≤0,05].

Ortaya çıkan bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; genel not ortalaması 2,00–2,49 aralığında olan öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri, genel not ortalaması 3,00–3,49 ve 3,50 ve üzeri olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, genel not ortalaması 3,50 ve üzeri olan öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri, 1,50–1,99; 2,00–2,49 ve 2,50–2,99 aralığında not ortalamasına sahip öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo . Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akademik özyeterlik |  |  |  |  |  |
| 2. Zaman yönetimi (Toplam) | 0,291\* |  |  |  |  |
| 3. Zaman planlaması | 0,279\* | 0,946\* |  |  |  |
| 4. Zaman tutumları | 0,140\* | 0,601\* | 0,578\* |  |  |
| 5. Zaman harcattırıcılar | -0,058 | 0,400\* | 0,269\* | 0,392\* |  |

\* p≤0,01

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 13’te raporlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile zaman yönetimi (r=0,291; p≤0,01), zaman planlaması (r=0,279; p≤0,01) ve zaman tutumları (r=0,140; p≤0,01) değişkenleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öte yandan, akademik özyeterlik ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (r=-0,058; p>0,05). Bu doğrultuda, öğrencilerin zaman yönetimi, zaman planlaması ve zaman tutumları düzeyleri arttıkça, akademik özyeterlik düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrenim türü, lisanslı spor yapma süresi, yapılan spor türü, haftada yapılan egzersiz sayısı, gelir durumu ve genel not ortalaması gibi demografik özellikleri incelenmiş ve elde edilen bulgular ile tartışılmıştır.

Öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Toplam puana bakıldığında yaşı yüksek öğrencilerin yaşı düşük öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Literatürde mevcut araştırma bulgularını destekleyen bazı çalışmalar yer almaktadır (Başak ve diğerleri 2008; Trueman ve Hartley 1996). Bu durum, öğrencilerin liseden üniversiteye geçiş sürecinde yaşadıkları sıkıntılardan kaynaklanmakta olabilir.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin ise yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulguya paralel olarak Eroğlu ve diğerleri (2017) ve Eroğlu ve Yıldırım’ın (2018) çalışmaları incelendiğinde öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ancak bulgularımıza zıt bir şekilde anlamlı farklılık bulunan çalışmalar da bulunmaktadır (Alemdağ, 2015; Pekel, 2016; Satılmış, 2022; Şahin, 2019).

Öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı şekilde farklılık bulunmamıştır. Bu sonuca benzer sonuç bulunan çalışmalar literatürde mevcuttur (Alizadeh, 2019; Andıç, 2009; Karaoğlu, 2015; Kılıç ve Öncü, 2014). Bezci (2018), Trueman ve Hartley (1996), Alay (2000), Demirtaş ve Özer (2007) çalışmalarında zaman planlaması alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha başarılı oldukları sonucunu bulmuşlardır. Orhan ve Abacı (2023), Tecer (2019) ile Yenihan ve Öner (2013), zaman yönetimi becerisi konusunda kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular kadın öğrencilerin zamanı planlama ve yönetmede erkek öğrencilere kıyasla daha başarılı olabileceğini göstermektedir. Bu durumun ise, kadınların daha detay odaklı düşünmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alemdağ ve diğerleri (2014), Deryahanoğlu ve diğerleri (2019) çalışmalarında, öğrencilerin özyeterlik düzeyleriyle cinsiyet değişkeni açısından anlamlı şekilde fark olmadığını sonucunu ortaya koymuştur. Buna karşın Ünlü ve Erbaş (2018) beden eğitimi öğretmen adayları üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit ederken erkek öğrencilerin özyeterlik düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu bulgular, eğitimde fırsat eşitliği ile erkek ve kadın öğrencilerin benzer beklentilere sahip olması ile ilgili olabilir. Sonuç olarak, zaman yönetimi ve akademik özyeterlik becerilerinin gelişimde cinsiyet faktörünün belirleyici bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Bölüm değişkenine yönelik bulgular incelendiğinde, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerinin bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarının bulgularına bakıldığında, üç alt boyutta da bölüme göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki birçok çalışmayla uyumludur (Andıç, 2009; Bezci, 2018).

Buna karşın, Alizadeh (2019) Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin toplam zaman yönetimi düzeyleri bölüm değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin puanlarının “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” okuyan öğrencilerin puanlarından, “Rekreasyon” bölümünde okuyan öğrencilerin puanlarının da “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümünde okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ise bölüm değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda “Antrenörlük Eğitimi” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik puanları, “Spor Yöneticiliği” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu karşın Akbaş ve diğerleri (2022), Kılıç ve Öncü (2014), Küçüker (2022) çalışmalarında öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerinin yakın olması, genellikle benzer ders yüklerine, benzer sosyal çevre ve kariyer hedeflerine sahip olmalarından kaynaklanabilir. Öte yandan, antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin yöneticilik öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek çıkmasının, pratik çalışma olanakları ve bölümlerin eğitim yapısı farklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Antrenörlük eğitiminde, öğrencilerin genellikle sporcu geçmişine sahip olmalarının, antrenör olarak sporcularla doğrudan çalışmalarının ve sporda performansı geliştirme amacıyla stratejiler geliştirme gibi becerilerinin akademik özyeterlik düzeylerini pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilirken, zaman harcattırıcılar alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır.

Bonferroni çoklu karşılaştırma testi bulgularına göre; 4. sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve zaman planlaması düzeyleri 1. sınıf öğrencilerinden; zaman tutumları düzeyleri ise 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Bu bulgulara paralel olarak Misra ve McKean de (2000) çalışmalarında öğrencilerin sınıf düzeyinin arttıkça sınıf yönetimi becerilerinin de artış gösterdiğini belirtmişlerdir. Küçüktop (2018) ise çalışmalarında öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Sugötüren ve diğerleri’nin (2011) dikkat çeken çalışmasında zaman tutumları alt boyutu dışında diğer alt boyutlarda ve genel zaman yönetimi düzeyinde sınıf değişkeni ile anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer yandan, ortalama puanlar incelendiğinde, 1. Sınıf öğrencilerinin genel zaman yönetimi ve alt boyutlarında diğer sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan aldığı ortaya çıkmıştır. Araştırmacı bu durumu 1. Sınıfta sosyal çevrenin gelişmemiş olması ve derslere odaklanmaya yormuştur.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri incelendiğinde ise, 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek akademik özyeterlik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Çalışma bulgularıyla benzer şekilde Akbaş ve diğerleri (2022) ve Eroğlu ve diğerleri (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde, Kılıç (2022) ise öğretmen adaylarında yaptıkları çalışmada 4. sınıf öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak Küçüker (2022), çalışmasında öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin bölüme göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bu bulgular ışığında, 4. Sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin diğer düzeydeki sınıflardaki öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmasının nedeninin, akademik açıdan başarı sağlamak için stratejiler geliştirerek özgüvenleri pekiştirmeleri ile birlikte daha fazla akademik bilgi birikimi ve deneyime sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Zaman yönetimi alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde de zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puanlarının öğrenim türü değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür.

Analiz sonucunda, öğrencilerin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeylerinin benzer sonuçlar göstermesi, 1.öğretim ve 2. öğretim öğrencilerinin akademik seviyelerinin birbirine yakın olmasından kaynaklanabilir. Aynı zamanda öğrenim gördüğü derslerinin aynı olması ve benzer akademik beklentilere sahip olmalarının da bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

Alanyazında zaman yönetimi ve akademik özyeterlik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, genellikle öğrenim türü değişkeninin incelendiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bunun sebebinin, 2. öğretim programlarının öğrencilerin üniversiteye erişimini artırmak amacıyla sonradan açılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeylerinin lisanslı spor yapma süresine göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi uygulanarak incelenmiştir. Analiz sonuçları göre, alt boyutları dahil zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışma bulgularımızın aksine, Bezci (2018) çalışmasında 5 yıl ve üzeri lisanslı spor yapan öğrencilerin daha düşük yıllar lisanslı spor yapan ve hiç lisanslı spor yapmayan öğrencilere kıyasla zaman yönetimi düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir ve bu sonuca göre, daha uzun yıllar lisanslı spor yapan öğrencilerin zamanı daha iyi yönetebildiği söylenebilir.

Elde edilen bulgular sonucunda, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin yalnızca lisanslı spor yapma süresi ile değil, aynı zamanda motivasyon gibi birçok psikolojik etken ve disiplinle de ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ve akademik özyeterlik düzeylerinin, sadece lisanslı spor yapma süresinden etkilenmediği görülmektedir.

Literatürde lisanslı spor yapma süresi ile zaman yönetimi ve akademik özyeterlik becerilerinin birlikte incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu durum, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik becerilerinin lisanslı spor yapma süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Spor türüne yönelik bulgular incelendiğinde, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin spor türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puanlarında spor türü değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Analiz sonuçları, benzer akademik sorumluluklara sahip oldukları için spor türünden daha çok öz bilinç, akademik süreç ve akademik çevre gibi faktörlerin öğrencilerin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeyleri üzerinde daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde çalışmamızla benzer sonuçlar elde eden çalışmalar mevcuttur (Bezci, 2018). Orhan ve Abacı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ise zaman yönetimi alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar ile öğrencilerin spor türleri arasında anlamlı fark görülmemesine karşın, zaman yönetimi alt boyutlarından zaman tutumları ile öğrencilerin spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışma bulgularımızın aksine, Deryahanoğlu ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin spor türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır.

Öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin zaman yönetimi ve zaman planlaması ile zaman tutumları alt boyutlarında haftalık egzersiz sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Öte yandan, öğrencilerin zaman yönetiminin alt boyutu olan zaman harcattırıcılar ve akademik özyeterlik düzeylerinde haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Buna göre, zaman yönetimi, zaman planlaması ve zaman tutumları açısından hiç egzersiz yapmayan grubun egzersiz yapan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bu durumun, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin stresle başa çıkma, motivasyon ve odaklanma düzeylerinin artmasıyla birlikte genellikle daha disiplinli bir yaşam tarzına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, literatürde haftalık egzersiz sıklığı ile zaman yönetimi ve akademik özyeterlik becerilerinin birlikte incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik becerilerinin lisanslı spor yapma süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ve alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda, öğrencilerin genel zaman yönetimi ile alt boyutu zaman planlamasında gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ancak, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılık görülmemiştir.

Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, gelir durumu çok iyi olan öğrencilerin zaman yönetimi ve alt boyutu zaman planlaması düzeylerinin, daha düşük gelir durumuna sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile gelir durumları arasında görülen anlamlı farklılık, maddi durumu yüksek öğrencilerin gelir durumu düşük öğrencilere kıyasla zamanı yönetme ve planlama açısından daha iyi olduklarını belirtmektedir. Diğer yandan, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bu bulgu, gelir durumu yüksek öğrencilerin daha düşük gelirli öğrencilere göre daha çok imkana sahip olması sebebiyle daha az stres ve kaygı yaşamaları gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir. Diğer yandan, akademik özyeterlik düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı farklılaşmaması, öğrencilerin akademik başarıya yönelik kendilerine olan inançlarının sadece maddi durumlarıyla açıklanamayacağını bununla birlikte birçok psikososyal faktörden de etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Alanyazın incelendiğinde zaman yönetimi ve akademik özyeterlik ile gelir durumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar sınırlıdır. Sonuç olarak, bu konuyla alakalı daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak için ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri ile genel not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Öte yandan, zaman yönetimi alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bu anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; genel not ortalaması 2,00–2,49 aralığında olan öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri, genel not ortalaması 3,00–3,49 ve 3,50 ve üzeri olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, genel not ortalaması 3,50 ve üzeri olan öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri, 1,50–1,99; 2,00–2,49 ve 2,50–2,99 aralığında not ortalamasına sahip öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Literatürdeki bazı çalışmalarda bu bulgularla benzer sonuçlara ulaşılırken (Ersoy ve Peker, 2019), Yıldız ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Literatürde öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin genel not ortalamasına göre anlamlı farklılık tespit edilmeyen çalışmalarda mevcuttur (Satılmış, 2022).

Bulgular, özyeterlik inancı yüksek olan ve zamanı verimli şekilde yönetme becerisine sahip öğrencilerin akademik başarısının diğer öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, öğrencilerin öğrenme sürecine yönelik olumlu tutumlarından kaynaklanmakta olabilir. Yeterliklerine dair güçlü inançları, daha kararlı çalışmalarına ve beraberinde zamanı etkin yönetebilmelerine yol açıyor olabilir. Ayrıca, öğrencilerin akademik başarı elde ettikçe kazandıkları deneyimlerin hem zaman yönetimi ve hem de akademik özyeterlik düzeylerini üzerine stratejiler geliştirmelerine fayda sağlıyor olabileceği düşünülmektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile zaman yönetimi, zaman planlaması ve zaman tutumları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, öğrencilerin zaman yönetimi, zamanı planlama ve zaman tutumları arttıkça, akademik özyeterlik düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Diğer yandan, akademik özyeterlik ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, akademik özyeterliğin yalnızca bireysel yetkinlik algılarıyla değil, aynı zamanda zaman yönetimi becerileriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Literatürde çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan Aslan ve diğerleri (2020) ve Sevilmiş ve Şirin’in (2016) çalışması mevcuttur. Ancak alanyazında ayrı ayrı çalışmalar olsa da zaman yönetimi ve akademik özyeterlilik düzeylerinin birlikte incelendiği çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle elde edilen bulgu, alanyazına katkı sağlayacak nitelikte yeni bir değerlendirme sunmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve özyeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 443 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile yaş, sınıf düzeyi, egzersiz yapma sıklığı, gelir durumu ve genel not ortalaması değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeylerinin bölüm, sınıf düzeyi ve genel not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

## 6.1. Sonuç

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ile akademik özyeterlik düzeyleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Çalışma kapsamında, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşı yüksek öğrencilerin yaşı düşük öğrencilere kıyasla zamanı daha iyi yönettiği sonucu bulunmuştur. 4. Sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi düzeylerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Ayrıca, hiç egzersiz yapmayan öğrencilerin zaman yönetimi, zaman planlaması ve zaman tutumları açısından egzersiz yapan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin gelir durumlarına yönelik bulgular incelendiğinde, gelir durumu çok iyi olan öğrencilerin zaman yönetimi ve alt boyutu zaman planlaması düzeylerinin, daha düşük gelir durumuna sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Öte yandan, çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile cinsiyet, bölüm, öğrenim türü, lisanslı spor yapma süresi ve spor türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise, “Antrenörlük Eğitimi” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik puanlarının “Spor Yöneticiliği” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. 4. Sınıf öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bunlarla birlikte, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile genel not ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Genel not ortalaması yüksek öğrencilerin daha yüksek akademik özyeterlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan, öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri ile yaş, cinsiyet, öğrenim türü, lisanslı spor yapma süresi, spor türü, haftalık egzersiz sıklığı, gelir durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

## 6.2. Öneriler

**Araştırmaya yönelik öneriler;**

* Araştırmamızda Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 443 öğrenciden veri toplanmıştır. Daha kapsamlı bir katılımcı kitlesi, genellenebilirliği daha yüksek sonuçlar ortaya koyabilir. Dolayısıyla, farklı fakültelerde daha yüksek sayıda bir çalışma grubu ile araştırma yapılması, zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerinin daha geniş bir çerçeveden analiz edilmesine imkân tanıyabilir.
* Veriler, öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeyleri hakkında daha kapsamlı bilgiler edinmek amacıyla görüşme gibi nitel yöntemler kullanılarak da toplanabilir.

**Genel öneriler;**

Yükseköğretim kurumlarında öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik özyeterlik düzeylerini geliştirme amaçlı etkinlikler yaygınlaştırılmalıdır. Dijital takvim, günlük ve haftalık planlayıcı gibi uygulamaların kullanımı teşvik edilmelidir. Bunlara ek olarak, akademik danışmanlık hizmetiyle öğrencilerin gelişimleri düzenli şekilde takip edilmelidir.

KAYNAKLAR

Açıkalın, A. (1998). *Toplumsal kurumsal ve teknik yönleriyle okul yöneticiliği*. Ankara: Pegem Yayınları.

Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.

Akbaş, N., Ağgön, E., Seçer, E. (2022). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim Ortamlarının Kullanımına İlişkin Tutumları ile Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Sport Science,* 5(4), 933-950.

Akbeyik, A. (2013). *Zaman yönetimi ve zamanı etkin kullanma.* Yüksek Lisans Tezi,Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2003) *Zaman Yönetimi ve Yönetsel Zamanda Etkinlik.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Alay, S. (2000). *Relationship between time management and academic achievement of selected university students*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Zaman yönetimi anketi: Geçerlik ve güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 9-13.

Alemdağ, C., Öncü, E., Yılmaz, A. K. (2014). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik Öz-Yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.

Alemdağ, C. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-yeterlikleri ve öğrenme yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Alizadeh, B. (2019). *Kırkpınar beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Alpar, C. R. (2016). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Detay Yayıncılık.

Anderson, K. L. (2004). *Effects of participation in a guided reflective writing program on middle school students' academic self-efficacy and self-regulated learning strategy use.*

University of Colorado at Denver.

Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Arslanerer, F. (2001) *Yöneticilerde öz yeterlilik algılaması ve sağlık yöneticilerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Aslan, M., Bakır, A. A., Erkuş, Z. U. (2020). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, *2*(1), 1-14.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 4(3), 359–373.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency*. Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163.

Bandura, A. (1994). Self efficacy. V. S. Ramachaudran (Eds.). *Encylopedia of human behavior.* (4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Publish.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769-782.

Bandura, A. (2006). Autobiography. *A history of psychology in autobiography*, 9, 42-75.

Barutçugil, İ. (2015). *Yöneticinin Yönetimi.* (7. baskı). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.

Başak, T., Uzun, Ş., Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin,* 7(5), 429-434.

Bayramlı, Ü. Ü. (2006). *Zaman Yönetimi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bayramlı, Ü. Ü. (2009). *Zaman Yönetimi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bezci, H. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Britton, B. K. ve Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, *83*(3), 405.

Bülbül, A. (2014). *Sağlık çalısanlarında zaman yönetimi (kırklareli örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Can, H. (1992). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Adım Yayıncılık.

Covey, S. R. (2009). *Önemli işlere öncelik* (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Covey, S.R., Merrill, A.R., Merrill, R.R. (2013). *Önemli İşlere Öncelik* (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Çakmak, Z. ve Şenyiğit, G. (2006). Sekreterlerin yönetsel zamanı verimli kullanmalarını engelleyen faktörler. *Akademik Bakış Dergisi*, 10, 1-18.

Çelik, A., Şimşek, M. Ş., Soysal, A. (2016). *Zaman Yönetimi Yönetsel Zamanda Etkinlik*. Konya: Eğitim Yayınevi.

Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1).

De la Fuente, J., Kaufmann, D. F., Boruchovitch, E. (2023). Past, present and future contributions from the social cognitive theory (Albert Bandura). *Frontiers Research Topics,* 14, 1–2. https://doi.org/10.3389/978-2-8325-3296-6

Değirmenci, Y. (1998). *Zaman ve Değerlendirilmesi*. İstanbul: Bedir Yayınevi.

Demirel, E.T. ve Ramazanoğlu F. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*. 4 (1): 30-35

Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.

Deryahanoğlu, G., Demirdöken, Ç., Canaydın, A., Yamaner, F. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Akademik Özyeterlik ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi Analysıs Of The Level Of Academıc Self-Effıcacy And Socıal Support Of The Sports Scıences Faculty Students. *The Journal*, *12*(66).

Eroğlu, O., Yıldırım, Y., Şahan, H. (2017). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Güdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-47.

Eroğlu, O. ve Yıldırım, Y. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 67-73.

Ersoy, N. C. ve Peker, M. (2019). Öz yeterlik ile genel not ortalaması arasındaki ilişkide akademik bütünleşme ve zaman yönetiminin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 45–60.

Farsak, K. (2020). *Özel okullarda çalışan okul öncesi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. *Motivation in sport and exercise*, 6(1), 43.

Fife, J. E., Bond, S., Byars-Winston, A. (2011). Correlates and predictors of academic self efficacy among African American students. *Education,* 132(1).

Gönen, E. ve Özmete, E. (2004). Çalışma yaşamında zaman tuzaklarına ilişkin bir inceleme. *Standard Ekonomik ve Teknik Dergisi*, 43(507), 46–52.

Güney, S. (2008). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 9(2), 1-20.

Güven, M. ve Yeşil, S. (2011). İşletmelerde Zaman Yönetimi. İ. Bakan (Ed.), *Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar* (2. bs.). İstanbul: Beta Basım AŞ.

Hazır Bıkmaz, F. (2006). Öz-yeterlilik inançları. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.), *Eğitimde*

*bireysel farklılıklar içinde* (s. 291-316). Ankara: Nobel Yayın.

İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Jerusalem, M. ve Schwarzer, R. (1981). *Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit* In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.

Jha, P. K. (2008). *Time management: The art of stress-Free productivity.* Global India Publications.

Karaoğlan A. D. (2006) *Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi,Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Karaoğlu, B. (2015). *Erciyes üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keresteci G. T. (2011) *Zaman yönetimi: Literatür taraması*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Kılıç, M. Y. (2022). Öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri ve mesleki benlik saygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 495-508.

Kılıç, S. K. ve Öncü, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* *5*(2), 13-22.

Küçüker, K. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında akademik motivasyon, öz yeterlik ve mükemmeliyetçiliğin etkisinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Küçüktop, C. (2018). *Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Luszczynska, A. ve Schwarzer, R. (2020). Changing behavior using social cognitive theory. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, T. Lintunen (Eds.), *The handbook of behavior change* (pp. 32–45). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108677318.003

Mackenzie, R.A. (1989). *Zaman Tuzağı*. (çev: Yakut Güneri). İstanbul: İlgi Yayıncılık.

Misra, R., Mckean, M. (2000). College Students Academic Stress And İts Relation To Their Anxiety, Time Management And Leisure Satisfaction. *American Journel Of Health Studies* , 16(1), s. 41-51.

Mutlu, S. (2003) *Öz yeterlilik, eşitlik duyarlılığı ve çalışma tutumları arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Orhan, N. ve Abacı, S. H. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145-164. https://doi.org/10.17155/omuspd.1192951

Ökdem, M. (2019). Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetiminde düştükleri zaman tuzakları ve bunlarla başetme yollari. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 79-94.

Özata, H. (2007). Öğretmenlerin öz yeterlilik algılarının örgütsel yenileşmeye ilişkin görüşlerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Özgen, H. ve Doğan, S. (1997). Zaman yönetiminde yeni yönetim ve organizasyon yaklaşımları. *Standard Dergisi*, 36(425), 136–145.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.

Pajares, F. (2002, September). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy.*

Pekel, A. (2016). *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International journal of educational research*, 31(6), 459-470.

Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley.​

Sabuncuoğlu Z. ve Paşa M. (2002). *Zaman Yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitabevi.

Sarı, M. (2006). Okul yaşam kalitesi: Tanımı değişkenleri ve ölçülmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(32), 139–151.

Satılmış, N. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygılarının incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation,* 4(2), 52-59. https://doi.org/10.56639/jsar.1208608

Sayan, İ. (2005), *Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.

Scoot, M. (1997). *Zaman Yönetimi*. (Çev.: Asli Çingil Çelik). İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd.Sti.

Senemoğlu, N. (2003). *İlköğretimin İlk Yıllarında Eğitim Durumlarının Betimlenmesine İlişkin Bir Çalışma*, 04A704003 No’lu Proje Raporu, Ankara.

Sevilmiş, A. ve Şirin, E. F. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde akademik başarı: Üniversite yaşam kalitesi, akademik güdülenme ve akademik özyeterliğin rolü. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,*7(1), 1–13.

Sevim Kılıç, S. (2015). *Zaman yönetimi ve zamanı etkin kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Smith, J. (1998). *Daha iyi nasıl zaman yönetimi*. (Çev. A. Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları.

Sucu, Y. (1996), *Yönetsel Zamanın Etkin Kullanılması*, El Kitabı, Bolu.

Sugötüren, M., Mülazımoğlu Ballı, Ö., Gökçe, H. (2011). Spor bilimleri ve teknolojisi yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 91-96.

Şahin, O. (2019). *Beden Eğitimi ve spor öğretmen adaylarında akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygı arasındaki ilişkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6ᵗʰ ed.). Boston: Ma: Pearson.

Tecer, H. (2019). *Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C. (2003). *Zaman Yönetimi*. H. Tutar (Ed.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tortumlu, M., Uzun, K., Yanık, A. (2021). Time traps of the modern age: Views of young adults about time management. *Journal of Current Researches on Social Sciences,* 11 (3), 377-396.

Trueman, M. ve Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, 32(2), 199-215.

Tschannen-Moran, M. ve Johnson, D. (2011). Exploring literacy teachers’ self-efficacy beliefs: Potential sources at play. *Teaching and Teacher Education,* 27(4), 751–761.

Çağlayan Tunç, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tutar, H. (2007), *Zaman Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Türk, Ö. (2008). *İlköğretim sınıf öğretmenlerinin öz yeterlilik ve mesleki doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkel, S. ve Leblebici, D.N. (2000). Yönetim Bilimi Açısından Zamanın Anlamı ve Etkili Zaman Yönetiminin Esasları. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1): 351-376.

Türkel S. ve Leblebici D. N. (2001). *Etkili Zaman Yönetimi ve Uygulaması*. Ankara: Genç İşadamları Derneği Yayınevi

Uğur, A. (2000). Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*. 12(143), 18–22.

Uyanıker, E. A. (2014). *Yönetici hemşirelerin genel öz yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, H. ve Erbaş, M. K. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlikleri ve mesleki kaygıları.*Türkiye Spor Bilimleri Dergisi,*2(1), 15-25*.*

Üredi, İ. ve Üredi, L. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının cinsiyetlerine, bulundukları sınıflara ve başarı düzeylerine göre fen öğretimine ilişkin öz yeterlilik inançlarının karşılaştırılması. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1(2), 1–8.​

Wise, J.B. ve Trunnell, E.B. (2001). The influence of sources of self efficacy upon efficacy strength. *Exercise Psychology,* 23, 268-280.

Yavuz, A. (2018). *Öğretmenlerin öğretim sürecinde zaman yönetimi becerilerini gerçekleştirme düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

Yenihan, B. ve Öner, M. (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E Dergi*, 2(2), 56-68.

Yıldız, M., Kırtepe, A., Baydili, K. N. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 55–70.

Yılmaz, M., Gürçay, D., Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 253-259.

Yılmaz S. (2022) *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme davranışlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi,Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Yiğitel, S. (2021) *İş-aile yaşam çatışması ve zaman yönetimi becerilerinin bireysel performansa etkisi: sivil havacılık sektöründe bir araştırma*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing socities* in (pp. 202-231). New York: Cambridge University Press

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91.

EKLER

## Ek 1. Google anket formunun ilk sayfası

****

## Ek 2. Ölçek İzni



****

**Ek 3.** Demografik Bilgiler

1. Yaşınız? 18 ( ) 19 ( ) 20 ( ) 21 ve üzeri ( )

2. Cinsiyetiniz? ( ) Kadın ( ) Erkek

3. Bölümünüz? ( ) Beden Eğitimi Öğretmenliği ( ) Antrenörlük Eğitimi ( ) Spor Yöneticiliği ( ) Rekreasyon

4. Sınıfınız? ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

5. Öğrenim türünüz? ( ) 1. Öğretim ( ) 2. Öğretim

6. Lisanslı spor yapma süreniz? ( ) Hiç spor yapmadım ( ) 1 yıldan az ( ) 1-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5 yıl ve üzeri

7. Yaptığınız sporun türü nedir? ( ) Bireysel ( ) Takım

7. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? ( ) Hiç yapmıyorum ( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5 ve üzeri

9. Gelir durumunuz nedir? ( ) Çok düşük ( ) Düşük ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi

10. Genel not ortalamanız? ( ) 1,50-1,99 ( ) 2,00-2,49 ( ) 2,50-2,99 ( ) 3,00-3,49 ( ) 3,50 ve üzeri

## Ek 4. Ölçeğin Ölçek Soruları

 **Zaman Yönetimi Anketi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)** | ***Hiç*** | ***Nadiren*** | ***Bazen*** | ***Sık sık*** | ***Her zaman*** |
| 1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaç saptar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4. Her gün kendiniz için birtakım amaçlar belirler misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10. Sizin için önemli tarihleri (örn.,sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri, vs.) bir takvim üzerine işaretler misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile, gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **Zaman Tutumları** | ***Hiç*** | ***Nadiren*** | ***Bazen*** | ***Sık sık*** | ***Her zaman*** |
| 1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7. Yapacak bir şeyiniz olmadan kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **Zaman Harcattırıcılar** | ***Hiç*** | ***Nadiren*** | ***Bazen*** | ***Sık sık*** | ***Her zaman*** |
| 1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinize daha çok zaman harcar mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3. Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4. Önemli bir okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**Akademik Özyeterlik Ölçeği**

|  | ***Akademik Özyeterlik Ölçeği***Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. | **Bana Tamamen Uyuyor** | **Bana Uyuyor** | **Bana Çok Az Uyuyor** | **Bana Hiç Uymuyor** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Üniversite öğrenimimde her zaman yapılması gereken işleri başarabilecek durumdayım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **2** | Yeterince hazırlandığım zaman sınavlarda daima yüksek başarı elde ederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **3** | İyi not almak için ne yapmam gerektiğini çok iyi biliyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **4** | Bir yazılı sınav çok zor olsa bile, onu başaracağımı biliyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **5** | Başarısız olacağım herhangi bir sınav düşünemiyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **6** | Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekama güveniyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **7** | Sınavlara hazırlanırken öğrenmem gereken konularla nasıl başa çıkmam gerektiğini genellikle bilemem. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

## Ek 5. Etik Kurul Onayı

****

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

 BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Özyeterlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Berkay BALKIŞ

 01 / 07 / 2025

ÖZ GEÇMİŞ

|  |  |
| --- | --- |
| **Soyadı, Adı** | : BALKIŞ Berkay |
| **Uyruk** | : T.C. |
| **Doğum yeri ve tarihi** | : Ankara / 28.04.1999 |
| **Yabancı dil**  | : İngilizce  |

**EĞİTİM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Derece** | **Kurum** | **Mezuniyet tarihi** |
| Y. Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi | 2025 |
| Lisans | Gazi Üniversitesi | 28.06.2021 |

**İŞ DENEYİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yıl** | **Yer/Kurum** | **Unvan** |
| 2024- | Kilis 7 Aralık Üniversitesi | Araştırma Görevlisi |