



**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA  
TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK YAPILARININ,  
ZAMAN YÖNETİMİ VE SERBEST ZAMAN TATMİNİ  
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**AYGÜL ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**HAZİRAN 2019**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK YAPILARININ, ZAMAN  
YÖNETİMİ VE SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**AYGÜL ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**DOKTORA TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HAZİRAN 2019**

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapılarının Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini ile İlişkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof.Dr.Mehmet GÜNAY

Beden Eğitimi ve Spor,Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Başkan :** Prof.Dr.Erdal ZORBA

Beden Eğitimi ve Spor,Gazi Üniversitesi

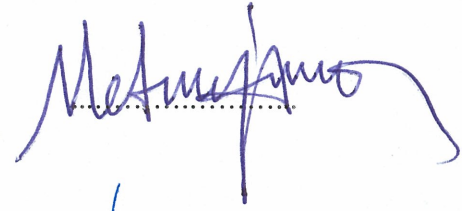
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Üye :** Prof.Dr.Metin YAMAN

Beden Eğitimi ve Spor,Gazi Üniversitesi

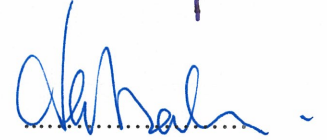
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Üye :** Doç.Dr.Velittin BALCI

Spor Yöneticiliği,Ankara üniversitesi

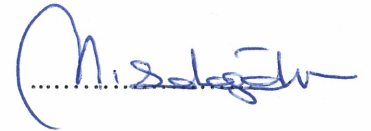
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Üye :** Doç.Dr.Murat ERDOĞDU

Spor Yöneticiliği,Selçuk Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 17/06/2019

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
  - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
  - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

17/06/2019

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK YAPILARININ, ZAMAN YÖNETİMİ VE SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

(Doktora Tezi)

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2019

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemi Gazi, Selçuk ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi spor bilimleri fakültelerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 643 öğrencidir. Öğrencilerin kişilik boyutları için Karancı ve ark (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu, öğrencilerin zaman yönetimlerini değerlendirmek için, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan Zaman Yönetimi Ölçeği, öğrencilerin serbest zaman tatmin durumları ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından yapılan Serbest Zaman Tatmin Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, ölçek güvenilirlikleri için Cronbach's Alpha, verilerin dağılımı için Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro-Wilk testleri, nonparametrik veriler için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans Analizi, kişilik özellikleri ile zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişki için de Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin kişilik yapıları ile zaman yönetimi alt boyutları arasındaki korelasyon analizi; Psikotizm ve Nörotizm ile zaman harcattırıcılar arasında negatif ilişki, Dışadönüklük ile zaman planlaması ve zaman tutumları arasında pozitif ilişki, Dışadönüklük ile zaman harcattırıcılar arasında negatif ilişki, Yalan alt boyutu ile de zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Yine kişilik yapıları ile serbest zaman tatmini alt boyutları arasındaki korelasyon analizi; Nörotizm ile psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama tatmini arasında negatif ilişki, Dışadönüklük ile serbest zaman tatmini boyutlarının tamamı arasında anlamlı pozitif ilişkiler, Psikotizm ile eğitim, sosyal, rahatlama ve fizyolojik tatmin arasında negatif ilişkiler; Yalan kişilik alt boyutu ile eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik tatmin arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Kişilik, Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Tatmini, Üniversite Öğrencisi

Sayfa Adedi : 96

Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY STRUCTURES OF  
UNIVERSITY STUDENTS WITH TIME MANAGEMENT AND LEISURE TIME  
SATISFACTION

(Ph. D. Thesis)

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

GAZİ UNIVERSITY  
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

June 2019

ABSTRACT

The aim of this research is the examination of the relationship of personality structures of university students with time management and leisure time satisfaction. The research has been designed by relational screening model. The sample of the research is 643 students that was chosen by simple random sampling method from Gazi, Selçuk, and Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Sport Sciences Faculties. Eysenck Personality Scale-Abbreviated Form that Karancı and ark (2007) made its validity and reliability study was used for personality dimensions of the students, Time Management Scale that Alay and Koçak (2002) made its validity and reliability study has been used for evaluating the time management of students, Leisure Time Satisfaction Scale that Karlı, Polat, Yılmaz and Koçak (2008) made its validity and reliability study has been used for leisure time satisfaction situation of students. It has been benefited from descriptive statistics for data analysis, Cronbach's Alpha for scale reliability, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests for data distribution, Mann-Whitney U and Kruskal-Willis Variance Analysis for nonparametric datas, Spearman Brown's Rank Correlation Coefficient technique for the relationship of personality characteristics with time management and leisure time satisfaction. The correlation analysis between personality structures of the students and sub-dimensions of time management shows negative relationship between psychoticism, neuroticism and time consuming things, positive relationship between extraversion, time management and time keeping, negative relationship between extraversion and time consuming things, positive relationship between lie sub-dimension and time planning with time consuming things. It has been found by using correlation analysis between personality structures and leisure time satisfaction sub-dimensions that negative relationship between neuroticism and psychological, education, social, relaxation satisfaction, meaningful positive relationships between extra version and all dimensions of leisure time satisfaction, negative relationships between psychoticism and education, social, relaxation, physiological satisfaction, positive relationships between lie personality sub-dimension and education, social, relaxation, esthetics satisfaction.

Science Code : 1301

Key Words : Personality, Time Management, Leisure Time Satisfaction, University Students

Page Number : 96

Advisor : Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

## TEŞEKKÜR

Doktora sürecimin başından sonuna kadar üzerimde çok emeği bulunan, desteklerini esirgemeyen, tez sürecinde önümdeki engelleri kaldıran, zorda kaldığımda desteğini esirgemeyen, varlığından güç aldığım, kıymetli hocam değerli danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜNAY'a sonsuz kez teşekkürü borç bilirim.

Değerli hocam Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ'ye teşekkür ederim.

Doktora sürecinde bizlere cesaret veren, tecrübelerini paylaşan, her şartta iyiliğimi düşünen gelişimimiz için desteğini esirgemeyen, yaşam enerjisi ve güler yüzü ile yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Erdal ZORBA'ya teşekkürü borç bilirim.

Bizlere sakinliği, olgunluğu, sevimliliği ve yapıcı kişiliği ile örnek olan, en kısa sürede ilerlememiz için telkinde bulunan değerli hocam Prof. Dr. Metin YAMAN'a teşekkürü borç bilirim.

Tezimin istatistik kısmının ortaya çıkması ve diğer bölümlerinde danışmaktan çekinmediğim değerli hocalarım Doç. Dr. Murat ERDOĞDU'ya ve Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN'e teşekkürü borç bilirim.

Doktora ve tez sürecimde koşulsuz şartsız yanımda olaran, her zaman desteğini esirgemeyen, ikinci bir danışman gibi akademik bilgilerinden faydalandığım, sevgi, sabır, anlayış ve desteği için sevgili eşim Recep TUNÇ'a, minik yürekleriyle destek veren bir çocuğa göre fazlaca olgun ve anlayışlı olan çocuklarım Arda ve Defne'ye sonsuz kez teşekkür ederim.

Doktoraya beraber başladığım ve ailemden biri gibi gördüğüm, doktora sürecinde her şartta yanımda bulunarak yardım, sabır ve desteklerini esirgemeyen, değerli dostlarım, meslektaşlarım, Ayça GENÇ, ASIYE HANDE BAŞKAN, Hikmet TÜRKAY'a sonsuz teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca her şartta yanımda ve arkamda olan, üzerimde sonsuz emeği bulunan, eğitimin her şeyden üstün olduğunu sürekli yineleyen bizleri yönlendiren, bu yolda her türlü imkanlarımı seferber eden ve şimdi aramızda olmayan ama bir yerlerden gördüğünü hissettiğim canım babam Ahmet Turan ÇAĞLAYAN'a, kıymetli anneme ve kardeşlerime tüm hayatım boyunca teşekkürü borç bilirim.



## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. Kişilik.....	5
2.1.1. Kişilik gelişimi ile ilgili kuramlar.....	6
2.2. Zaman ve zaman Yönetimi .....	12
2.2.1. Zaman türleri.....	13
2.2.2. Zaman Yönetimi .....	13
2.2.3. Zaman harcatıcılar .....	14
2.2.4. Zaman yönetimi yaklaşımları .....	17
2.3. Serbest Zaman Tatmini .....	19
2.3.1. Serbest zaman .....	19
2.3.2. Serbest zaman tatmini .....	20
3. YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli .....	23
3.1.1. Araştırmanın amacı.....	23
3.2. Evren ve Örneklem .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1. Kişisel bilgi formu .....	26

3.3.2. Eysenck kişilik anketi gözden geçirilmiş kısa formu (EKA-GGK) (Eysenck personality questionnaire revised-abbreviated).....	26
3.3.3. Zaman yönetimi ölçeği .....	28
3.3.4. Serbest zaman tatmin ölçeği .....	29
3.4. Verilerin Analizi.....	29
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>33</b>
4.1. Araştırma Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular.....	33
4.1.1. Kişilik özelliklerine ilişkin olarak elde edilen bulgular.....	33
4.1.2. Zaman yönetimine ilişkin olarak elde edilen bulgular.....	38
4.1.3. Serbest zaman tatminine ilişkin olarak elde edilen bulgular .....	43
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler: Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....	48
4.2.1. Kişilik özelliklerinin zaman yönetimi düzeyine etkisi ile ilgili bulgular.....	49
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>51</b>
5.1. Araştırma Bulgularının Genel Değerlendirmesi .....	51
5.2. Kişilik Ölçeği Bulgularının Değerlendirilmesi .....	54
5.3. Zaman Yönetimi Bulgularının Değerlendirilmesi .....	59
5.4. Serbest Zaman Tatmini Bulgularının Değerlendirilmesi .....	62
5.5. Kişilik Özellikleri, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi .....	66
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>69</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>83</b>
EK-1. Etik komisyon raporu .....	84
EK-2. Kişisel bilgi formu.....	87
EK-3. Eysenck kişilik anketi.....	88
EK-4. Serbest zaman tatmin ölçeği.....	89

	<b>Sayfa</b>
EK-5. Zaman yönetimi ölçeği.....	91
EK-6. Ölçek izinleri.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	94



## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 3.1. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin bölümlerine göre sayısal dağılımları.....	25
Çizelge 3.2. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin kişisel özelliklerine göre sayısal dağılımları.....	25
Çizelge 3.3. Kişilik özellikleri ölçeği zaman yönetimi ölçeği ve serbest zaman tatmin ölçeği Alt boyutlarına uygulanan Kolmogorov Smirnov Testi ve Shapiro Wilk Testi sonuçları .....	31
Çizelge 4.1. Kişilik ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	33
Çizelge 4.2. Cinsiyete göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	34
Çizelge 4.3. Yaşanılan yere göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.....	34
Çizelge 4.4. Ekonomik düzey algısına göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları .....	35
Çizelge 4.5. Sportif etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	36
Çizelge 4.6. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	37
Çizelge 4.7. Sosyal etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	37
Çizelge 4.8. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	38
Çizelge 4.9. Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	38
Çizelge 4.10. Cinsiyete göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları.....	39
Çizelge 4.11. Yaşanılan yere göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları .....	39
Çizelge 4.12. Ekonomik düzey algısına göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları .....	40
Çizelge 4.13. Sportif etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	41



<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.14. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları...	41
Çizelge 4.15. Sosyal etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	42
Çizelge 4.16. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları...	42
Çizelge 4.17. Serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri .....	43
Çizelge 4.18. Cinsiyete göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	43
Çizelge 4.19. Yaşanılan yere göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları .....	44
Çizelge 4.20. Ekonomik düzey algısına göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları...	45
Çizelge 4.21. Sportif etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları...	46
Çizelge 4.22. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	46
Çizelge 4.23. Sosyal etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları...	47
Çizelge 4.24. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları .....	48
Çizelge 4.25. Kişilik özellikleri zaman yönetimi alt boyutları arasındaki korelasyon matrisi .....	49
Çizelge 4.26. Kişilik özellikler ile serbest zaman tatmin alt boyutları arasındaki korelasyon matrisi .....	49

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>E</b>	Extroversion (Dışa Dönüklük)
<b>GGK</b>	Gözden Geçirilmiş Kısa Formu
<b>N</b>	Nörotizm
<b>P</b>	Psikotizm
<b>SZTÖ</b>	Serbest Zaman Tatmini Ölçeği
<b>Y</b>	Yalan
<b>ZYÖ</b>	Zaman Yönetimi Ölçeği

## 1. GİRİŞ

Üniversite öğrencileri eğitim hayatına devam ederken, kişilik yapıları bu süreçte yaşamlarını her açıdan şekillendirmektedir. Teknolojinin gelişmesi hayatımıza bir takım kolaylıklar getirmiştir. En önemlisi de zamandan ve mekandan tasarruftur. Özellikle üniversite yıllarında, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yönden gelişim gösterebilmesi için zamanlarını iyi kullanabilmeleri ve rutin işlerden arta kalan serbest zamanı, verimli bir şekilde geçirmeleri kişilik özelliklerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Her bireyin farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu düşünülürse, öğrencilerde zamanı yönetme becerisinin ve derslerden arta kalan serbest zamandan tatmin olma şeklinin farklılık göstereceği bilinmektedir. Psikolojinin en geniş ve en eski konusu olan kişiliğin farklı tanımları bulunmaktadır.

Eysenck kişiliği boyutsal özellikler açısından değerlendirmiş ve dört boyutta açıklamıştır. Nörotisizm, dışa dönüklük, psikotizm ve yalan boyutu ile ilişkilendirmiştir. Dışa dönük kişilik sosyalleşmeyi ve dürtülerle hareket etmeyi, nörotisizm boyutunda duygu yönünden tutarlılığı, aşırı tepkili davranışları, psikotisizm boyutunda soğukluk, kişiler arası ilişkilerde zayıflığı gösterir ve son olarak da yalan boyutu ile kişiliği tanımlamıştır (Eysenck 1975).

Üniversite yıllarında öğrenciler zamanın hızla geçip gittiğini fark edemezler, zaman; bilincimiz dışında akıp giden, geri getirilemeyen, en değerli hazinedir ve hayatın akışında bize eşlik eder, geri döndürülemez, ertelenemez, yeri başka bir şeyle doldurulamaz (Can, 1992; 269). Bu nedenle zamanı iyi yönetmek hayatı yönetmektir. Zaman yönetimi, planlama, bireylerin zamana karşı tutumu ile zaman harcatıcıların kontrol edilmesiyle gerçekleşir (Alay ve Koçak 2003). Üniversite öğrencileri derslerden arta kalan serbest zamanlarını değerlendirirken; sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan rahatlamaya ihtiyaç duyarlar ve bunun için çeşitli rekreatif etkinliklere katılırlar. Bu dönemde olumlu kişilik kazanımı ve kimlik gelişimi devam ettiğinden, bireylerin boş zaman aktiviteleri ile serbest zamandan tatmine ulaşmaları mümkündür (Yurtsever, 2011: 4).

Farklı kişilik tiplerindeki üniversite öğrencilerinin zamanı yönetme biçimleri ve seçtikleri serbest zaman aktiviteleri ve bu aktivitelerden tatmin olma düzeyleri farklılık göstermektedir. Buna rağmen literatürde, kişilik yapısı ile zaman yönetimi ve serbest zaman

tatmini değişkenlerinin bir arada kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamış ve aralarındaki ilişki irdelenmemiştir.

Bu nedenle araştırma sonucu elde edilen bulguların, bu konuya yönelik yapılacak araştırmalara ışık tutacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı niversite ğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi ve kişilik yapıları, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini puanlarının bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

### Araştırmanın problemi

Üniversite ğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisi var mıdır?

### Araştırmanın hipotezleri

1. Cinsiyete göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
2. Yaşanılan yere göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
3. Ekonomik düzey algısına göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
4. Sportif etkinliklere katılıma göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
5. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
6. Sosyal etkinliklere katılıma göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
7. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini leği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
8. Kişilik zellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini arasında ilişki var mıdır?



### Araştırmanın önemi

Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında, kişilik, zaman yönetimi, serbest zaman tatmini ve üniversite öğrencileri anahtar kelimeleri kullanılarak, farklı kişilik tiplerindeki üniversite öğrencilerinin zamanı yönetme biçimleri ve seçtikleri serbest zaman aktiviteleri ve bu aktivitelerden tatmin olma düzeyleri farklılık göstermektedir. Buna rağmen literatürde, kişilik yapısı ile zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini değişkenlerinin bir arada kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamış ve aralarındaki ilişki irdelenmemiştir. Bu nedenle araştırma sonucu elde edilen bulguların, bu konuya yönelik yapılacak araştırmalara ve literatüre katkı sağlayacağı ve kendisinden sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

### Tanımlar

**Kişilik:** Kişilik, kişinin toplumsal çevre içinde gördüğü ve edindiği izlenimler temelinde oluşan, tutarlı olarak sergilenen, kişiye özgü, ruhsal ve toplumsal davranışların tümüdür (Taymur, 2012).

**Zaman Yönetimi:** Bireyin hayatı boyunca hedeflerine ulaşabilmesi için kontrol, plan ve organizasyon işlerini sistemli ve etkili bir şekilde kendi etkinliklerine uygulama biçimidir. (Erdem, 1999).

**Serbest Zaman:** Serbest zaman kavramı aslında boş zaman demektir. İnsanların günlük düzenli yaptıkları rutin işlerden geriye kalan zaman, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda gönüllerince kullandıkları zamandır. Boş zaman çalışma dışında değerlendirilen zaman dilimidir, insanlara yaşam enerjisi ve güç verir. (Karaküçük, 2014: 23).

**Rekreasyon:** serbest zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek isteyen bireylerin yaptıkları her türlü eğlendirici, dinlendirici ve keyif verici etkinliklerdir. (Karaküçük, 2014: 23).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Kişilik

Latincedeki “persona” kelimesi, sanatçıların sahneye çıktıklarında taktıkları maskeye verilen isimdir. Persona kelimesi Avrupa dillerine kişilik olarak geçmiştir. Kişilik, kişinin toplumsal çevre içinde gördüğü ve edindiği izlenimler temelinde oluşan, tutarlı olarak sergilenen, kişiye özgü, ruhsal ve toplumsal davranışların tümüdür (Taymur, 2012). Kişilik gelişiminde toplumsal çevre yanı sıra, kişinin genetik özellikler de önemlidir (Fuller, 1960). Bir diğer tanıma göre kişilik, doğuştan getirdiğimiz kalıtsal özelliklerin çevrenin etkisiyle şekillenmesi sonucu ortaya çıkan ruhsal ve toplumsal davranışların bütünüdür.

Kişilik, psikolojinin önemli konularındandır. Kişiliği tümden düşünürsek, kişinin olaylara bakış açıları, olumlu ya da olumsuz düşünceleri, karar verme yetenekleri, insanlarla iletişim biçimleri, olaylar karşısındaki tepkileri, öfkeli veya sakin oluşları, ses tonları ve zevklerinin diğer insandan farklı olması kişilik ile ilişkili özelliklerdir (Köknel 1986).

Aynı aileden, aynı çevrede yaşayan insanların benzer olaylar karşısında farklı tepkisel davranışlar ortaya koyması ile ilgili sorulara cevap aramak, kişilik ile ilgili çalışmaların ortaya çıkmasına yol açmıştır (Feist 1990; Somer ve ark., 2004).

#### Kişilik gelişimini etkileyen faktörler

Kişilik gelişimini etkileyen faktörler, kısaca, biyolojik faktörler ve sosyolojik faktörler olarak iki gruba ayrılabilir.

Biyolojik Faktörler; Kişilik gelişiminde önemli olan ve döllenme ile anne babadan çocuğa geçen genetik faktörler biyolojik faktörler olarak da bilinir. Kişiliğin gelişiminde bireylerin genetik veya genetik olmayan hastalıkları önemlidir. Doğumsal zeka geriliği, motor bozukluklar, görseelliği bozan anomaliler, konuşma bozuklukları gibi biyolojik bozukluklar kişilik gelişimi üzerine olumsuz etki yaparlar. Bireyin içinde bulunduğu toplumda sağlıklı, mutlu ve düzenli bir yaşam sürmesi ve toplumda kendine yer edinmesi sağlıklı kişilik gelişimine yardımcı olur. Kişilik oluşumu ve gelişimi üzerine etkili olan dışsal ve genetik faktörlerin hangisinin daha etkili olduğu konusu tartışmalıdır (Temel 2001).

Sosyolojik Faktörler; İnsanlar ana rahmine düştükten sonra ölünceye kadar yaşadıkları çevreden etkilenmektedir. Doğumdan sonra çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına cevap veren anne davranışları kişilik gelişiminde önemlidir. Kişiliğin belirlenmesindeki en önemli çevresel faktörler aile ortamı, yakın çevre ve akranlardır. Ailede model alma ve ana-baba tutumu gibi etmenler kişilik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Aral ve ark., 2001). Kalıtım ile gelen genetik özelliklerin aile, yakın çevre ve akran ortamında, uygun model alma, ana, baba ve akran tutumu gibi uygun etmenlerle işlenmesi, kişilik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Yüksel, 2006).

### Spor ve kişilik

Spor belirli kurallara göre, bireysel veya takım halinde yapılan yarışmalardır. Spor, fiziki rekabet dışında, bireye duygularını ifade etme, kendini gerçekleştirme, duygusal boşalım ve duyguların kontrolü gibi imkanlar sağlar. Spor, bireylerin sosyalleşmelerine ve topluma uyum sağlamalarına yardımcı olur. Bireyler, spor sayesinde başta saldırganlık olmak üzere, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi olumsuz duyguların boşalmasını ve olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenirler (Doğan, 2005).

Sporcu kişiliğini sporcu olmayanlarla karşılaştıran bir sürü çalışma yapılmıştır. Bunların bir kısmı spor yapanlar ile yapmayanların kişilik örüntüleri arasında fark bulurken, bir kısmı da spor yapanlar ile yapmayanların kişilik örüntüleri arasında fark bulamamıştır (Koruç 1992).

#### **2.1.1. Kişilik gelişimi ile ilgili kuramlar**

Psikoloji bilimi, kişiliğin ne olduğunu bir bütün olarak anlamak, kişilik alt boyutlarını irdelemek ve kişilik bozukluklarını sınıflandırabilmek için kişilikle ilişkili bazı kuramlar geliştirmiştir. Bu nedenle, literatürde çok sayıda kişilik tanımı ve kişilik kuramı bulunmaktadır. Bilinen ilk kişilik kuramcısı Sigmund Freud'dur (Schultz, 2005). Sigmund Freud Psikanalitik Kuramını geliştirmiştir.

#### Psikanalitik kişilik kuramı

Freud'un Psikanalitik kuramı, kişiliği, topografik kişilik kuramı, yapısalcı kişilik kuramı ve psikoseksüel gelişim kuramı olarak üç açıdan inceler.



### Topografik kişilik kuramı

Freud'un topografik modeline göre kişilik, bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı olarak 3'e ayrılır.

*Bilinç:* Kişinin herhangi bir anda, farkında olduğu yaşantılarının bulunduğu alandır.

*Bilinç Öncesi:* Kişinin farkında olmadığı ama zorlama ile hatırladığı yaşantılarının bulunduğu alandır (İnanç, 2014).

*Bilinç Dışı:* Kişinin hatırlamadığı, dikkatini zorlasa bile bilince çıkaramadığı yaşantılarının bulunduğu alandır. Bilinç dışı, Freud'un psikolojiye kazandırdığı en önemli kavramdır (Merter, 2016). Bilinç dışı farkında olmadığımız dürtü ve düşüncelerin depolandığı bölgedir. Bu sebeple bilinç dışı kavramının anlaşılması ve ispatlanması zordur. Rüyalar, nörotik durumlar ve dil sürçmeleri bilinç dışının delilleridir (İnanç, 2014).

Bu kuram kişilik davranışlarının bilinç altı ile ilişkili olduğunu söyler.

### Yapısalcı kişilik kuramı

Freud'un yapısalcı kişilik kuramına göre kişilik, birbiriyle etkileşim halindeki, id, ego ve süper-egodan oluşur.

*İd (Alt Benlik):* Kişiliğin ilkel yönü olup haz ilkesine göre hareket eder. İçsel dürtülerin derhal giderilmesi için gerçek ve mantık dışı işlevlerde bulunur.

*Ego (Benlik):* Kişiliğin gerçekçi ve bilinçli yönüdür. İçsel dürtülerden kaynaklanan ihtiyaçların, gerçeklik sınırlarını zorlamadan, nasıl karşılanacağını belirler. Ego, kişinin başını belaya sokmayacak çözüm önerileri üretir.

*Süper-ego (Üst Benlik):* Kişiliğin ahlaki yönü olup özellikle cinsellik ve saldırganlıkla ilişkili içsel dürtüler konusunda ahlaka uygun olmayan aşırı istek ve taleplerin karşılanmasına karşı çıkar. Freud'a göre yaşamın ilk günlerinde sadece id'lerden oluşan ilkel kişilik yapısı zamanla ego ve süperego'yu oluşturur. İd, ego ve süperego birbirleriyle etkileşerek, kişinin davranışlarını yönlendirir. Freud'un kuramları kişilik gelişiminin hayatın

ilk 5 yılı içinde olduğunu söyler. Neo-Freudienler hayatın ilk beş yılının kişilik gelişimi açısından önemli olduğunu ama 5 yaştan sonra da kişilik gelişiminin olduğunu söylerler.

### Psiko-seksüel gelişim kuramı

Freud'a göre kişilik gelişim evreleri psiko-seksüel aşamalar şeklindedir.

*Oral Dönem;* Çocuğun dış dünyayı ağız ile algıladığı 12-18 aylık dönemdir. Ağız çocuk için ilk zevk merkezidir. Bu nedenle emme, çiğneme ve ısırma gibi eylemler çocuk için ilk zevk kaynaklarıdır.

*Anal Dönem,* çocuğun anüs ve anüsle ilgili eylemlerden doyum sağladığı 2-3 yaş dönemidir. Bu dönemde çocuğun ilk bağımsızlık eylemleri başlar. Bu dönemde tuvalet eğitiminde hata yapılmaması önemlidir.

*Fallik Dönem:* Çocuğun cinsel organlarından doyum sağladığı ve cinsel organları ile oynadığı 3-5 yaş arası dönemdir.

*Gizil Dönem:* Kazanılan kişilik özelliklerinin pekiştirildiği 7-11 yaş arası dönemdir. Çocuk bu dönemde, öğretmenleri ve erişkinlerle özdeşim kurmaya başlar ve ilgisini sosyal ve entelektüel beceriler kazanma üzerine yoğunlaştırır.

*Genital Dönem:* Genç yetişkinlik yıllarıdır. Bu dönemde gencin cinsel ilgi odağı, kendisi ve ailesi dışındaki diğer kişilerdir. Gencin bu dönemdeki çatışmaları çözmek için yeni girişimlerde bulunması kimlik gelişimini kolaylaştırmaktadır.

Freud ilk altı yaş içinde yaşananların önemli olduğunu, bu dönemde yaşananların da bireyin yetişkinlik yıllarındaki kişilik özelliklerinin belirleyicisi olduğunu savunmuştur.

### Psikososyal gelişim kuramı

Psiko-sosyal gelişim kuramı Erikson (1968) tarafından geliştirilmiştir. Freud'un aksine Erikson kişilik gelişiminin yaşam boyu sürdüğünü söylemektedir. Erikson'a göre insanlar yaşamları boyunca 8 kriz dönemi yaşarlar. Bu dönemler, ilk dönem olan "temel güvene karşı güvensizlik" döneminden başlayarak birbirlerinin üzerine kurulmakta ve yaşam boyunca

bireyin sahip olacağı özelliklere etki etmektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Gençtan, 2004).

İnsanlar bu kriz dönemlerinde yeni bir karmaşa, yeni bir kriz ile yüzleşirler. Bu krizlerin uygun şekilde çözülmesi, kişilik gelişimine ve psiko-sosyal olgunluğa katkı sağlar. Buradaki her bir kriz ya da aşama, bireyin psiko-sosyal gelişimini biçimlendiren ve kişiliğini değiştiren daha önceki kriz ya da aşamaların üzerine kurulmaktadır (Erikson 1968).

Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri;

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay)
2. Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1.5-3 yaş)
3. Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 yaş)
4. Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu (6-11 yaş)
5. Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (12-21 yaş)
6. Dostluk Kazanmaya Karşı Yalnızlık (21-30 yaş)
7. Üretkenliğe Karşı Verimsizlik (30-65 yaş)
8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (65 yaş sonrası)

Erikson'a göre temel güven duygusu oldukça önemlidir. Bebeklerin ana babalarıyla olan etkileşimleri ya temel güven duygusunun kazanılmasına ya da güvensizliğe yol açar. Temel güven duygusu kişinin hem kendisine hem de çevresine güvenme anlamına gelir (Erikson 1968). Güvensizlik ise kişinin diğer kişilere karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesini engelleyerek kişide uyumsuzluk ve normal dışı davranışların nedeni olabilir (Arı,2005).

### Bağlanma kuramı

John Bowlby anne ve çocuk arasında kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin sağlıklı kişilik gelişimi için önemli olduğunu bildirmiş ve Bağlanma kuramını geliştirmiştir (Bowlby, 1969). Maymunlarındaki bağlanma ilişkisi ile insanlardaki bağlanma ilişkisi arasında benzerlik kuran Bowlby, anne ile çocuk arasında ara ara kesintiye uğrayan veya yanlış kurulan bağlanma ilişkisinin kişilik problemlerine ve psikolojik rahatsızlıklara yol açtığını iddia etmiştir. Bowlby'ye göre anne ile çocuk arasındaki güvensiz bağlanma biçimleri

nörotik kişilik gelişimine yol açar. Bağlanma kuramına göre çocuğun beslenme gereksinimi ve güven duygusu yeterli düzeyde karşılanmadığında, çocukta öz benlik algısıyla bağlantılı patolojilerin gelişebileceği öne sürülmüştür.

Bağlanma kuramıyla ilgilenen kuramcılar, kişinin, diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin niteliğini ve diğer insanlardan beklentilerini belirleyen şeyin, erken dönemdeki anne ile kurulan bağlanma ilişkisinin olduğu kabul ederler.

Annesi ile güvenli bağlanma kurmuş kişiler, aile ve arkadaşları ile daha uyumlu, daha güvenli ve çevreye karşı daha çok güvenli ve daha az sosyal problemler yaşayan insanlardır. Annesi ile güvenli bağlanma kuramayanlar ise başkalarıyla yakınlaşmaktan rahatsızlık duyan, başkalarına güvenmekte zorlanan, çevreye daha az uyum sağlayan, duygularını kontrol edemeyen ve strese karşı daha duyarlı olan kişiler haline gelmektedir.

Anne ile çocuk arasında güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma kavramı dışında, örgütlenmemiş bağlanma denilen üçüncü bir bağlanma türü de vardır. Mesela, bakıcı, ilgisiz ve korkutucudur, çocuk bakıcıdan korkmaktadır. Ancak ihtiyaçları nedeniyle bakıcıya bağlanmaktadır. Bu durum örgütlenmemiş bağlanma durumudur ve çocukta beklenmedik davranışlara yol açabilir.

### Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramında, bireyler, gözlenebilen ve ölçülebilen somut davranışları model olarak öğrenirler. Sosyal öğrenme kuramına göre bireyin bir olay karşısındaki davranışı, şartlar değiştiği zaman değişebilir. Sosyal öğrenme sürecinde, bir olay karşısında, bazı kişilerin kaygı düzeyleri artarken bazı kişilerin de kaygılarında artış olmayabilir. Dolayısıyla sosyal öğrenme kuramı bir olaya karşı kişilerin değişik şartlar altında nasıl tepkiler verdiğini inceler (Morgan 1984)

### Eysenck kişilik kuramı

Eysenck'in kişilik kuramı en katı teorilerden biridir. Bu teori her bireyin neden kendine özgü kişiliğe sahip olduğunu en iyi açıklayan kişilik teorisi. Eysenck'e göre insanlar psikotizm,

dışa-dönüklük ve nörotizm olmak üzere 3 temel kişilik özelliğine farklı farklı oranlarda sahiptir. Bu nedenle herkesin kendine özgü kişilikleri oluşmaktadır. Eysenck çevreyi dışlamamakla birlikte farklı kişilik özelliklerinin genetik farklılıklardan kaynaklandığına inanmaktadır.

Eysenck, psikotizm (P), dışa-dönüklük (E) ve neurotizim (N) olmak üzere üç temel ve bağımsız kişilik boyutu tanımlamıştır. Bu boyutlara daha sonra yalan (Y) boyutu eklenmiştir (Eysenck, 1978).

Nörotizm (istikrar-duygusal dengesizlik) en yüksek duygusal dengesizlik derecesi olup *endişe, histeri, depresyon veya takıntı gibi rahatsızlıkların sebebidir. Nörotizm boyutunun diğer ucunda, yüksek derecede kendini kontrol eden duygusal yönden sabit, sakin ve makul insanlar vardır* (Koç,1994).

Dışa Dönüklük (dışa-dönük içe-dönük) Dışa-dönük insanlar daha sosyal, daha girişken, daha iyimser, daha canlı ve daha içtendir. İçe-dönük insanlar ise daha sakin, daha az sosyal ve daha kötümserdir. Psikotizm’de empati eksikliği ve saldırganlık vardır. Psikotikler duyarsız, antisosyal ve saldırganır. Psikotizm’in zıt veya ters yönü yoktur (Koç,1994).

*Eysenck kişilik anketi gözden geçirilmiş kısa formu (EKA-GGK) (Eysenck personality questionnaire revised-abbreviated)*

Eysenck Kişilik Envanteri kendi geliştirdiği kişilik kuramına uygun olarak tüm dünyada içe dönük ve dışa dönük kişilik yapısının ölçülmesinde en yaygın kullanılan 1975 yılında uzun (Eysenck & Eysenck 1975) ve 1985 yılında gözden geçirerek kısa formunu (Eysenck, Eysenck & Barrett 1985) geliştirdiği bir ölçektir. Eysenck’in ilk geliştirdiği ölçek olan Eysenck Kişilik Anketi 90, Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi ise 100 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısa Formu, Francis, Brown ve Philipchalk (1992) tarafından geliştirilmiş, kişinin kendini değerlendirdiği 24 sorundan oluşmuştur. Ölçek temelde patolojik semptomları değil, daha çok normal davranışları tespit etmek için geliştirilmiştir (Pişkin 1996). Ölçek kişiliğin nörotisizm-stabilite, dışa dönüklük-içe dönüklük ve psikotisizm gibi boyutlarının değerlendirilmesini ve ölçülmesini sağlamaktadır.

Francis, Brown ve Philipchalk (1992) tarafından 24 maddelik gözden geçirilmiş kısa formun cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı alt ölçeklere göre dışa dönüklük için 0,74-0,84 arası, nörotisizm için 0,70-0,77 arası, yalan için 0,59-0,65 ve psikotisizm için 0,33-0,52 arası bulunmuştur (Francis ve ark., 1992). Francis ve ark (1992) tarafından 24 maddeli kısa forma dönüştürülen ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Topçu (1982) ve Karancı, Dirikve Yorulmaz (2007) tarafından çevirip uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmada Karancı ve ark (2007) tarafından uyarlanan ve geçerlik güvenilirliği yapılan Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış kısa formunda 24 madde ve 3 boyut; nörotisizm (6 madde: 1, 9, 11, 14, 18, 21), dışa dönüklük (6 madde: 2, 4, 13, 15, 20, 23), psikotisizm (6 madde: 3, 6, 8, 12, 16, 22) olmak üzere faktörde incelenmiş ayrıca kontrol amaçlı yalan söyleme (6 madde: 5, 7, 10, 17, 19, 24) alt boyutu da eklenmiştir.

Karancı ve ark (2007) tarafından 756 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, ölçeğin iç tutarlık kat sayısı dışa dönüklük, nörotisizmi psikotisizm ve yalan boyutları için sırasıyla 0.78, 0.65, 0.42, 0.64 ve test-tekrar test tutarlılığı ise yine sırasıyla 0.84, 0.82, 0.69 ve 0.69 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizinde 24 ölçek maddesi orijinal ölçekle örtüşen şekilde nörotisizm, dışa dönüklük, psikotisizm, ve yalan boyutları olmak üzere 4 faktöre ayrılmıştır.

Ölçekte katılımcılardan sorulara evet ya da hayır olarak cevap vermesi istenir. Ölçekte 10 madde (3, 5, 7, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22) “hayır=0, evet=1”, 14 madde (1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 21, 23, 24) “evet=0, hayır=1” olarak kodlanmaktadır. her bir kişilik boyutu için alınacak puanların (en düşük 0, en yüksek 6) yüksekliği o boyut özelliği için değerlendirme yapma imkanı sunmaktadır. Bu çalışmada alt boyutların iç tutarlılık katsayıları nörotisizm 0,62, dışa dönüklük 0,68, psikotisizm 0,51 ve yalan 0,63 olarak hesaplanmıştır.

## **2.2. Zaman ve zaman Yönetimi**

Zaman, insanların kontrolü dışında, sonsuz geçmişten sonsuz geleceğe akan süresiz ve kesintisiz bir olgudur (Smith, 1998). İnsan için ise zaman doğumdan ölüme kadar olan süredir. Zaman tekrarı mümkün olmayan mucizedir. Zamanın süresinden çok kalitesi yani niteliği önemlidir (Cowey, 1995). Zaman hem fiziksel hem de psikolojiktir, fiziksel zaman

saat ile psikolojik zaman bilinç ile alakalıdır. Hem psikolojik hem de fiziksel zamanı iyi yönetebilmek bireyler için bir sanat işidir (Passig, 2002).

### 2.2.1. Zaman türleri

a-) *Gerçek Zaman.* Zaman saatlerle ölçülen, gözlenen ve takip edilen, tüm insanlık için geçerli olan ve kaynağını dünyanın güneş etrafında dönmesinden alan bir kavramdır. Bizim için ise kullandığımız ve yönettiğimiz zaman gerçek zamandır (Tengilimlioğlu ve ark, 2003).

b-) *Psikolojik Zaman.* Psikolojik (subjektif) zaman, bireyin içinde bulunduğu psikolojik duruma bağlı olarak algıladığı zamandır. Gerçek zaman saatle algılanır ve ölçülebilirken, psikolojik zamanın ölçülmesi ve algılanması mümkün değildir. Akatay (2003).

Psikolojik zaman insanın ruhsal duruma göre değişiklik gösterir. Birey ruhsal yönden iyi ve mutlu ise psikolojik zaman gerçek zamana göre daha hızlı ilerler. Eğer kişi üzgün ve mutsuz ise psikolojik zaman durur, gerçek zaman geçmek bilmez (Tengilimlioğlu, 2003).

c-) *Biyolojik (İçgüdüsel) Zaman.* Biyolojik zamana iç güdüsel zaman da denir. İnsanların biyolojik zamanları ve saatleri çok farklıdır. Bireylerin biyolojik saati, günlük hayatlarındaki rutinlere göre şekillenir. İnsanlar, enerjilerinin yüksek olduğu saatlerde önemli gördükleri işleri önceye alıp, daha az önemli olan işleri sonraya bırakarak zamanı etkili bir şekilde kullanabilirler (Karaoğlu, 2006).

### 2.2.2. Zaman Yönetimi

*Zaman Yönetimi:* Bireyin hayatı boyunca hedeflerine ulaşabilmesi için kontrol, plan ve organizasyon işlerini sistemli ve etkili bir şekilde kendi etkinliklerine uygulama biçimidir. (Erdem, 1999).

*Zamanı Yönetme Becerisi:* Yapılacak işleri öncelik sonralık sırasına koyabilmek, mevcut zamana işleri yerleştirebilmek, yapılacak işlerin süresini kısaltmakla ilgili bireylerin becerisidir.

*Zaman Düşmanları:* Önem sırasına göre önce yapılacak işlerin yapılmasına engel olan her şey zaman düşmanıdır. (Uluşahin, 1999).

Dünyadaki en zor şeylerden birisi zamanı yönetmektir. Değişen ve gelişen dünyada en değerli kaynak olan zamanın etkili şekilde kullanması gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Hızlı akan yaşam serüveni ve aktif yaşantının varlığı insanlar üzerinde ciddi bir baskı yaratmaktadır. Zaman yönetimi kavramı özellikle yöneticilerin işleri iyi organize edebilmeleri için ilk kez Danimarka'da ortaya çıkmış ve dünyaya yayılmıştır. Eğitim ve öğretim de ise zaman yönetimi kavramı yaklaşık 2000'li yıllarda literatüre girmeye başlamıştır. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında zamanı fırsata dönüştürmek ve rekabet ortamında bireylerin özellikle de üniversite öğrencilerinin hedeflerine ulaşmak için zamanı etkin kullanmayı öğrenmeleri gerekir. Üniversite öğrencilerinin çoğu zamanını etkin kullanamadığından yakınmakta ve derslerden, günlük rutin işlerden arta kalan serbest zamanlarını etkili kullanmaya çalışmaktadırlar. Öğrencilerin zaman yönetiminde yaşadıkları zorlukların başında zaman tasarrufu gelmektedir. Zamandan tasarruf etmek ve okul ders dışında arta kalan serbest zamanı rekreatif etkinliklerle geçirip bundan tatmin olmak için önem sırasına göre işleri sıraya koyup plan yapmak gerekir. Üniversite öğrencileri plan yaparken kendi kişilik yapısına uygun şekilde dersle geçireceği zamanı ve ders dışında serbest zamanda yapacağı rekreatif aktiviteleri planlayarak hem okuldan hem serbest zamandan tatmin olabilir (Durukan ve Öztürk, 2005).

### **2.2.3. Zaman harcatıcılar**

Zamanı etkin kullanmak için sadece planlama ve hedef belirleme yetmez. Çıkabilecek olası sorunlar ve bunlara yönelik çözümler önceden düşünülmelidir. Zaman düşmanları öncelikli işlerin yapılmasına engel olabilecek her şeydir (Uluşahin 1999). Fakat birey öncelikle zaman tuzaklarının kişinin kendisinden mi kaynaklandığı veya dış faktörlerden mi kaynaklandığını bilmesi gerekir. (Mackenzie,1989).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte üniversite öğrencilerinin serbest zamandan tatmini teknolojik cihazlar yoluyla elde edilmeye başlamıştır. Cep telefonları ve bilgisayarların her eve girmesi sebebiyle üniversite öğrencilerinin zamanı yönetme, ders dışında arta kalan serbest zamandan tatmini engellenmektedir ve bu cihazlar zaman düşmanı olarak tanımlanabilmektedir.



### Kişinin kendisinden kaynaklanan zaman harcatıcılar

*Mükemmeliyetçilik:* Bazı insanlar hedeflerini gerçekleştirirken sonucun mükemmel olması için çaba sarf ederler. İşler yolunda gitmediği zaman ise müthiş bir hayal kırıklığı yaşar ve işleri bırakabilir. Beklentiyi çok yüksek tuttıkları için bir türlü işlere başlayamayabilir. Zaman yönetimi açısından mükemmellik zaman tuzağına düşmekle eş anlamlıdır. Bu nedenle zamanı iyi yönetmek için hedefleri belirlerken olası sorunları göz önüne almak gerekir.

*Hedeflerin Belirsizliği:* Üniversite öğrencilerinde hedef belirlemek zamanı iyi kullanmak için önemlidir. Hedefler belirlenirken kişi kendini tanıma ve sorumluluğunu alabileceği ve gerçekleştirmek istediği eylemi iyi bilmelidir. Ulaşılabilir hedefler koymak kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemek, belirlenen hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olması gerekir. Hedefleri gerçekleştirmek için adım adım plan yapılmalıdır ve bir üst hedefe ulaşmak için güdülenilmelidir.

*Önceliklerin belirsizliği:* Bireylerin önceliklerinin belirsizliği, varılacak yolun net olmaması zaman kaybindan başka bir şey değildir. İnsanların bu zaman tuzaklarına düşmemeleri için planladığı işlerin gerçekleşmemesi durumunda esnek davranarak zaman kaybetmemek için başka işler yapması gerekir.

*Erteleme:* Erteleme, işlerin vaktiyle yapılamamasıdır. Sebep ne olursa olsun erteleme insanları her zaman sıkıntıya sokmaktadır. Erteleme karar verememekten kaynaklanmaz, sadece harekete geçmekte zorlanmadan kaynaklanır. (Hendry, 2004).

Yapılacak işlerin son dakikaya bırakılması kişide kaygı stres ve kızgınlığa neden olur ve iş verimi düşer. Genellikle mükemmeliyetçi kişiler işleri erteleme eğilimindedir. Buna örnek olarak, dağıntık evler, geç ödendiği için faizli ödenen faturalar, ihmal edilen sitemli dostlar, kötü ders notları insanı olumsuz duygular içine sokar (Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, 2008).

*Hayır diyememek:* Bireyler çevreleri tarafından takdir edilmek ve onaylanma arzusu ile başkalarını kırmamak adına hayır diyememektedir. Zaman yönetimi düşmanlardan birisi de hayır diyememe olup bu durum kişiyi çeşitli sıkıntılara sokmaktadır. Hayır diyememe sosyal

öğrenme yoluyla gerçekleşen bir durumdur. İnsanlara zamanında söylemediğimiz hayır sözcüğü zaman içinde kişide özgüven eksikliği ve öfkeye neden olur. Özellikle üniversite öğrencilerinde zaman kavramı önemlidir. Bazı durumlarda güzel bir dille hayır demek karşı tarafı incitmez ve bunu anlayışla karşılarlar. Böylece zamanı yönetmede başarılı olunabilir. (Mackenzie,1989).

*Kendine Fazla Güven:* Bireylerde özgüven duygusunun yüksek olması oldukça yararlıdır. Fakat bu durumun bazen zamanı yönetme konusunda özelliklede üniversite öğrencilerinde olumsuz etki yaptığı bilinmektedir. Örneğin kendine fazla güvenden sınavlara çalışmayı son güne bırakmak öğrenciyi sıkıntıya sokabilir. (Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, 2008).

*Özgüven eksikliği:* Kişiliğin önemli konularından biri olan özgüven eksikliğinin nedeni bireyin küçük yaşlarda yaptığı girişimlerde onaylanmaması, baskı altında kalması, eleştirilme ve ailenin baskıcı tutumu, evde söz sahibi olamama nedenlerinden kaynaklanmaktadır.

*Dağınık masa sendromu:* Zamanın etkili kullanılmamasının bir diğer nedeni de çalışılan masa ya da dağınık evdir. Plansız programsız olmak, dağınık bir ortam karışık bir kafa demektir. Buda hem verimi azaltır, stres yaratır, dikkat eksikliğine neden olur. Zamanı etkili kullanmak isteyenlerin dağınıklıktan uzak durmaları gerekir.

#### Dış etkenlerden kaynaklanan zaman harcatıcılar

*Beklenmeyen misafirler:* .....

*Uzun telefon konuşmalar:* Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte telefon, mailere bakma, mesajlaşma, sosyal medyayı kullanmada bir araçtır ve üniversite öğrencilerinin de en verimli zamanlarını telefon başında geçirerek zaman tuzağına düşmeleri mümkündür. Bir işle meşgulken telefonla haşır neşir olmak, öncelik vermek yapılan işi aksatır. Bu durumda uzun telefon görüşmeleri de zaman hırsızıdır.

## 2.2.4. Zaman yönetimi yaklaşımları

### Düzenli yaşam yaklaşımı

Zamanı yönetmede yaşanan problemlerin çoğu düzensizlikten kaynaklanır. Düzensizlik işleri zorlaştırır. Bu yaklaşım bilgisayarda dosyalamadan kitaplığa, ev içi düzeninden mutfığa kadar tüm yaşam alanının düzenlenmesi gerektiğini savunur. Böylece nesnelere ve bireyler arasında etkili bir düzen kurulmuş olur (Tutar, 2003). Bu yaklaşım üç şekilde düzenlemeden bahseder.

*Nesnelerin düzenlenmesi:* bilgisayar ekranından, dosyalara, kitaplardan çalışılan alanın tümüne bir düzen getirmek.

*Görevlerin düzenlenmesi:* Kolay işlerden zora doğru plan yaparak işleri sıraya koymak.

*-İnsanları düzenlemek:* herkesin iyi yapabildiği işleri belirlemek, bazı işleri devretmek ve kontrol etmek insanlara zaman kazandırır (Tengilimoğlu, 2003). Düzenleme araç değil amaç olmalıdır. İşe harcanacak zamanın planlanması zaman alabilir fakat planlarken ayrıntılarda boğulmadan zamanı ekonomik kullanmak gerekir (Sabuncuoğlu, Paşa, 2002).

### Savaşçı yaklaşım

Kullanılacak zamanı korumaya ve zaman üretmeye yoğunlaşan bir yaklaşımdır. İşlerin yürütülmesi ve bitirilmesi için zaman tuzaklarıyla baş etmemiz gerekir. Zaman bizim sorumluluğumuzdadır. (Sabuncuoğlu, Paşa, 2002).

*Kendini yalıtma:* çevreden izole olmak, gereksiz işlerden uzaklaşmak, sekreter kullanmak, telefonu kapatmak gibi.

*Yalnız kalmak:* Rahat çalışabilmek için tek kalınabilecek yerlere çekilmek.

*Yetkileri devir etmek:* Esas işlere vakit ayırabilme, üzerimizdeki işlerin bir kısmını başkalarına devretme.

Savaşçı yaklaşımın en iyi tarafı, zamanın sorumluluğunun kişinin kendisinde olmasıdır. Bu yaklaşımın zayıf yönleri, insanların bireyi yanlış anlama olasılığıdır. Zaman kazanmak için kısa tutulan telefon konuşmaları, hayır demek ve yalnız kalmak sosyal açıdan olumsuz izlenim bırakabilir (Tengilimoğlu, vd., 2003).

### Hedef belirleme yaklaşımı

Hedef belirleme yaklaşımı amacı belli olan insanların hedefine yönelik çaba sarf etmesidir. Bu yaklaşım çoğunlukla elit sporcuların yaklaşımı olarak bilinir. Bu kişiler orta, uzun ve kısa vadeli planlar yaparlar. Yapılacak işe yoğunlaşıp dikkati başka şeylere dağıtmadan ortaya konulan hedefe yoğunlaşmak gerekir. Bu yaklaşımın uygulamasında amaçların belirlenmesi, zihinde canlandırma, içten güdülenme, pozitif düşünme teknikleri bulunmaktadır. (Özdemir, 2006).

### Kendini akıntıya bırakma yaklaşımı

Akıntıya bırakma yaklaşımı, zaman yönetimi konusuyla çelişir. Bu yaklaşımda, birey zamanı yönetmemeli kendisini hayatın akışına bırakmalıdır. (Tengilimoğlu, vd., 2003).

### Zaman yönetimi ölçeği

Zaman Yönetimi Ölçeği Britton ve Tesser (1991) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinali toplam 35 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalindeki boyutları kısa dönem planlama (short-range planning), zaman tutumları (time attitudes) ve uzun dönem planlama (long-range planning)'dir. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması ise Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Uyarlanan ölçek 27 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar zaman planlaması (kısa ve uzun vadeli planlama), zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olarak isimlendirilmiştir. 35 maddelik orijinal ölçekten elde edilebilen toplam skor 52 ila 123 arasında değişirken, Türk kültürüne uyarlanan ölçekten elde edilebilen toplam skor 47 ila 123 arasında değişmektedir.

Ölçek alt boyutlarından 16 ifade bulunan zaman planlaması alt boyutunda, 16. ifade ters puanlanmaktadır. 7 ifadeden oluşan zaman tutumları alt boyutunda 4 ifade düz puanlanırken, 3 ifade de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine puanlanmaktadır. 4 ifade bulunan zaman

harcattırıcılar alt boyutunda ise ifadelerin tamamı ters puanlanmaktadır. Zaman Yönetimi Ölçeği'nde; olumlu ifadelerde Her zaman: 5, Sık sık: 4, Bazen: 3, Nadiren: 2, Hiç: 1 şeklinde düz puanlama; olumsuz ifadelerde ise Her zaman: 1, Sık sık: 2, Bazen: 3, Nadiren: 4, Hiç: 5 şeklinde ters puanlama 5'li Likert tipinde yapılmaktadır.

Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan faktör analizinde (AFA) sonrası oluşan faktör yüklerinin üç boyutta dağılım gösterdiği ve açıklanan toplam varyans oranının %34 olduğu belirlenmiştir. Faktörlerin öz değerleri ve açıkladıkları varyans miktarları ise; Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama) (16 madde) alt boyutu için %20, Zaman Tutumları (7 madde) alt boyutu için %9 ve Zaman Harcattırıcılar (4 madde) alt boyutu için %6'dır. Türkiye için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayıları (Cronbach's alpha) değerlerinin Zaman Planlaması alt boyutu için 0,88, Zaman Tutumları alt boyutu için 0,66 ve Zaman Harcattırıcılar alt boyutu için ise 0,47 olduğu ölçeğin tamamı için bu değer 0,87 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, iç tutarlılık katsayıları; boyutlar için 0,53-0,74 arasında (zaman planlaması:0,61; zaman tutumu:0,74; zaman harcattırıcılar:0,53), toplam ölçek için de 0,65 olarak hesaplanmıştır.

### **2.3. Serbest Zaman Tatmini**

#### **2.3.1. Serbest zaman**

İnsanların hayatlarını kazanmak için zorunlu olarak yaptıkları işler ve günlük işler dışında kalan zamana serbest zaman denir. Günümüz teknolojisi insanların yapmak zorunda oldukları işlerin süresini kısaltmış ve insanların kendilerine kalan serbest zaman sürelerini artırmıştır. Modern toplumlarda uygarlığın göstergelerinden birisinin de bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde kullanmasıdır Zamanı verimli kullanmak, bireylerin önce kendine sonra iş yaşamına, sosyal yaşamına, istirahat ve eğlenmeye, fizyolojik, psikolojik ihtiyaçlarına zaman ayırabilmesidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 16). Serbest zaman insanların rutin yaptığı işler dışında kendisi için ayırdığı ve eğlenerek geçirdiği artan zaman şeklinde tanımlanmaktadır (Hazar 2003). Torkildsen (2005) serbest zamanı özgürlük olarak tanımlarken, genel olarak serbest zaman, rahatlamak, eğlenmek, bireysel gelişim için yapılan aktiviteler şeklinde de tanımlanmaktadır.

Serbest zamanı etkili kullanma yollarından birisi rekreatif etkinliklerdir. Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını etkin kullanabilmeleri için yapılan aktivitelerin tümüdür. Serbest zaman, günlük, haftalık ve yıllık kullanılmaktadır. Günlük serbest zaman, çalışma ve zorunlu işler haricindeki zamanı kullanma, haftalık kullanılan serbest zaman genellikle cumartesi ve pazar günlerinde dinlenme, eğlenme ve rahatlama aktiviteleri ile değerlendirilen zamanken, yıllık kullanılan serbest zaman ise; günümüzde yıllık izin olarak bilinen yıl boyunca çalışan insanların kullandığı izin süresidir. Yaklaşık bir ay kadar olan bu zamanı insanlar uzun seyahatler yapma, yeni yerler keşfetme, eğlenip dinlenme şeklinde değerlendirmektedir. İnsanların serbest zamanını değerlendirirken yaşadıkları hazzın aktivitelerin tekrarlanma olasılığının artırması serbest zaman tatminine ulaştıklarının bir göstergesidir. (Jensen, 1995)

### **2.3.2. Serbest zaman tatmini**

Serbest zaman stresi azaltır, öğrenmeye olumlu etkileri vardır, fiziksel, zihinsel ve ruhsal dengeyi korur. İnsanlar serbest zamanlarında, rekreatif etkinlikler ile günlük sorunlarından uzaklaşarak hayat kalitelerini artırır ve serbest zamandan tatmin duygusunu yaşarlar sonra da günlük yaşantılarına zihinsel, fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde devam ederler. Serbest zamanı etkili bir şekilde kullanmak ve tatmin olmak rekreatif etkinliklerle mümkündür (Juniu,2000). Serbest zaman tatmini, bireyin boş zamanlarında yaptığı aktivitelerden zevk alması ve tatmin olması sonucunda olumlu duygular geliştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanların boş zaman aktiviteleri sonucunda günlük yaşamlarıyla ilgili çeşitli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Bu kazanımlar bireyde pozitif kişilik özellikleri şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Serbest zamandan tatmin olma, hissedilebilen veya hissedilemeyen bazı ihtiyaçların doyumu olarak da tanımlanır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zamandan tatmin olmak için yapılan rekreatif etkinlikler her insanda çeşitli farklılıklara neden olmaktadır, tatmin duygusunu yaşayan bireyler, daha üretken, verimi yüksek, problemlerle başa çıkabilen, kendisi ve çevresine faydalı olabilen bireyler olmaktadır (Ardahan ve Tekin 1998). Lu ve Argly (1994) çalışmalarında, serbest zamanda yapılan etkinlikleri ciddiyetle, düzenli ve istekli yapan bireylerin yapmayanlara göre daha çok tatmin olduklarını belirtmektedirler. Serbest zaman faaliyetlerine katılan ve bundan zevk alan grup üyelerinin yaşam kalitelerinin bariz bir şekilde arttığı da görülmektedir (Lloyd ve Auld, 2001).

### Serbest zaman tatmin ölçeği

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği Beard ve Ragheb (1980) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinali toplam 51 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalindeki boyutları psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları altında gruplandırmıştır. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması ise Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından ölçeğin uzun versiyonunun uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Uyarlanan ölçek 39 sorudan ve orijinali ile aynı boyut isimlerinden oluşan 6 (eğitim boyutu (9 madde): 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16. ve 17. ifadeler; fizyolojik boyut (6 madde): 30., 31., 32., 33., 34. ve 35. maddeler; estetik boyut (4 madde): 36., 37., 38. ve 39. maddeler; rahatlama boyutu (4 madde): 26., 27., 28. ve 29. maddeler; sosyal boyut (8 madde): 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24 ve 25. maddeler; psikolojik boyut (8 madde): 1., 2., 3., 5., 6., 7., 9. ve 12. maddeler) boyuttan oluşmuştur. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2 = Benim için nadiren geçerli, 3 = Benim için bazen geçerli, 4 = Benim için sıklıkla geçerli 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli).

Türkiye için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayıları Psikolojik alt boyut için 0,86, Eğitim alt boyutu için 0,84, Sosyal alt boyut için 0,82, Rahatlama alt boyutu için 0,79, Fizyolojik alt boyut için 0,82 ve Estetik alt boyut için 0,79 olduğu ölçeğin tamamı için bu değerin 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, iç tutarlılık katsayıları; boyutlar için 0,84-0,92 arasında (psikolojik 0,89, eğitim 0,92, sosyal 0,90, rahatlama 0,86, fizyolojik 0,84 ve estetik 0,84), toplam ölçek için de 0,96 olarak hesaplanmıştır.





### 3. YÖNTEM

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, kişilik özelliklerinin zaman yönetimi ve serbest zaman tatminine olan etkisini belirlemeye yönelik betimsel araştırma niteliğinde olup, nicel yöntem kullanılan araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan ölçekler, verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Bu modelde, değişkenlerdeki eşzamanlı değişimin varlığını ya da düzeyini belirlemek amaç edinilir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını veya değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Cohen, 2007; Karasar, 2012).

Bu tür araştırmalar var olan fenomenleri konu edinerek insan davranışlarının bilinmezliğinin anlaşılabilmesine ya da açıklanabilmesine imkan tanır (Cohen, 2007). Bu şekilde, davranışları etkileyen değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilir. Bu ilişkisel çözümleme korelasyon türü, ilişkilerin karşılaştırılması yoluyla elde edilir. Bu karşılaştırma ile belirlenen ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamamakla birlikte, o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilmektedir (Karasar, 2012).

Ayrıca bu araştırmanın betimleme sürecinde, kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatminleri bir olgu olarak düşünülmüş ve araştırmacı tarafından bu olguyu etkileyebileceği düşünülen bazı bağımsız değişkenlerle (yaş, cinsiyet, bölüm, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, yaşanılan yer, ekonomik düzey algısı, sportif etkinliklere katılım, serbest zaman aktivitelerine katılım, sosyal etkinliklere katılım ve sanatsal kültürel etkinliklere katılım durumları gibi) ilişkisi incelenmiştir.

##### 3.1.1. Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi ve kişilik yapıları, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini puanlarının bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Cinsiyete göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
2. Yaşanılan yere göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
3. Ekonomik düzey algısına göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
4. Sportif etkinliklere katılıma göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
5. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
6. Sosyal etkinliklere katılıma göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
7. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre; kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?
8. Kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini arasında ilişki var mıdır?

### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini; 2017–2018 eğitim öğretim yılında Türkiye’de beden eğitimi ve spor eğitimi veren devlet üniversitelerinin spor bilimleri fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü, spor yöneticiliği bölümü ve rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Gazi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi’nin spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinde okuyan öğrenciler arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 643 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlere göre dağılımlarına Çizelge 3.1’de yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin bölümlerine göre sayısal dağılımları

Bağımsız Değişken		f	%
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	182	28,3
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	248	38,6
	Rekreasyon	168	26,1
	Spor Yöneticiliği	45	7,0
	Toplam	643	100,0

Çizelge 3.1 incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin 182 (%28,3)'sinin antrenörlük eğitimi, 248 (% 38,6)'inin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 168 (%26,1)'inin rekreasyon ve 45 (%7)'inin spor yöneticiliği bölümde öğrenim gördüğü görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel özelliklerine ilişkin değişkenlere ait bilgiler ile ilgili frekans ve yüzdelik değerleri Çizelge 3.2'de görülmektedir.

Çizelge 3.2. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin kişisel özelliklerine göre sayısal dağılımları

Bağımsız Değişkenler		f	%
Yaş	18-21 yaş	406	63,1
	22-26 yaş	191	29,7
	26 yaş ve üstü	46	7,2
Cinsiyet	Kadın	231	35,9
	Erkek	412	64,1
Anne Eğitim	Okur-yazar değil	52	8,1
	İlköğretim	404	62,8
	Lise	123	19,1
	Üniversite	64	10,0
Baba Eğitim	Okur-yazar değil	21	3,3
	İlköğretim	313	48,7
	Lise	218	33,9
	Üniversite	91	14,1
Yaşanılan Yer	Köy kasaba ilçe	127	19,8
	Şehir	210	32,7
	Büyükşehir	306	47,5
Ekonomik Düzey Algısı	Kötü	35	5,4
	Orta	496	77,2
	İyi	112	17,4
Sportif Etkinliklere Katılım	Aktif	506	78,7
	Pasif	137	21,3
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım	Aktif	489	76,0
	Pasif	154	24,0
Sosyal Etkinliklere Katılım	Aktif	458	71,2
	Pasif	185	28,8
Sanatsal Kültürel Etkinliklere Katılım	Aktif	247	38,4
	Pasif	396	61,6
	Toplam	643	100,0

Çizelge 3.2 incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin 406 (% 24,7)'sının 18-21 yaş arasında, 191 (% 29,7)'inin 22-26 yaş arasında ve 46 (% 7,2)'sının 26 yaş ve üstünde olduğu; 412 (% 64,1)'sinin erkek ve 231 (% 35,9)'inin kadın olduğu; 52 (% 8,1)'sinin annelerinin okuma-yazması olmadığı, 404 (% 62,8)'ünün ilköğretim, 123 (% 19,1)'ünün lise ve 64 (% 7,4)'ünün üniversite mezunu olduğu; 21 (% 3,3)'inin babalarının okuma-yazması olmadığı, 313 (% 48,7)'ünün ilköğretim, 218 (% 33,9)'inin lise ve 91 (% 14,1)'inin üniversite mezunu olduğu; 306 (%47,5)'sının büyükşehir, 210 (% 32,7)'unun şehir; 127 (% 19,8)'sinin köy, kasaba ve ilçede yaşadığı; 35 (% 5,4)'inin ekonomik düzey algılarının kötü, 496 (% 77,2)'sının orta, 112 (% 17,4)'sinin iyi olduğu görülmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin 506 (% 78,7)'sının sportif etkinliklere aktif, 137 (%21,3)'sinin pasif katıldıkları; 489 (% 76)'unun serbest zaman aktivitelerine aktif, 154 (%24)'ünün pasif katıldıkları; 458 (% 71,2)'inin sosyal etkinliklere aktif, 185 (%28,8)'inin pasif katıldıkları; 247 (% 38,4)'sinin sanatsal ve kültürel etkinliklere aktif, 396 (%61,6)'sının pasif katıldıkları görülmüştür (Çizelge 3.2).

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak, araştırmada etkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler (yaş, cinsiyet, bölüm, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, yaşanılan yer, ekonomik düzey algısı, sportif etkinliklere katılım, serbest zaman aktivitelerine katılım, sosyal etkinliklere katılım ve sanatsal kültürel etkinliklere katılım durumları gibi) spor bilimleri fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla 11 sorudan oluşturulmuştur.

#### **3.3.2. Eysenck kişilik anketi gözden geçirilmiş kısa formu (EKA-GGK) (Eysenck personality questionnaire revised-abbreviated)**

Eysenck Kişilik Envanteri, Eysenck'in, kendi geliştirdiği kişilik kuramına uygun olarak tüm dünyada içe dönük ve dışa dönük kişilik yapısının ölçülmesinde en yaygın kullanılan, 1975 yılında uzun (Eysenck, 1975) ve 1985 yılında gözden geçirilerek kısa formunu (Eysenck, 1985) geliştirdiği bir ölçektir. Eysenck'in ilk geliştirdiği ölçek olan Eysenck Kişilik Anketi

90, Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi ise 100 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısa Formu, Francis ve ark (1992) tarafından geliştirilmiş, kişinin kendini değerlendirdiği 24 sorudan oluşmaktadır. Ölçek temelde patolojik semptomları değil, daha çok normal davranışları tespit etmek için geliştirilmiştir (Pişkin 1996). Bu ölçek kişiliğin, nörotisizm-stabilite, dışa dönüklük-içe dönüklük ve psikotisizm gibi boyutlarının değerlendirilmesini ve ölçülmesini sağlamaktadır.

Francis ve ark (1992) tarafından 24 maddelik gözden geçirilmiş kısa formun cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı alt ölçeklere göre dışa dönüklük için 0,74-0,84 arası, nörotisizm için 0,70-0,77 arası, yalan için 0,59-0,65 ve psikotisizm için 0,33-0,52 arası bulunmuştur (Francis ve ark., 1992). Francis ve ark (1992) tarafından 24 maddeli kısa forma dönüştürülen ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Topçu (1982) ve Karancı, Dirik ve Yorulmaz (2007) tarafından çevirip uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmada Karancı ve ark (2007) tarafından uyarlanan ve geçerlik güvenilirliği yapılan Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış kısa formunda 24 madde ve 3 boyut; nörotisizm (6 madde: 1, 9, 11, 14, 18, 21), dışa dönüklük (6 madde: 2, 4, 13, 15, 20, 23), psikotisizm (6 madde: 3, 6, 8, 12, 16, 22) olmak üzere faktörde incelenmiş ayrıca kontrol amaçlı yalan söyleme (6 madde: 5, 7, 10, 17, 19, 24) alt boyutu da eklenmiştir.

Karancı ve ark (2007) tarafından 756 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, ölçeğin iç tutarlık kat sayısı dışa dönüklük, nörotisizm, psikotisizm ve yalan boyutları için sırasıyla 0.78, 0.65, 0.42, 0.64 ve test-tekrar test tutarlılığı ise yine sırasıyla 0.84, 0.82, 0.69 ve 0.69 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizinde 24 ölçek maddesi orijinal ölçekle örtüşen şekilde nörotisizm, dışa dönüklük, psikotisizm, ve yalan boyutları olmak üzere 4 faktöre ayrılmıştır.

Ölçekte katılımcılardan sorulara evet ya da hayır olarak cevap vermesi istenir. Ölçekte 10 madde (3, 5, 7, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22) “hayır=0, evet=1”, 14 madde (1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 21, 23, 24) “evet=0, hayır=1” olarak kodlanmaktadır. Her bir kişilik boyutu için alınacak puanların (en düşük 0, en yüksek 6) yüksekliği o boyut özelliği için değerlendirme yapma imkanı sunmaktadır. Bu çalışmada alt boyutların iç tutarlılık katsayıları nörotisizm 0,62, dışa dönüklük 0,68, psikotisizm 0,51 ve yalan 0,63 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Zaman yönetimi ölçeği

Zaman Yönetimi Ölçeği Britton ve Tesser (1991) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinali toplam 35 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalindeki boyutları kısa dönem planlama (short-range planning), zaman tutumları (time attitudes) ve uzun dönem planlama (long-range planning)'dır. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenirlik çalışması ise Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Uyarlanan ölçek 27 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar zaman planlaması (kısa ve uzun vadeli planlama), zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olarak isimlendirilmiştir. 35 maddelik orijinal ölçekten elde edilebilen toplam skor 52 ila 123 arasında değişirken, Türk kültürüne uyarlanan ölçekten elde edilebilen toplam skor 47 ila 123 arasında değişmektedir.

Ölçek alt boyutlarından, 16 ifade bulunan zaman planlaması alt boyutunda, 16. ifade ters puanlanmaktadır. 7 ifadeden oluşan zaman tutumları alt boyutunda 4 ifade düz puanlanırken, 3 ifade de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine puanlanmaktadır. 4 ifade bulunan zaman harcattırıcılar alt boyutunda ise ifadelerin tamamı ters puanlanmaktadır. Zaman Yönetimi Ölçeği'nde; olumlu ifadelerde Her zaman: 5, Sık sık: 4, Bazen: 3, Nadiren: 2, Hiç: 1 şeklinde düz puanlama; olumsuz ifadelerde ise Her zaman: 1, Sık sık: 2, Bazen: 3, Nadiren: 4, Hiç: 5 şeklinde ters puanlama 5'li Likert tipinde yapılmaktadır.

Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan faktör analizinde (AFA) sonrası oluşan faktör yüklerinin üç boyutta dağılım gösterdiği ve açıklanan toplam varyans oranının %34 olduğu belirlenmiştir. Faktörlerin öz değerleri ve açıkladıkları varyans miktarları ise; Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama) (16 madde) alt boyutu için %20, Zaman Tutumları (7 madde) alt boyutu için %9 ve Zaman Harcattırıcılar (4 madde) alt boyutu için %6'dır. Türkiye için yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayıları (Cronbach's alpha) değerlerinin Zaman Planlaması alt boyutu için 0,88, Zaman Tutumları alt boyutu için 0,66 ve Zaman Harcattırıcılar alt boyutu için ise 0,47 olduğu ölçeğin tamamı için bu değer 0,87 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, iç tutarlık katsayıları; boyutlar için 0,53-0,74 arasında (zaman planlaması:0,61; zaman tutumu:0,74; zaman harcattırıcılar:0,53), toplam ölçek için de 0,65 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Serbest zaman tatmin ölçeği

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği Beard ve Ragheb (1980) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinali toplam 51 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalindeki boyutları psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları altında gruplandırmıştır. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması ise Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından ölçeğin uzun versiyonuna uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Uyarlanan ölçek 39 sorudan ve orijinali ile aynı boyut isimlerinden oluşan 6 (eğitim boyutu (9 madde): 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16. ve 17. ifadeler; fizyolojik boyut (6 madde): 30., 31., 32., 33., 34. ve 35. maddeler; estetik boyut (4 madde): 36., 37., 38. ve 39. maddeler; rahatlama boyutu (4 madde): 26., 27., 28. ve 29. maddeler; sosyal boyut (8 madde): 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24 ve 25. maddeler; psikolojik boyut (8 madde): 1., 2., 3., 5., 6., 7., 9. ve 12. maddeler) boyuttan oluşmuştur. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2 = Benim için nadiren geçerli, 3 = Benim için bazen geçerli, 4 = Benim için sıklıkla geçerli 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli).

Türkiye için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayıları Psikolojik alt boyut için 0,86, Eğitim alt boyutu için 0,84, Sosyal alt boyut için 0,82, Rahatlama alt boyutu için 0,79, Fizyolojik alt boyut için 0,82 ve Estetik alt boyut için 0,79 olduğu ölçeğin tamamı için bu değerlerin 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, iç tutarlılık katsayıları; boyutlar için 0,84-0,92 arasında (psikolojik 0,89, eğitim 0,92, sosyal 0,90, rahatlama 0,86, fizyolojik 0,84 ve estetik 0,84), toplam ölçek için de 0,96 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada veriler analiz edilirken öncelikle bir değişkenle ilgili sayısal verilerin derlenmesi, tanımlanması ve sunulmasında kullanılan betimsel (tanımlayıcı) istatistiklerden (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) yararlanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait veriler kullanılarak kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeklerinin güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Verilerin genel güvenilirlik ve alt

boyutların güvenilirliği için iç tutarlılık kat sayıları için Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) kat sayıları hesaplanarak analiz edilmiştir. Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmin düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmin düzeylerinin, kişisel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için fark testlerine geçmeden önce ölçeklerin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri, Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Çizelge 3,3'teki test sonuçlarından anlaşılacağı gibi bütün değişkenlerde sonuçlar anlamlı çıkmıştır. Yani bütün değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle fark testlerine ilişkin bağımsız değişkenlerle; kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmin düzeyleri parametrik olmayan testlerle sınanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizi sonucunda anlamlı fark ortaya çıktığında, bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Araştırmada her bir ölçeğe ilişkin değişkenler, korelasyon analizine tabi tutulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Korelasyon katsayılarının + yada - olması ilişkinin yönünü belirlemede kullanılmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için de Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon (r) katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Cohen ve ark (2007)"nın etki büyüklüğü sınıflandırması korelasyon katsayısını yorumlamada dikkate alınmıştır. Bu sınıflandırma şu şekildedir:

- $0 \leq$  Etki büyüklüğü değeri  $\leq 0,20$  zayıf (poor),
- $0,21 \leq$  Etki büyüklüğü değeri  $\leq 0,50$  küçük (modest),
- $0,51 \leq$  Etki büyüklüğü değeri  $\leq 1,00$  orta (moderate),
- $1,01 \leq$  Etki büyüklüğü değeri güçlü (strong) düzeyde etkisi vardır.



Araştırmada analizler SPSS 23.0 paket programı kullanılarak 0.05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

Çizelge 3.3. Kişilik özellikleri ölçeği zaman yönetimi ölçeği ve serbest zaman tatmin ölçeği Alt boyutlarına uygulanan Kolmogorov Smirnov Testi ve Shapiro Wilk Testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Kişilik Ölçeği</b>						
Nörotisizm	,136	643	,000	,940	643	,000
Dışa Dönüklük	,177	643	,000	,889	643	,000
Psikotisizm	,167	643	,000	,925	643	,000
Yalan	,164	643	,000	,938	643	,000
<b>Zaman Yönetimi Ölçeği</b>						
Zaman Planlaması	,051	643	,000	,995	643	,048
Zaman Tutumları	,068	643	,000	,988	643	,000
Zaman Harcattırıcılar	,111	643	,000	,978	643	,000
<b>Serbest Zaman Tatmini Ölçeği</b>						
Psikolojik	,083	643	,000	,966	643	,000
Eğitim	,079	643	,000	,966	643	,000
Sosyal	,074	643	,000	,972	643	,000
Rahatlama	,111	643	,000	,934	643	,000
Fizyolojik	,075	643	,000	,972	643	,000
Estetik	,078	643	,000	,956	643	,000

\*p<0,05



## 4. BULGULAR

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden elde edilen bulgular, iki bölümde ele alınmıştır. Birinci bölümde; araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri ve kişisel özelliklere ilişkin farklılıklar, ikinci bölümde; değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

### 4.1. Araştırma Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular

Bu bölümde araştırmada kullanılan kişilik özellikleri, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ölçeklerine ait betimsel istatistikler ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel özelliklerine ait farklılıklar yer almaktadır.

#### 4.1.1. Kişilik özelliklerine ilişkin olarak elde edilen bulgular

Araştırmada yer alan kişilik ölçeğinin minimum, maksimum ve ortalama değerleri ile standart sapmaları bu başlık altında verilmiştir. Ayrıca kişilik ölçeği alt boyutları ile öğrencilerin kişisel özelliklerine göre görüşlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Kişilik ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Kişilik Ölçeği	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS
Nörotisizm	643	0,00	6,00	3,47	1,68
Dışa Dönüklük	643	0,00	6,00	4,09	1,70
Psikotisizm	643	0,00	6,00	1,89	1,22
Yalan	643	0,00	6,00	3,60	1,60

Çizelge 4.1’de Eysenck kişilik ölçeğinin alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde öğrencilerin en yüksek aritmetik ortalama değerinin *dışa dönüklük* ( $\bar{x}=4,09\pm 1,70$ ) (0-6) ve *yalan* ( $\bar{x}=3,09\pm 1,60$ ) (0-6) boyutlarında, en düşük aritmetik ortalamanın ise *psikotisizm* boyutunda ( $\bar{x}=1,89\pm 1,22$ ) (0-6) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.2. Cinsiyete göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Nörotisizm	Kadın	231	344,07	79479,50	42488,50	,022*
	Erkek	412	309,63	127566,50		
Dışa Dönüklük	Kadın	231	338,30	78148,00	43820,00	,089
	Erkek	412	312,86	128898,00		
Psikotisizm	Kadın	231	310,80	71794,00	44998,00	,237
	Erkek	412	328,28	135252,00		
Yalan	Kadın	231	360,32	83234,00	38734,00	,000*
	Erkek	412	300,51	123812,00		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.2’de verilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *dışa dönüklük* (U=43820,00; p>0,05) ve *psikotisizm* (U=44998,00; p>0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *nörotisizm* (U=42488,50; p<0,05) ve *yalan* (U=38734,00; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.3. Yaşanılan yere göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Yaşanılan Yer	n	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Nörotisizm	A Köy kasaba ilçe	127	331,07	2	,403	,818	-
	B Şehir	210	320,95				
	C Büyükşehir	306	318,96				
Dışa Dönüklük	A Köy kasaba ilçe	127	274,77	2	11,862	,003*	A-B A-C
	B Şehir	210	323,02				
	C Büyükşehir	306	340,90				
Psikotisizm	A Köy kasaba ilçe	127	267,70	2	19,421	,000*	A-B A-C B-C
	B Şehir	210	356,81				
	C Büyükşehir	306	320,65				
Yalan	A Köy kasaba ilçe	127	339,38	2	1,476	,478	-
	B Şehir	210	315,71				
	C Büyükşehir	306	319,11				

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 4.3’de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *nörotisizm* [ $X^2_{(2)}= ,403$ ;  $p>0,05$ ] ve *yalan* [ $X^2_{(2)}= 1,476$ ;  $p>0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; *dışa dönüklük* [ $X^2_{(2)}=11,862$ ;  $p<0,05$ ] ve *psikotisizm* [ $X^2_{(2)}=19,421$ ;  $p<0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere kişilik ölçeği, *dışa dönüklük* ve *psikotisizm* alt boyutlarında yaşanılan yer değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; şehir ve büyükşehirde yaşayan öğrenciler, köy/kasaba/ilçede yaşayan öğrencilere göre daha fazla *dışa dönüklük* ve *psikotisizm* özellikleri sergilemektedirler. Ayrıca şehirde yaşayan öğrenciler, büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha fazla *psikotisizm* özelliği sergilemektedirler.

Çizelge 4.4. Ekonomik düzey algısına göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Ekonomik Algısı	Düzye	n	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Nörotisizm	A	Kötü	35	361,81	2	4,732	,094	-
	B	Orta	496	325,80				
	C	İyi	112	292,71				
Dışa Dönüklük	A	Kötü	35	292,51	2	4,619	,099	
	B	Orta	496	317,00				
	C	İyi	112	353,36				
Psikotisizm	A	Kötü	35	335,99	2	9,910	,007*	B-C
	B	Orta	496	310,40				
	C	İyi	112	369,02				
Yalan	A	Kötü	35	286,16	2	3,006	,222	-
	B	Orta	496	328,49				
	C	İyi	112	304,47				

\* $p<0,05$

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ekonomik düzey algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 4.4’de verilmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik düzey algı değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *nörotisizm* [ $X^2_{(2)}= 4,732$ ;  $p>0,05$ ], *dışa dönüklük* [ $X^2_{(2)}= 4,619$ ;  $p>0,05$ ] ve *yalan* [ $X^2_{(2)}=3,006$ ;  $p>0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı

düzeyde farklılaşmadığını; *psikotisizm* [ $X^2_{(2)}= 9,910$ ;  $p<0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere kişilik ölçeği, *psikotisizm* alt boyutlarında ekonomik düzey algı değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; ekonomik düzeylerini iyi düzeyde algılayan öğrenciler, ekonomik düzeylerini orta düzeyde algılayan öğrencilere göre daha fazla *psikotisizm* özelliği sergilemektedirler.

Çizelge 4.5. Sportif etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Sportif Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Nörotisizm	Aktif	506	310,45	157090,00	28819,00	,002*
	Pasif	137	364,64	49956,00		
Dışa Dönüklük	Aktif	506	336,76	170400,00	27193,00	,000*
	Pasif	137	267,49	36646,00		
Psikotisizm	Aktif	506	324,20	164043,00	33550,00	,552
	Pasif	137	313,89	43003,00		
Yalan	Aktif	506	327,66	165794,50	31798,50	,131
	Pasif	137	301,11	41251,50		

\* $p<0,05$

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.5’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *psikotisizm* ( $U=33550,00$ ;  $p>0,05$ ) ve *yalan* ( $U=31798,50$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *nörotisizm* ( $U=28819,00$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere pasif katılanlar lehine; *dışa dönüklük* ( $U=27193,00$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.6. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Nörotisizm	Aktif	489	314,45	153766,50	33961,50	,063
	Pasif	154	345,97	53279,50		
Dışa Dönüklük	Aktif	489	343,49	167968,00	27143,00	,000*
	Pasif	154	253,75	39078,00		
Psikotisizm	Aktif	489	319,37	156169,50	36364,50	,508
	Pasif	154	330,37	50876,50		
Yalan	Aktif	489	324,43	158644,50	36466,50	,548
	Pasif	154	314,30	48401,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.6'da verilmiştir. Bu sonuçlar, serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *nörotisizm* (U=33961,50; p>0,05), *psikotisizm* (U=36364,50; p>0,05) ve *yalan* (U=36466,50; p>0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *dışa dönüklük* (U=27143,00; p<0,05) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.7. Sosyal etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Sosyal Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Nörotisizm	Aktif	458	320,17	146637,00	41526,00	,690
	Pasif	185	326,54	60409,00		
Dışa Dönüklük	Aktif	458	348,01	159389,50	30451,50	,000*
	Pasif	185	257,60	47656,50		
Psikotisizm	Aktif	458	322,88	147880,00	41961,00	,845
	Pasif	185	319,82	59166,00		
Yalan	Aktif	458	316,40	144910,00	39799,00	,221
	Pasif	185	335,87	62136,00		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.7'de verilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *nörotisizm* (U=41526,00; p>0,05), *psikotisizm* (U=41961,00; p>0,05) ve *yalan* (U=39799,00; p>0,05) alt boyutlarına ait sıra

ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *dışa dönüklük* ( $U=30451,50$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.8. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre kişilik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Kişilik Ölçeği	Sanatsal Kültürel Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Nörotisizm	Aktif	247	327,10	80794,00	47646,00	,577
	Pasif	396	318,82	126252,00		
Dışa Dönüklük	Aktif	247	358,59	88572,00	39868,00	,000*
	Pasif	396	299,18	118474,00		
Psikotisizm	Aktif	247	340,05	83992,50	44447,50	,045*
	Pasif	396	310,74	123053,50		
Yalan	Aktif	247	322,88	79752,50	48687,50	,923
	Pasif	396	321,45	127293,50		

\* $p<0,05$

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.8’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği *nörotisizm* ( $U=47646,00$ ;  $p>0,05$ ) ve *yalan* ( $U=48687,50$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *dışa dönüklük* ( $U=39868,00$ ;  $p<0,05$ ) ve *psikotisizm* ( $U=44447,50$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

#### 4.1.2. Zaman yönetimine ilişkin olarak elde edilen bulgular

Araştırmada yer alan zaman yönetimi ölçeğinin minimum, maksimum ve ortalama değerleri ile standart sapmaları bu başlık altında verilmiştir. Ayrıca zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile öğrencilerin kişisel özelliklerine göre görüşlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Çizelge 4.9. Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Zaman Yönetimi Ölçeği	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS
Zaman Planlaması	643	28,00	72,00	50,12	6,91
Zaman Tutumları	643	7,00	35,00	23,51	4,88
Zaman Harcattırıcılar	643	4,00	20,00	12,30	3,20



Çizelge 4.9'de Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde öğrencilerin zaman yönetimi alt boyut puanları sırasıyla; *zaman planlaması* alt boyutu  $\bar{X} = 50,1248 \pm 6,91$ , *zaman tutumları* alt boyutu  $\bar{X} = 23,51 \pm 4,88$  ve *zaman harcatıcılar* alt boyutu  $\bar{X} = 12,30 \pm 3,20$  aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 4.10. Cinsiyete göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Zaman Yönetimi Ölçeği	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zaman Planlaması	Kadın	231	326,02	75311,00	46657,00	,681
	Erkek	412	319,75	131735,00		
Zaman Tutumları	Kadın	231	308,47	71255,50	44459,50	,166
	Erkek	412	329,59	135790,50		
Zaman Harcatıcılar	Kadın	231	364,55	84211,00	37757,00	,000*
	Erkek	412	298,14	122835,00		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.10'de verilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* (U=43820,00; p>0,05) ve *zaman tutumları* (U=44998,00; p>0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *zaman harcatıcılar* (U=42488,50; p<0,05) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.11. Yaşanılan yere göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Zaman Yönetimi Ölçeği	Yaşanılan Yer	n	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Zaman Planlaması	A Köy kasaba ilçe	127	313,12	2	4,961	,084	-
	B Şehir	210	345,33				
	C Büyükşehir	306	309,67				
Zaman Tutumları	A Köy kasaba ilçe	127	317,73	2	1,011	,603	
	B Şehir	210	332,53				
	C Büyükşehir	306	316,54				
Zaman Harcatıcılar	A Köy kasaba ilçe	127	333,10	2	7,105	,029*	B-C
	B Şehir	210	294,18				
	C Büyükşehir	306	336,49				

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 11’de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* [ $X^2_{(2)}=4,961$ ;  $p>0,05$ ] ve *zaman tutumları* [ $X^2_{(2)}=1,011$ ;  $p>0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; *zaman harcattırıcılar* [ $X^2_{(2)}=7,105$ ;  $p<0,05$ ] alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zaman yönetimi ölçeği, *zaman harcattırıcılar* alt boyutunda yaşanılan yer değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; büyükşehirde yaşayan öğrenciler, şehirde yaşayan öğrencilere göre *zaman harcattırıcı* tutumları daha fazla sergilemektedirler.

Çizelge 4.12. Ekonomik düzey algısına göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Zaman Yönetimi Ölçeği	Ekonomik Düzey Algısı	n	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zaman Planlaması	Kötü	35	307,97	2	1,597	,450
	Orta	496	318,60			
	İyi	112	341,45			
Zaman Tutumları	Kötü	35	272,10	2	2,857	,240
	Orta	496	323,38			
	İyi	112	331,47			
Zaman Harcattırıcılar	Kötü	35	340,66	2	,378	,828
	Orta	496	321,00			
	İyi	112	320,58			

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ekonomik düzey değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 20’de verilmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* [ $X^2_{(2)}=1,597$ ;  $p>0,05$ ], *zaman tutumları* [ $X^2_{(2)}=2,857$ ;  $p>0,05$ ] ve *zaman harcattırıcılar* [ $X^2_{(2)}=,378$ ;  $p<0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 4.13. Sportif etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Zaman Ölçeği	Yönetimi	Sportif Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zaman Planlaması		Aktif	506	334,92	169471,00	28122,00	,001*
		Pasif	137	274,27	37575,00		
Zaman Tutumları		Aktif	506	339,05	171557,00	26036,00	,000*
		Pasif	137	259,04	35489,00		
Zaman Harcattırıcılar		Aktif	506	322,38	163122,50	34470,50	,921
		Pasif	137	320,61	43923,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.13’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman harcattırıcılar* (U=34470,50; p>0,05) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *zaman planlaması* (U=28122,00; p<0,05) ve *zaman tutumları* (U=26036,00; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.14. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Zaman Ölçeği	Yönetimi	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zaman Planlaması		Aktif	489	334,43	163535,00	31576,00	,002*
		Pasif	154	282,54	43511,00		
Zaman Tutumları		Aktif	489	338,15	165355,50	29755,50	,000*
		Pasif	154	270,72	41690,50		
Zaman Harcattırıcılar		Aktif	489	316,71	154872,50	35067,50	,196
		Pasif	154	338,79	52173,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.14’de verilmiştir. Bu sonuçlar, serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman harcattırıcılar* (U=35067,50; p>0,05) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *zaman planlaması* (U=31576,00; p<0,05) ve *zaman tutumları* (U=29755,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.15. Sosyal etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Zaman Yönetimi Ölçeği	Sosyal Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zaman Planlaması	Aktif	458	343,38	157270,00	32571,00	,000*
	Pasif	185	269,06	49776,00		
Zaman Tutumları	Aktif	458	340,55	155971,50	33869,50	,000*
	Pasif	185	276,08	51074,50		
Zaman Harcattırıcılar	Aktif	458	308,51	141296,00	36185,00	,004*
	Pasif	185	355,41	65750,00		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.23’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* (U=32571,00; p<0,05), *zaman tutumları* (U=33869,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; *zaman harcattırıcılar* (U=36185,00; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.16. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Zaman Yönetimi Ölçeği	Sanatsal kültürel Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zaman Planlaması	Aktif	247	363,53	89792,50	38647,50	,000*
	Pasif	396	296,09	117253,50		
Zaman Tutumları	Aktif	247	361,03	89175,50	39264,50	,000*
	Pasif	396	297,65	117870,50		
Zaman Harcattırıcılar	Aktif	247	290,38	71724,50	41096,50	,001*
	Pasif	396	341,72	135321,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.16’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* (U=38647,50; p<0,05), *zaman tutumları* (U=39264,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; *zaman harcattırıcılar*

( $U=41096,50$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

#### 4.1.3. Serbest zaman tatminine ilişkin olarak elde edilen bulgular

Araştırmada yer alan serbest zaman tatmini ölçeğinin minimum, maksimum ve ortalama değerleri ile standart sapmaları bu başlık altında verilmiştir. Ayrıca serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları ile öğrencilerin kişisel özelliklerine göre görüşlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Çizelge 4.17. Serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS
Psikolojik	643	1,00	5,00	3,65	,86
Eğitim	643	1,00	5,00	3,69	,88
Sosyal	643	1,00	5,00	3,63	,87
Rahatlama	643	1,00	5,00	3,80	,96
Fizyolojik	643	1,00	5,00	3,58	,86
Estetik	643	1,00	5,00	3,66	,91

Çizelge 4.17' da serbest zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde katılımcıların en yüksek aritmetik ortalama değerinin *rahatlama* boyutunda ( $\bar{X}=3,80\pm 0,96$ ), en düşük aritmetik ortalamanın ise *fizyolojik* boyutta ( $\bar{X}=3,58\pm 0,86$ ) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.18. Cinsiyete göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik	Kadın	231	315,45	72868,00	46072,00	,502
	Erkek	412	325,67	134178,00		
Eğitim	Kadın	231	327,74	75708,00	46260,00	,557
	Erkek	412	318,78	131338,00		
Sosyal	Kadın	231	319,96	73911,50	47115,50	,835
	Erkek	412	323,14	133134,50		
Rahatlama	Kadın	231	325,11	75099,50	46868,50	,750
	Erkek	412	320,26	131946,50		
Fizyolojik	Kadın	231	316,12	73023,50	46227,50	,547
	Erkek	412	325,30	134022,50		
Estetik	Kadın	231	321,56	74280,00	47484,00	,964
	Erkek	412	322,25	132766,00		

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.18’de verilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik* ( $U=46072,00$ ;  $p>0,05$ ), *eğitim* ( $U=46260,00$ ;  $p>0,05$ ), *sosyal* ( $U=47115,50$ ;  $p>0,05$ ), *rahatlama* ( $U=46868,50$ ;  $p>0,05$ ), *fizyolojik* ( $U=46227,50$ ;  $p>0,05$ ) ve *estetik* ( $U=47484,00$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 4.19. Yaşanılan yere göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Yaşanılan Yer	n	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	A Köy kasaba ilçe	127	329,39	2	7,416	,025*	B-C
	B Şehir	210	293,79				
	C Büyükşehir	306	338,30				
Eğitim	A Köy kasaba ilçe	127	341,96	2	4,439	,109	
	B Şehir	210	301,18				
	C Büyükşehir	306	328,00				
Sosyal	A Köy kasaba ilçe	127	316,26	2	7,977	,019*	B-C
	B Şehir	210	295,83				
	C Büyükşehir	306	342,34				
Rahatlama	A Köy kasaba ilçe	127	319,72	2	11,107	,004*	B-C
	B Şehir	210	289,88				
	C Büyükşehir	306	344,99				
Fizyolojik	A Köy kasaba ilçe	127	340,28	2	3,541	,170	
	B Şehir	210	303,56				
	C Büyükşehir	306	327,07				
Estetik	A Köy kasaba ilçe	127	336,50	2	4,981	,083	
	B Şehir	210	298,78				
	C Büyükşehir	306	331,92				

\* $p<0,05$

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 19’de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *eğitim* [ $X^2_{(2)}=4,439$ ;  $p>0,05$ ], *fizyolojik* [ $X^2_{(2)}=3,541$ ;  $p>0,05$ ] ve *estetik* [ $X^2_{(2)}=4,981$ ;  $p>0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; *psikolojik* [ $X^2_{(2)}=7,416$ ;  $p<0,05$ ], *sosyal* [ $X^2_{(2)}=7,977$ ;

$p < 0,05$ ] ve *rahatlama* [ $X^2_{(2)}=11,107$ ;  $p < 0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere serbest zaman tatmini ölçeği, *psikolojik*, *sosyal* ve *rahatlama* alt boyutlarında yaşanan yer değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; büyükşehirde yaşayan öğrenciler, şehirde yaşayan öğrencilere göre *psikolojik*, *sosyal* ve *rahatlama* duygularından kaynaklı tatmin duyguları daha yüksektir.

Çizelge 4.20. Ekonomik düzey algısına göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Ekonomik Düzey Algısı	n	Sıra Ort.	Sd	$X^2$	p
Psikolojik	Kötü	35	340,93	2	,528	,768
	Orta	496	319,56			
	İyi	112	326,89			
Eğitim	Kötü	35	334,73	2	,271	,873
	Orta	496	320,16			
	İyi	112	326,19			
Sosyal	Kötü	35	326,76	2	,066	,967
	Orta	496	320,99			
	İyi	112	324,96			
Rahatlama	Kötü	35	327,66	2	,242	,886
	Orta	496	320,05			
	İyi	112	328,85			
Fizyolojik	Kötü	35	327,36	2	,664	,717
	Orta	496	324,53			
	İyi	112	309,10			
Estetik	Kötü	35	316,36	2	,047	,977
	Orta	496	322,72			
	İyi	112	320,56			

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ekonomik düzey algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 20'de verilmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik düzey algı değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik* [ $X^2_{(2)}=,528$ ;  $p > 0,05$ ], *eğitim* [ $X^2_{(2)}=,271$ ;  $p > 0,05$ ], *sosyal* [ $X^2_{(2)}=,066$ ;  $p > 0,05$ ], *rahatlama* [ $X^2_{(2)}=,242$ ;  $p > 0,05$ ], *fizyolojik* [ $X^2_{(2)}=,664$ ;  $p > 0,05$ ] ve *estetik* [ $X^2_{(2)}=,047$ ;  $p > 0,05$ ] alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 4.21. Sportif etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Sportif Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik	Aktif	506	337,25	170649,00	26944,00	,000*
	Pasif	137	265,67	36397,00		
Eğitim	Aktif	506	333,44	168721,00	28872,00	,003*
	Pasif	137	279,74	38325,00		
Sosyal	Aktif	506	334,14	169073,50	28519,50	,001*
	Pasif	137	277,17	37972,50		
Rahatlama	Aktif	506	333,41	168707,50	28885,50	,003*
	Pasif	137	279,84	38338,50		
Fizyolojik	Aktif	506	334,14	169076,50	28516,50	,001*
	Pasif	137	277,15	37969,50		
Estetik	Aktif	506	335,46	169742,50	27850,50	,000*
	Pasif	137	272,29	37303,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.21’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik* (U=26944,00; p<0,05), *eğitim* (U=28872,00; p<0,05), *sosyal* (U=28519,50; p<0,05), *rahatlama* (U=28885,50; p<0,05), *fizyolojik* (U=28516,50; p<0,05) ve *estetik* (U=27850,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.22. Serbest zaman aktivitelerine katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik	Aktif	489	336,14	164374,50	30736,50	,001
	Pasif	154	277,09	42671,50		
Eğitim	Aktif	489	335,07	163851,00	31260,00	,001
	Pasif	154	280,49	43195,00		
Sosyal	Aktif	489	335,43	164023,50	31087,50	,001
	Pasif	154	279,37	43022,50		
Rahatlama	Aktif	489	333,45	163057,50	32053,50	,005
	Pasif	154	285,64	43988,50		
Fizyolojik	Aktif	489	334,11	163381,00	31730,00	,003
	Pasif	154	283,54	43665,00		
Estetik	Aktif	489	333,02	162845,50	32265,50	,007
	Pasif	154	287,02	44200,50		

\*p<0,05



Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.22’de verilmiştir. Bu sonuçlar, serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik* (U=30736,50; p<0,05), *eğitim* (U=31260,00; p<0,05), *sosyal* (U=31087,50; p<0,05), *rahatlama* (U=32053,50; p<0,05), *fizyolojik* (U=31730,00; p<0,05) ve *estetik* (U=32265,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.23. Sosyal etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Sosyal Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik	Aktif	458	339,40	155443,50	34397,50	,000*
	Pasif	185	278,93	51602,50		
Eğitim	Aktif	458	343,91	157510,00	32331,00	,000*
	Pasif	185	267,76	49536,00		
Sosyal	Aktif	458	339,86	155655,50	34185,50	,000*
	Pasif	185	277,79	51390,50		
Rahatlama	Aktif	458	334,33	153125,00	36716,00	,008*
	Pasif	185	291,46	53921,00		
Fizyolojik	Aktif	458	337,35	154505,00	35336,00	,001*
	Pasif	185	284,01	52541,00		
Estetik	Aktif	458	335,31	153571,00	36270,00	,004*
	Pasif	185	289,05	53475,00		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.23’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik* (U=34397,50; p<0,05), *eğitim* (U=32331,00; p<0,05), *sosyal* (U=34185,50; p<0,05), *rahatlama* (U=36716,00; p<0,05), *fizyolojik* (U=35336,00; p<0,05) ve *estetik* (U=36270,00; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Çizelge 4.24. Sanatsal kültürel etkinliklere katılıma göre serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları

Serbest Zaman Tatmini Ölçeği	Sanatsal Kültürel Etkinliklere Katılım	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik	Aktif	247	352,74	87128,00	41312,00	,001*
	Pasif	396	302,82	119918,00		
Eğitim	Aktif	247	351,59	86843,50	41596,50	,001*
	Pasif	396	303,54	120202,50		
Sosyal	Aktif	247	351,90	86920,00	41520,00	,001*
	Pasif	396	303,35	120126,00		
Rahatlama	Aktif	247	338,72	83663,00	44777,00	,070*
	Pasif	396	311,57	123383,00		
Fizyolojik	Aktif	247	352,56	87082,00	41358,00	,001*
	Pasif	396	302,94	119964,00		
Estetik	Aktif	247	353,48	87309,50	41130,50	,001*
	Pasif	396	302,36	119736,50		

\*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 4.24’de verilmiştir. Bu sonuçlar, sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *rahatlama* (U=44777,00; p>0,05) alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, *psikolojik* (U=41312,00; p<0,05), *eğitim* (U=41596,50; p<0,05), *sosyal* (U=41520,00; p<0,05), *fizyolojik* (U=41358,00; p<0,05) ve *estetik* (U=41130,50; p<0,05) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

#### 4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler: Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve varsa ilişkilerin derecesini ve yönünü belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer verilmiştir.

#### 4.2.1. Kişilik özelliklerinin zaman yönetimi düzeyine etkisi ile ilgili bulgular

Çizelge 4.25. Kişilik özellikleri zaman yönetimi alt boyutları arasındaki korelasyon matrisi

Ölçekler		Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcattırıcılar
Nörotisizm	r	-,010	,019	-,160**
	p	,804	,627	,000
Dışa Dönüklük	r	,107**	,107**	-,090*
	p	,007	,007	,023
Psikotisizm	r	-,074	-,032	-,138**
	p	,062	,420	,000
Yalan	r	,126**	,037	,187**
	p	,001	,352	,000

\*\* :  $p < 0,01$ ; r: Korelasyon Kat Sayısı; p: Anlamlılık Düzeyi.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ve zaman yönetimi alt boyutları arasındaki Spearman korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.25’de verilmiştir. Bu sonuçlara göre kişilik özelliklerinden *nörotisizm* ile *zaman harcattırıcılar* arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki ( $r = -0,160$ ;  $p < 0,05$ ) bulunmuştur ( $0,00 < r < 0,20$ ). *Dışadönüklük* kişilik özelliği ile *zaman planlaması* ( $r = 0,107$ ;  $p < 0,05$ ), *zaman tutumları* ( $r = 0,107$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken; *zaman harcattırıcılar* arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki ( $r = -0,090$ ;  $p < 0,05$ ) bulunmuştur ( $0,00 < r < 0,20$ ). *Psikotisizm* kişilik özelliği ile *zaman harcattırıcılar* arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki ( $r = -0,138$ ;  $p < 0,05$ ) bulunmuştur ( $0,00 < r < 0,20$ ). *Yalan* kişilik özelliği ile *zaman planlaması* ( $r = 0,126$ ;  $p < 0,05$ ), *zaman harcattırıcılar* ( $r = 0,187$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $0,00 < r < 0,20$ ).

#### 4.2.2. Kişilik Özelliklerinin Serbest Zaman Tatminine Etkisi İle İlgili Bulgular

Çizelge 4.26. Kişilik özellikleri ile serbest zaman tatmin alt boyutları arasındaki korelasyon matrisi

Ölçekler		Psikolojik	Eğitim	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik
Nörotisizm	r	-,087*	-,091*	-,132**	-,118**	-,062	-,040
	p	,027	,021	,001	,003	,118	,306
Dışa Dönüklük	r	,174**	,179**	,232**	,187**	,150**	,166**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Psikotisizm	r	-,073	-,114**	-,111**	-,149**	-,103**	-,075
	p	,063	,004	,005	,000	,009	,056
Yalan	r	,077	,140**	,084*	,097*	,048	,103**
	p	,052	,000	,033	,014	,222	,009

\*:  $p < 0,05$ ; \*\*:  $p < 0,01$ ; r: Korelasyon Kat Sayısı; p: Anlamlılık Düzeyi.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ve serbest zaman tatmini alt boyutları arasındaki Spearman korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.26'de verilmiştir. Bu sonuçlara göre kişilik özelliklerinden *nörotisizm* ile *psikolojik* ( $r=-0,087$ ;  $p<0,05$ ), *eğitim* ( $r=-0,091$ ;  $p<0,05$ ), *sosyal* ( $r=-0,132$ ;  $p<0,05$ ) ve *rahatlama* ( $r=-0,118$ ;  $p<0,05$ ) tatmini arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,160$ ;  $p<0,05$ ) bulunmuştur ( $0,00<r<0,20$ ). *Dışadönüklük* kişilik özelliği ile serbest zaman tatmini boyutlarının tamamı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu kapsamda *dışadönüklük* kişilik özelliği ile *psikolojik* ( $r=0,174$ ;  $p<0,05$ ), *eğitim* ( $r=0,179$ ;  $p<0,05$ ), *rahatlama* ( $r=0,187$ ;  $p<0,05$ ), *fizyolojik* ( $r=0,150$ ;  $p<0,05$ ) ve *estetik* ( $r=0,166$ ;  $p<0,05$ ) tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken ( $0,00<r<0,20$ ); *dışadönüklük* kişilik özelliği ile *sosyal* ( $r=0,232$ ;  $p<0,05$ ) tatmin arasında ise zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $0,20<r<0,40$ ). *Psikotisizm* kişilik özelliği ile *eğitim* ( $r=-0,114$ ;  $p<0,05$ ), *sosyal* ( $r=-0,111$ ;  $p<0,05$ ), *rahatlama* ( $r=-0,149$ ;  $p<0,05$ ) ve *fizyolojik* ( $r=-0,103$ ;  $p<0,05$ ) tatmini arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,160$ ;  $p<0,05$ ) bulunmuştur ( $0,00<r<0,20$ ). *Yalan* kişilik özelliği ile *eğitim* ( $r=0,140$ ;  $p<0,05$ ), *sosyal* ( $r=0,084$ ;  $p<0,05$ ), *rahatlama* ( $r=0,097$ ;  $p<0,05$ ) ve *estetik* ( $r=0,103$ ;  $p<0,05$ ) tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $0,00<r<0,20$ ).

## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Araştırma Bulgularının Genel Değerlendirmesi

Çalışmanın bulguları genel olarak özetlendiğinde cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği dışı dönüklük ve psikotizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, nörotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğrencilerin nörotizm ve yalan puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksektir. Zaman yönetimi açısından cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, zaman harcattırıcılar alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğrencilerin zaman harcattırıcılar puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksektir. Serbest zaman tatmini açısından ise cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yaşanılan yere göre kişilik özellikleri değerlendirildiğinde şehir ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin, köy/kasaba/ilçede yaşayan öğrencilere göre daha fazla dışı dönüklük ve psikotizm özellikleri sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca şehirde yaşayan öğrenciler, büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha fazla psikotizm özelliği sergilemektedirler.

Ekonomik düzey algılanması değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotizm dışı dönüklük ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; psikotizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ekonomik düzeylerini iyi düzeyde algılayan öğrencilerin, ekonomik düzeylerini orta düzeyde algılayan öğrencilere göre daha fazla psikotizm özelliği sergiledikleri bulunmuştur. Zaman yönetimi açısından yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; zaman harcattırıcılar alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Serbest zaman tatmini açısından ise ekonomik düzey algı değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini

ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği psikotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, nörotizm alt boyutuna ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere pasif katılanlar lehine; dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Zaman yönetimi açısından sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman harcattırıcılar alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Serbest zaman tatmini açısından ise sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik eğitim sosyal rahatlama fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotizm psikotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Zaman yönetimi açısından serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman harcattırıcılar alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Serbest zaman tatmini açısından ise serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotizm, psikotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Zaman yönetimi açısından sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman planlaması,

zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; zaman harcattırıcılar alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Serbest zaman tatmini açısından ise sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur

Sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotisizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük ve psikotisizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bireylerin aktif olarak herhangi bir sportif veya sanatsal faaliyet olup olmadıklarına göre nörotisizm ve dışadönüklük alt testlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar gözlenmiştir. Zaman yönetimi açısından sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; zaman harcattırıcılar alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Serbest zaman tatmini açısından ise sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği rahatlama alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, psikolojik, eğitim, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Kişilik özellikleri ölçeği ile zaman yönetimi ölçeği arasındaki korelasyonlara bakıldığında kişilik özelliklerinden nörotisizm ile zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliği ile zaman planlaması zaman tutumları arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken; zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikotisizm kişilik özelliği ile zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalan kişilik özelliği ile zaman planlaması, zaman harcattırıcılar (arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri ölçeği ile serbest zaman tatmini ölçeği arasındaki korelasyonlara bakıldığında kişilik özelliklerinden nörotisizm ile psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama tatmini arasında negatif, çok zayıf

ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliği ile serbest zaman tatmini boyutlarının tamamı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu kapsamda dışadönüklük kişilik özelliği ile psikolojik, eğitim, rahatlama, fizyolojik ve estetik tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken; dışadönüklük kişilik özelliği ile sosyal tatmin arasında ise zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikotizm kişilik özelliği ile eğitim, sosyal, rahatlama ve fizyolojik tatmini arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalan kişilik özelliği ile eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## 5.2. Kişilik Ölçeği Bulgularının Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği dışa dönüklük ve psikotizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Kuru'nun (2003) ve Eraslan'ın (2015) çalışmalarında kişilik özelliklerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Deniz ve Kesicioğlu'nun (2012), Tosunoğlu'nun (2008), Dönmez'in (2018) ve Kural ve arkadaşlarının (2016) çalışmalarında da cinsiyete göre psikotizm ve dışa dönüklük puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır. Ulucan ve Bahadır'ın (2011), Ülker'in (2017) ve Zengin'in (2010) araştırmasında dışadönüklük boyutunda anlamlı farklılık bulunmamışken, Işık'ın (2014) ve Ağduman'ının (2018) çalışmalarında ise kadınların dışadönüklük ve gelişime açıklık puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişkili bir çalışma olarak Ercan'ın (2010) Rathus Atılganlık Ölçeği ile yaptığı çalışmada da erkeklerin atılganlık puanlarının kadınlardan yüksek olduğu belirtilmektedir. Shevlin ve arkadaşları (2001), cinsiyet ve dışadönük kişilik yapısı arasında bağlantı kurmakta ve erkeklerin kadınlardan daha fazla dışadönük bir yapıya sahip olduklarını belirterek toplumsal cinsiyet açısından psikotizmi eril, nörotizmi ise kadınsı bir yapı ile ilişkilendirmektedir. Fişne (2017) de yaptığı araştırmanın sonucu olarak erkeklerin daha dışa dönük, yeni tecrübelerle açık olduğunun, kadınların ise daha uyumlu ve daha sorumluluk sahibi olduğunun altını çizmektedir. Söz konusu argümanları destekleyen bir bulgu olarak Şahin ve Ünüvar'ın (2010) Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkeklerin psikotizm puan ortalamalarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Şar'ın (2016) ve Yazıcı Güztepe'nin (2017) çalışmalarında kadınların dışa dönüklük puanlarının erkeklerden yüksek çıktığı bulunmuş, Ercan (2010) araştırmasında ise erkeklerin duygusal tutarsızlık puanı kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu durum



duygusal tutarsızlık-nörotizm bağlamında cinsiyet açısından farklı sonuçların değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Nörotisizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğrencilerin nörotisizm ve yalan puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksektir. İlgili literatür gözden geçirildiğinde Tatar (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadın sporcuların girişkenlik, canlılık, endişeye yatkınlık, duygusal değişkenlik, yeniliğe açıklık ve duyarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tunç ve Aliyev'in (2015) çalışmasında da benzer şekilde kadınların nörotisizm puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Ulucan ve Bahadır'ın (2011), Şar'ın (2016) ve Tosunoğlu'nun, (2008) araştırmalarında da kadınların nörotisizm puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek iken benzer şekilde Ağduman'ın (2018), nörotisizm alt boyutunda ise cinsiyetler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Deniz ve Kesicioğlunun çalışmasında (2012) ise nörotisizm puanı anlamlı farklılaşmamakta iken yalan boyutunda erkek öğrencilerin puanlarının, kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir, Kural ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında da erkeklerin "yalan" alt boyut puan ortalaması kadınlardan yüksek çıkmıştır.

Literatürde bir başka bulgu ise psikotisizmin soğuk ve mesafeli niteliğine ters olarak Yıldız'ın (2011) çalışmasında erkek öğrencilerin başkalarına karşı şefkatle yaklaşma puanları, kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Farklı bir bulgu olarak ise sporcuların cinsiyetine göre fair-play davranışlarına göz atıldığında, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla fair-play davranışına sahip olduğu görülmektedir. Kadınların daha fazla fair-play davranışına sahip olması, kadınların daha duyarlı, daha duygusal, daha narin olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Teke, 2018) Yine Psikotisizmin kendini suçlama ile bağlantısı dikkate alındığında ilgili bir çalışma olarak Yıldız'ın (2011) araştırmasında erkek öğrencilerin kendilerini suçlama puanlarının kadın öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşanılan yere göre kişilik özellikleri değerlendirildiğinde şehir ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin, köy/kasaba/ilçede yaşayan öğrencilere göre daha fazla dışa dönüklük ve psikotisizm özellikleri sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca şehirde yaşayan öğrenciler, büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha fazla psikotisizm özelliği sergilemektedirler. Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında Tunç ve Aliyev'in (2015) çalışmasında şehirde

ikamet edenlerin dışadönüklük düzeylerinin ilçede ikamet edenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu fakat yaşanan yere göre psikotizm ve nörotizm puan ortalamalarına anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirtilmektedir. Bayram ve Bilgel'in (2008) çalışmasında da ikamet edilen bölge ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dışadönüklük puanının şehirde daha yüksek çıkması şehir ortamında farklı ve yoğun kişiler arası etkileşim imkanları ile yorumlanabilir.

Ekonomik düzey algılanması değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotizm dışa dönüklük ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; psikotizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ekonomik düzeylerini iyi düzeyde algılayan öğrencilerin, ekonomik düzeylerini orta düzeyde algılayan öğrencilere göre daha fazla psikotizm özelliği sergiledikleri bulunmuştur. Tunç ve Aliyev'in (2015) çalışmasında psikotizm ve dışadönüklük puanları gelir düzeyine göre farklılaşmazken, gelir düzeyi 751-1500 TL olanların nörotizm puanlarının 2501 ve üstü olanlara anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Koç, Avşaroğlu ve Sezer, (2004) çalışmasında ise yüksek gelirli öğrencilerin daha nörotik belirtiler gösterdikleri fakat bu farkın anlamlı olmadığı vurgulanmaktayken Şar'ın (2016) çalışmasında gelir seviyesi yükseldikçe nörotiklik ortalama puanlarında artış olduğunu bulunmuştur. Ercan'ın (2010) çalışmasında gelir düzeyi "iyi" olan ailelerin çocuklarının dışa dönüklük puanı, diğer örneklem gruplarından anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte aynı araştırmada gelir düzeyi "düşük" olan ailelerin çocuklarının Rathus Atılganlık Ölçeği Toplam puanları, diğer örneklem gruplarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Diğer kişilik özelliklerine ilişkin puanlar açısından ise aile gelir durumu grupları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Koç, Avşaroğlu ve Sezer, (2004) düşük gelir düzeyinde nörotik ve psikotik belirtilerin görülme sıklığının daha yüksek olacağını altını çizmektedir.

Sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği psikotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, nörotizm alt boyutuna ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere pasif katılanlar lehine; dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Sportif etkinliklere katılan öğrencilerin nörotizm puanı daha düşük dışa dönüklük puanı ise daha yüksektir. Ercan'ın (2010) ve Tazegül'ün (2017) çalışmalarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin bütün kişilik boyutları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özgen (2016) çalışmasında ise nörotizm, psikotizm ve yalan kişilik tipleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hisamichi (1998) araştırmasında nörotik özelliği yüksek olan bireylerin ise egzersiz yapmayı tercih etmedikleri sonucuna varılmıştır. Kurtipek'in (2013) araştırmasında ise spor lisesinde okuyan kadın öğrencilerin, normal lisede okuyan kız öğrencilere göre psikotizm ve nörotizm alt boyut puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Dışa dönüklük boyutunun sportif faaliyete katılma açısından ön plana çıkan bir boyut olduğu görülmektedir. Nitekim Ateş'in (2009), Tiryaki ve arkadaşlarının (1991) Shokoufeh'in (2014) çalışmalarında spor yapanların dışadönüklük ortalamasının spor yapmayanların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir Kurtipek'in (2013) araştırmasında dışa-dönüklük alt boyut puanlarının anlamlı olmamasına rağmen yüksek olduğu görülmektedir. Özgen'in çalışmasında da (2016) lisanslı sporcu olma durumunun kişilik tipi ile karşılaştırılması sonucunda, dışadönük kişilik tipi ile lisanslı sporcu olma arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Literatürde sportif faaliyet ve olumlu kişilik özellikleri ile ilgili birçok atıf bulunmaktadır. Ergin ve arkadaşlarının (2013), çalışmada düzenli spor yapanlarda riskli-bağımlı oranı %9,5 iken yapmayanlarda %3,8 olarak bildirmişlerdir. Ayrıca sportif faaliyetler yüksek benlik saygısı (Gün, 2006; Yazıcı Güztepe, 2017), olumlu ruh hali (Netz ve ark, 2008; Shariati ve Bakhtiari, 2011), olumlu kendilik imajı, daha düşük alkol ve madde kullanım ve düşük depresyon ve kaygı skorları (Kirkcaldy ve ark, 2002) ile ilişkilendirilmektedir. Koruç ve Bayar'ın (1990) ve Bayar'ın (2003) araştırmaları spor yapan kadınların kendine güvenlerinin yüksek olduğu ve macerayı seven kişiler olduğunu vurgulamaktadır. Sportif faaliyete katılımın akademik yaşam ve kişilik özelliklerine olumlu ilişkisi yaşamın ileriki dönemlerine de etki etmektedir. Nitekim Pahtan ve arkadaşlarının (2010) araştırmasında erken çağıdaki okul spor aktivitelerine katılımın kişinin ilerideki profesyonel hayatı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotizm psikotizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yurtsever'in (2009) boş zamanı değerlendirmeye yönelik çalışmasında üniversite gençlerinin büyük çoğunluğu boş

zamanlarını radyo ve müzik dinleyerek, bilgisayar ve internete girerek, gezip dolaşarak ve arkadaşlarıyla bir araya gelerek geçirdiği bulunmuştur. Boş zamanın değerlendirilmesi konusunda ise en az yapılan şey kulüp, vakıf ve derneklere gitmek ile ücret karşılığı çalışmak olmuştur. Tunç ve Aliyev'in (2015) çalışmasında bireylerin herhangi bir topluluğa üye olanların dışadönüklük puanlarının daha yüksek nörotisizm puanlarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Barnett'ın (2006) çalışmasında nörotik özelliğe sahip olan bireylerin eğlenceli aktivitelerden hoşlanmadıkları vurgulanmıştır. Son yıllarda kişilik özellikleri ve sosyal medyanın kullanımına odaklanan çalışmalarında önem kazandığı görülmektedir. Nitekim Dal ve Dal'ın (2014) araştırmasında sosyal ağ sitelerinde geçirilen süre ile Uyumluluk ve Deneyimlere Açıklık kişilik özellikleri arasında doğrusal pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken Yaşar'ın (2015) çalışmasında ise yüksek seviyede dışadönük olan insanlar daha fazla Facebook'u günlük faaliyetlerinin parçası olarak gördükleri, daha uzun süreden beri Facebook'u kullandıkları, daha fazla arkadaş ve fotoğraf sayısına sahip oldukları bulunmuştur.

Sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotisizm, psikotisizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Aydın'ın (2016) çalışmasında bireyleri boş zaman aktivitelerine yönelten güdülerin "Sosyalleşme" "Kişisel Gelişim ve Başarma" "Rekabet" "Kaçış" ve "Keşfetme" olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada A ve B tipi kişilik özellikleri ile boş zaman aktiviteleri değerlendirilmiş, A tipi kişiliklerin rekabet etme ve rekabet etme, B tipi kişiliklerin ise eğlenme, sosyalleşme, ve rutinden kaçma, amacıyla boş zaman aktivitelerine katıldığı bulunmuştur. Wilkinson ve Hansen'in (2006) çalışmasında ise dışa dönük kişilik yapısına sahip olan bireylerin, sosyal özelliği yüksek olan etkinliklerde yer aldığı, eğlenmek amacıyla partilere katıldığı, gönüllü toplumsal aktivitelerde rol aldığı sonucuna varmışlardır.

Sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin kişilik ölçeği nörotisizm ve yalan alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, dışa dönüklük ve psikotisizm alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bireylerin aktif olarak herhangi bir sportif veya sanatsal faaliyet olup olmadıklarına göre nörotisizm ve dışadönüklük alt testlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar

gözlenmiştir. Tunç ve Aliyev'in (2015) çalışmasında nörotisizm alt ölçeğinden elde edilen puan ortalamalarının herhangi bir faaliyet içinde olmayanlarda; dışadönüklük alt testinden elde edilen puan ortalamalarının da aktif olarak bir faaliyet yürütenler grubunda daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşar'ın (2015) çalışmasında ise dışadönük özellikleri yüksek olan kişilerin outdoor etkinliklerinde düşük derecede dışa dönük insanlardan daha fazla zaman harcadıkları belirlenmiştir. Uyumluluk özelliği yüksek olan kişilerin ise sanatsal etkinliklerde düşük dereceli insanlara kıyasla daha fazla zaman harcadıkları belirlenmiştir.

### 5.3. Zaman Yönetimi Bulgularının Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* ve *zaman tutumları* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, *zaman harcattırıcılar* alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise kadın öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür incelediğinde çalışmaların büyük bir bölümünde çalışmamızla paralel bir şekilde kadınların zaman yönetimi noktasında daha başarılı oldukları görülmektedir. (Babacan ve Küçükosmanoğlu, 2015; Kibar ve ark, 2014; Tektaş ve Tektaş,2010; Alay ve Koçak, 2003; Eldeleklioğlu, 2008; Yenihan ve Öner, 2013; Caz ve Tunçkol, 2015; Demirtaş ve Özer, 2007;; Kibar, 2014; Gümüşgül, 2013; Erdul, 2005; Andıç, 2009; Çağlıyan ve Göral, 2009; Yılmaz, 2018). Özdemir ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında erkeklerin zaman yönetimi puanları kadınlardan yüksek bulunmuştur. Literatür değerlendirmesinde zaman yönetimi açısından cinsiyetin önemli bir değişken olmadığını vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Klerk ve Bevan-Dye (2014) ise “Y Nesli” olarak ifade edilen, 1980-1999 yılları arasında doğmuş olan bireyleri kapsayan bir örneklem grubunun boş zaman yönetim becerilerini belirlemek için yapmış oldukları çalışmada alt boyutların hiçbirinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Nitekim Caz ve Tunçkol'un (2015), Dalli'nin (2014), İşcan'ın (2008), Karaoğlu'nun (2015), Türe'nin (2013), Küçüktop'un (2018), Samu'nun (2014), Gözel'in 2013) ve Yavaş ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında cinsiyete göre zaman yönetimi puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur

Yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması* ve *zaman tutumları* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; *zaman harcattırıcılar* alt boyutuna ait sıra ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını

belirlemek üzere zaman yönetimi ölçeği, zaman harcattırıcılar alt boyutunda yaşanan yer değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; büyükşehirde yaşayan öğrenciler, şehirde yaşayan öğrencilere göre zaman harcattırıcı tutumları daha fazla sergilemektedirler. İlgili literatür değerlendirildiğinde Küçüktop'un (2018) ve İşcan'ın (2008) araştırma bulgularına göre yaşanan yer, değişkenine göre zaman yönetimi puanlarının anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Gümüştül'ün (2013) çalışmasında ise "zaman planlaması" alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Zaman yönetimi becerilerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında, "zaman tutumları" alt boyutunda yaşanan yere göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testine göre ise bu farklılığın büyükşehirde yaşayanların köyde yaşayanlardan daha yüksek zaman yönetimi puanları olduğu bulunmuştur "zaman tutumları" açısından ise ilde yaşayanların ilçede yaşayanlardan daha yüksek zaman yönetimi puanları olduğu bulunmuştur Diğer bir alt boyut olan "zaman harcattırıcılar" a bakıldığında ise yaşanan yere göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması*, *zaman tutumları* ve *zaman harcattırıcılar* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde Küçüktop'un araştırmasında (2018) öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin aylık harcama değişkenine göre ölçeğin genelinde; ailenin aylık geliri değişkenine göre zaman planlaması boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Arı'nın (2017) çalışmasında gelir durumuna göre "Amaç belirleme ve yöntem", "Boş zaman tutumu" ve "Programlama" alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken zamanı değerlendirmeye yönelik "Değerlendirme" alt boyutunda, algıladıkları gelir durumlarını "Normal" ve "İyi" olarak ifade eden gruplar arasında "İyi" grubu lehine anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. İz ve Özen'in (2010) geliri giderinden daha az olan öğrencilerin zaman yönetimi puanının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği zaman harcattırıcılar alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde Küçüktop'un araştırmasında (2018) düzenli spor değişkenine göre ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yılmaz'ın

çalışmasında(2017) Profesyonel futbol oynama/oynamama değişkenine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür Yurdagül'ün (2016) araştırmasında ise aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde, daha etkin olduğunun görülmüştür. Yılmaz'ın (2018) çalışmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportif etkinlikleri (% 61.8) diğer (sosyal etkinlikler: %28.4, kültürel/sanatsal etkinlikler: % 5.2, diğer etkinlikler: % 4.5) etkinlik türlerinin tümünden daha çok tercih ettikleri bulunmuştur.

Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman harcattırıcılar* alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, *zaman planlaması* ve *zaman tutumları* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yılmaz 'ın (2018) çalışmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarda en çok tercih ettikleri etkinlik çeşitleri sırayla, 1. Müzik dinleme (% 87.5), 2. Spor yapma (% 83.2), 3. Spor yarışmalarını izleme (%76.5), 4. Arkadaş ziyaretlerine gitme (% 76.2), 5. Çarşı, Pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkma (%75.4), 6. kitap ve gazete okuma (%65.9) olarak bulunmuştur. Karaoğlu, (2015) çalışmasında katılımcıların günlük serbest zamanlarına göre zaman yönetimi düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, Varışoğlu ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında ise katılımcılara zaman kaybettiren unsurların neler olduğu” ile ilgili fikirleri sorulmuştur. Bu çerçevede katılımcıların vurgu yaptıkları temel maddeler arasında TV, bilgisayar, internet, cep telefonu ve arkadaş ortamı maddelerinin diğerlerine göre daha sık tekrar ettiği görülmüştür. Sonuç olarak serbest zaman aktivitelerine katılımın zaman yönetimi üzerinde olumlu bir etki yaptığı söylenebilir

Sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması*, *zaman tutumları* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; *zaman harcattırıcılar* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği *zaman planlaması*, *zaman tutumları* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine; *zaman harcattırıcılar* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının ise sosyal etkinliklere pasif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yenihan ve Öner'in (2013) çalışmasında herhangi bir sosyal kulüp üyesi olan öğrencilerle, herhangi bir sosyal kulüp üyesi olmayan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir

farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak sosyal ve kültürel aktivitelere katılımın zaman yönetimi üzerinde olumlu bir etki yaptığı söylenebilir

#### **5.4. Serbest Zaman Tatmini Bulgularının Değerlendirilmesi**

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmayan çalışmalar bulunmaktadır (Ardahan ve Lapa'nın 2010; Bozdal, 2009; Yiğit, 2018; Murat, 2019; Ayhan ve ark, 2018; Kocaman ve ark, 2018;). Cinsiyete göre serbest zaman tatmininin farklılaştığı bulgusuna ulaşan çalışmalara bakıldığında ise Sönmezoğlu ve arkadaşlarının (2014) ve Serdar'ın (2016) araştırmalarında serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma düzeyleri bakımından psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında kadınlar erkeklere göre daha anlamlı puanlar almıştır. Ağduman'ın (2014) çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman motivasyonu ve tatminine sahip oldukları gözlemlenmişken Gökçe'nin (2008) çalışmasında ise kadınların rahatlama puanlarının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Farklı bulgular olarak Kalfa (2017) çalışmasında hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcıların daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğu, Gökçe (2008) çalışmasında erkeklerin fizyolojik alt boyut puanının Kodaş ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında Sosyal alt boyut puanının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşanılan yer değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği eğitim, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; psikolojik sosyal ve rahatlama alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere serbest zaman tatmini ölçeği, psikolojik, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında yaşanılan yer değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; büyükşehirde yaşayan öğrenciler, şehirde yaşayan öğrencilere göre psikolojik, sosyal ve rahatlama duygularından kaynaklı tatmin duyguları daha yüksektir. Ağduman'ın (2014) çalışmasında da şehirde yaşayan bireylerin boş zaman motivasyon ve tatmininin, ilçe veya köyde yaşayan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kalfa'nın çalışmasında ise (2017) ailesi ilde ikamet eden



katılımcıların psikolojik doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinden yüksek, ailesi ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi kasabada ikamet eden katılımcılardan ailesi kasabada, ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların fizyolojik doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur.

Ekonomik düzey algı değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak gelire göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmayan çalışmalar bulunmaktadır (Kocaman ve ark, 2018; Demiral, 2018; Yiğit, 2018; Serdar, 2016). Ardahan ve Lapa (2010) ve Gümüş ve Karakullukçu (2015) tarafından yapılan çalışmalarda, gelir düzeylerine göre serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş ve gelir düzeylerinin artması ile serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Ayyıldız'ın (2015) ve Murat'ın (2019) çalışmalarında serbest zaman tatmin ölçeğinin psikolojik eğitim ve sosyal alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyleri üzerine yapılan bir başka araştırmada boş zaman faaliyetlerine katılımında gelir seviyesinin önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Demir, ve Demir 2006). Francken ve arkadaşlarının (1981) araştırmasında ise serbest zaman tatminin düşük ve yüksek sosyal sınıfta nispeten yüksek olduğu, en düşük serbest zaman tatminin orta sınıfta olduğu belirtilmiştir. Çakır ve arkadaşlarının (2016) ve Ağduman'ın (2014) çalışmalarında serbest zaman tatmini ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Genel olarak gelir düzeyinin serbest zaman tatminin üzerinde olumlu bir etki yaptığı söylenebilir. Nitekim Eruzun'un (2017) çalışmasında serbest zaman tatmini estetik tatmin alt boyutunda gelir düzeyi 1301-2000 TL arasında olanlar ile gelir düzeyi 2701-3400 TL arasında olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Benzer şekilde Ayhan ve arkadaşlarının çalışmasında (2018) Psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında gelir düzeyi 749 TL ve altı olan extreme sporcuların puan ortalamaları ile gelir düzeyi 1500-2249 TL olan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında, estetik alt boyutunda gelir düzeyi 749 TL ve altı olan extreme sporcuların puan ortalamaları ile gelir düzeyi 750-1499 TL, 1500-2249 TL ve 2250 TL ve üstü olan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sportif etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği *psikolojik eğitim sosyal rahatlama fizyolojik ve estetik* alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sportif etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak Eruzun'un çalışmasında (2017) aktif sporcu olma durumuna göre boş zaman tatmini ölçek puanları incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında aktif sporcu olan kadınların ölçek puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca aynı araştırmada haftalık spor yapma sıklıklarının da boş zaman tatmin düzeylerini etkilediği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Gökçe'nin (2008) çalışmasında spor yapıp yapmama durumuna göre serbest zaman tatmini tüm alt boyutlarında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Deneysel çalışma bulgusu olarak da Doğaner'in (2017) deney ve kontrol gruplu düzenli egzersiz programı çalışmasında Düzenli egzersiz programına katılan kişilerde serbest zaman doyum düzeylerinin, tüm alt boyutlarda, kontrol grubunda yer alan ve düzenli egzersiz programına katılmayan kişilere oranla artış gösterdiği bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları ile uyuşmayan bulgulara bakıldığında ise Serdar'ın (2016) çalışmasında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sportif etkinliklere katılım biçimlerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri arasında

Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının serbest zaman aktivitelerine aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak Ağduman'ın (2014) çalışmasında daha fazla boş zaman etkinliğine katılan bireylerin boş zaman motivasyon ve tatminin, daha az sayıda boş zaman etkinliğine katılan bireylere oranla daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmişken, Kocamaz'ın (2017) Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinin niteliğine yönelik çalışmalar bakıldığında Yağmur ve İçigen (2016) sosyalleşme ve rekreatif faaliyetlere yönelik araştırmasında %13,23'ünün müzik dinlemeyi %11,62'sinin TV izlemeyi, %11,23'ünün kitap, gazete okumayı, %10,46'sının kafeye gitmeyi, %9,94'ünün çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkmayı, %9,76'sının arkadaş ziyaretlerine gitmeyi, %9,73'ünün sinema ve tiyatroya gitmeyi, %6,12'sinin aktif olarak spor yapmayı, %3,46'sının disko, pub, bar, v.b yerlere gitmeyi, %3,43'ünün sosyal ve toplumsal işlerle uğraşmayı, %3,22'sinin kültürel ve ilmi faaliyetlere katılmayı tercih ettiği belirtilmiş ve

sosyalleşme sürecinde kültür, aile ve okul en önemli unsurlar olarak tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yiğit'in (2018) çalışmasında öğrencilerin üye oldukları topluluklardan Fotoğrafçılık Topluluğu %12,8'sini, İzcilik Topluluğu %15,5'sini, Bisiklet Topluluğu %15,13'ünü, Uzak-Doğu Topluluğu %10,3'ünü, Dağcılık Topluluğu %13,0'ını, Dans Topluluğu %7,0'ını, Halkoyunları Topluluğu %8,2'ini, Su Altı Topluluğu %9,5'ini, Oryantiring Topluluğu %8,5'lik bir oranda

Sosyal etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sosyal etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak Serdar'ın (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılım biçimlerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri bakımından rahatlama alt boyutunda aktif katılımcıların pasif katılımcılara göre daha anlamlı puanlar elde ettiği bulunmuşken Ayhan ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında ise etkinliklere katılım durumuna göre serbest zaman tatmininin, psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır Diğer yandan, serbest zaman tatmininin eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yiğit (2018) çalışmasında ise genel olarak bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerine bakıldığında ise yüksek ortalamanın halk oyunları topluluğuna ait olduğu görülmektedir. Daha sonra sırasıyla Su altı topluluğu oryantiring topluluğu, dans topluluğu fotoğrafçılık topluluğu bisiklet topluluğu Uzakdoğu sporseverler topluluğu izcilik topluluğuna en düşük ortalama ise dağcılık topluluğuna ait olduğu görülmektedir.

Sanatsal kültürel etkinliklere katılım değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği rahatlama alt boyutuna ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik, eğitim, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının sanatsal kültürel etkinliklere aktif katılanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak Serdar'ın (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sanatsal/kültürel etkinliklere katılım biçimlerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri bakımından fizyolojik alt boyutunda aktif katılımcıların pasif katılımcılara göre daha anlamlı puanlar elde ettikleri bulunmuştur. Kalfa'nın (2017) çalışmasında ise kültürel faaliyetlerle diğer alandaki faaliyetlerin serbest zaman tatminine etkisine odaklanılmıştır. Bu çerçevede çalışmada rahatlama doyumunu ve estetik doyumunu

düzeylerinin katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum eğitimsel doyum sosyal doyum düzeylerinin ise katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı müzik, spor, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı hem kitap-dergi olan katılımcılardan yüksek olmasından hem de ilgi alanı bilgisayar olan katılımcılardan yüksek olmasından, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Eğitimsel doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, bilgisayar ve müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema ve müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema, müzik, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı sinema olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

### **5.5. Kişilik Özellikleri, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi**

Kişilik özellikleri ölçeği ile zaman yönetimi ölçeği arasındaki korelasyonlara bakıldığında kişilik özelliklerinden nörotisizm ile zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliği ile zaman planlaması zaman tutumları arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken; zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikotisizm kişilik özelliği ile zaman harcattırıcılar arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalan kişilik özelliği ile zaman planlaması, zaman harcattırıcılar arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde ilgili çalışmalara bakıldığında Özgen'in (2016) çalışmasında İnternet bağımlılığı ile kişilik tipleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalan alt boyutuyla internet bağımlılığı arasında negatif yönde ancak düşük düzeyde bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Buna karşın psikotizm ve nörotizm alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ancak düşük bir

korelasyon olduğu bulunmuştur. (Başol ve arkadaşlarının çalışmasında ise (2011) kişilik anketi boyutları ve girişimci öz yeterlilik ölçeği arasındaki korelasyona bakıldığında dışadönüklük boyutunun; beklenmedik zorluklarla baş etmek boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Nörotizm boyutu ile yenilikçi bir çevre oluşturmak arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gözmen 'in (2015) çalışmasında öz denetim ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile optimal performans duygu durum arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Karataş'ın (2018) girişimcilik ve kişilik özelliklerine yönelik çalışmasında girişimcilik ile nörotiklik puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ve “Girişimcilik” ile “Deneyime Açıklık” puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Eldeleklioğlu (2008) ise zaman planlaması ile kaygı düzeyine yönelik korelasyon analizi gerçekleştirmiş ve zaman planlaması alt ölçeği ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır Zaman planlaması alt ölçeği ile sürekli kaygı puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır Zaman tutumları alt ölçeği ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zaman harcattırıcıları alt ölçeği ile Durumluk kaygı puanları arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı söylenebilir

Kişilik özellikleri ölçeği ile serbest zaman tatmini ölçeği arasındaki korelasyonlara bakıldığında kişilik özelliklerinden nörotisizm ile psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama tatmini arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliği ile serbest zaman tatmini boyutlarının tamamı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu kapsamda dışadönüklük kişilik özelliği ile psikolojik, eğitim, rahatlama, fizyolojik ve estetik tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunurken; dışadönüklük kişilik özelliği ile sosyal tatmin arasında ise zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikotisizm kişilik özelliği ile eğitim, sosyal, rahatlama ve fizyolojik tatmini arasında negatif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalan kişilik özelliği ile eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik tatmin arasında pozitif, çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde ilgili çalışmalara bakıldığında Tazegül'ün (2018) çalışmasında dışadönüklük ile olumlu beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Tazegül'ün (2017) bir başka çalışmasında da dışadönüklük ile yaşam bağlılığı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur bir diğer araştırmasında ise (Tazegül, 2015) bireylerin psikotik ve nevrotik kişilik skoru yükseldikçe strese yatkınlığının arttığı bulunmuştur.

Ayrıca Bektaş ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında dışadönüklük ile depresyon arasında negatif korelasyon bulunurken. Türksoy ve arkadaşlarının (2013) araştırmasında ise nörotisizm faktöründe yüksek puan almış olanların kaygılı, depresif, aşırı duygusal ve özgüveni düşük olan bireyler olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada Dışadönüklük ile öfke arasında negatif ilişki (Zengin, 2010). Ağduman'ın (2018) araştırmasında katılan dışadönüklük, gelişime açıklık ile içsel motivasyon arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Serbest zaman tatmini odağında ise serbest zaman tatmini ile serbest zamanda algılanan özgürlük ile pozitif (Serdar, 2016; Kodaş ve ark, 2015) serbest zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasında pozitif (Eruzun, 2017; Kalfa, 2017.) serbest zaman tatmini ile sosyal medya kullanma süreleri arasında pozitif (Kocaman ve ark, 2018) serbest zaman değerlendirme ile cep telefonu problemlili kullanımı arasında negatif (Akyürek ve ark, 2018) ilişki bulunmuştur. Gökçe'nin çalışmasında ise (2008) Serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada ortaya çıkan sonuçlarda, öğrencilerin kişilik yapıları ile zaman yönetimi alt boyutları arasındaki korelasyon analizi; Psikotisizm ve Nörotisizm ile zaman harcattırıcılar arasında negatif ilişki, Dışadönüklük ile zaman planlaması ve zaman tutumları arasında pozitif ilişki, Dışadönüklük ile zaman harcattırıcılar arasında negatif ilişki, Yalan alt boyutu ile de zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Yine kişilik yapıları ile serbest zaman tatmini alt boyutları arasındaki korelasyon analizi; Nörotisizm ile psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama tatmini arasında negatif ilişki, Dışadönüklük ile serbest zaman tatmini boyutlarının tamamı arasında anlamlı pozitif ilişkiler, Psikotisizm ile eğitim, sosyal, rahatlama ve fizyolojik tatmin arasında negatif ilişkiler; Yalan kişilik alt boyutu ile eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik tatmin arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmamız literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında, konuyla ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda, kişilik, zaman yönetimi ve serbest zaman tatminin ilişkisine farklı yaş gruplarında ve farklı bölgelerde, farklı kültürlerde yaşayan bireylerde karşılaştırma yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin zamanı etkili bir şekilde kullanabilmeleri ve iyi yönetebilmeleri için üniversite bünyesinde konuyla ilgili uzman kişiler tarafından tüm öğrencileri kapsayacak şekilde seminerler verilerek, öğrencilerin farkındalıkları artırılabilir.

Öğrencilerin bireysel farklılıkları ve farklı kişilik yapıları göz önünde bulundurularak, üniversite bünyesinde, herkesin serbest zamanını verimli kullanabileceği açık ve kapalı alan rekreatif faaliyet alanları bulunmalıdır.





## KAYNAKLAR

1. Ağduman, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 10-21.
2. Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 32-44.
3. Alay, S., Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9–13.
4. Alay, S., Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 9(35), 326-335.
5. Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar, 12.
6. Arai, Y., Hisamichi, S. (1998). Self-reported exercise frequency and personality: a population-based study in Japan. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3f), 1371-1375.
7. Aral, N., Baran, G., Bulut, Ş., Çimen, S. (2001). *Çocuk gelişimi-II*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları, 11-21.
8. Ardahan, F., Tekin, M. (1998). *Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği*. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 8-15.
9. Ardahan, F., Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
10. Arı, R. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 9-27.
11. Arı, Ç. (2017). *Pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 11-17.
12. Ateş, B. (2009). *Ev hanımlarındaki fiziksel kapasite ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 9-14.
13. Aydın, C. (2016). *A ve B kişilik tiplerinin boş zaman davranışlarının kıyaslanması*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 7-9.

14. İnternet: Ayhan, C., Eskiler, E., Ekinci, N. E. (2018). *Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. International 2nd Academic Sports Research Congress. 125-132. URL: [http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FCihan\\_Ayhan%2Fpublication%2F330144406\\_Extreme\\_Sporcularin\\_Serbest\\_Zaman\\_Tatmin\\_Duzeylerinin\\_Cesitli\\_Degiskenler\\_Acisindan\\_Incelenmesi%2Flinks%2F5c2faafaa6fdccd6b590eaab%2FExtreme-Sporcularin-Serbest-Zaman-Tatmin-Duezeylerinin-Ces&date=2019-05-23](http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FCihan_Ayhan%2Fpublication%2F330144406_Extreme_Sporcularin_Serbest_Zaman_Tatmin_Duzeylerinin_Cesitli_Degiskenler_Acisindan_Incelenmesi%2Flinks%2F5c2faafaa6fdccd6b590eaab%2FExtreme-Sporcularin-Serbest-Zaman-Tatmin-Duezeylerinin-Ces&date=2019-05-23), Son Erişim Tarihi: 16.01.2007.
15. Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 11-19.
16. Babacan, E., Küçükosmanoğlu, H. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 36-50.
17. Barnett, L. A. (2006). Accounting forleisurepreferencesfromwithin: Therelativecontributions of gender, raceethnicity, personality, affectivestyle, andmotivationalorientation. *Journal of LeisureResearch*, 38(4), 445.
18. Bayar, P. (2003). Spor yapan ve yapmayan bayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 133-143.
19. Bayram, N., Bilgel, N. (2008). Theprevalenceandsocio-demographiccorrelations of depression, anxietyandstressamong a group of universitystudents. *Social Psychiatry and Psychiatri cEpidemiology*, 43, 667-672.
20. Beard, J.,G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33.
21. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol.1. Attachment*. London: Pimlico, 11-17.
22. Bozdal, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 21-29.
23. Britton, B. K., Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
24. Can, H. (1992). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Adım Yayıncılık, 9-23.
25. Caz, Ç., Tunçkol, H. M. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 91-100.
26. Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th Edition). New York: Routledge, 21-27.
27. Covey, S. R. (1995). *First things first*. New Yok: Simonand Schuster Puplishers, 8-43.

28. Çağlıyan, V.,Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(17), 174-189.
29. Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., Parlakkılıç, Ş. (2000). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.
30. Dal, N. E., Dal, V. (2014). Kişilik özellikleri ve sosyal ağ sitesi kullanım alışkanlıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 144-162.
31. Dalli, M. (2014). The university students time management skills in terms of their academic life satisfaction and academic achievement levels. *Educational Research and Reviews*, 9(20), 1090-1096.
32. Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, 6(1), 36-48.
33. Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 37.
34. Demirtaş, H., Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
35. Deniz, Ü. Kesicioğlu, O. S. (2012). Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2),1-13.
36. Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi* (2. Baskı). Nobel Kitapevi: Adana, 25-27.
37. Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 42-43.
38. Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 12-17.
39. Durukan, H., Öztürk, H. (2005). *Sınıf içinde zaman kullanımı, sınıf yönetimi içinde*. İstanbul: Lisans Yayıncılık, 9-11.
40. Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663.
41. Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.

42. Ercan, Ç. (2010). *Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 7-14.
43. Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2-8.
44. Ergin, A, Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
45. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 8-22.
46. Erikson, E.H. (1980). *Identity and life cycle*. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 3-13.
47. Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 11-12.
48. Eysenck, H.J., Eysenck, S.B. (1975). *Manuel of the eysenck personality questionnaire (adult and junior)*. London: Hodder & Stoughton, 21-23.
49. Eysenck, H.J., Eysenck, B.G. (1978). *Eysenck personality questionnaire*. London: Hodder & Stoughton, 9.
50. Eysenck, S.B.G., Eysenck, H.J., Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21-29.
51. Feist, J. (1990). *Theories of personality*. London: Mc Neese State University, 18.
52. Fişne, M. (2017). *Kişilik özelliklerinin sporda gönüllülük motivasyonu üzerine etkisi: uluslararası spor organizasyonlarında görev alan gönüllülere yönelik bir araştırma*. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 2-11.
53. Francis, L.J., Brown, L.B., Philipchalk, R. (1992). The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Personality and Individual Differences*, 13, 443-449.
54. Francken, D. A., Raaij, F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
55. Fuller, J. L. (1960). Behavior genetics. *Annual Review of Psychology*, 11(1), 41-70.
56. Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 3-17.
57. Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 5-19.

58. Gözel, E. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 24, 67-84.
59. Gümüş, H., Karakullukçu, Ö. M. (2015). Futbol ve basketbol taraftarında serbest zaman tatmini: Afyonkarahisar örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 401-409.
60. Gümüşgül, O. (2013). *Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 8-9.
61. Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 7-22.
62. Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 3-5.
63. Hendry, C. (2004). Making most of time. *Nurse Researcher*, 12(2), 11.
64. İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları* (9. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları, 9.
65. Işık, U. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 23.
66. İşcan, S. (2008). Pamukkale üniversitesi öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli, 29.
67. İz, F. B., Özen, T. A. (2010). İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 123-137.
68. Jensen, C.R. (1995). *Outdoor recreation in America* (Fifth Edition). Human Kinetics: USA, 11.
69. Juniu, S. (2000). Down shifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
70. Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 27.
71. Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 31-36.
72. Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 20-22.

73. Karancı, N., Dirik, G., Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
74. Karaoğlan, A. (2006). Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, 9-11.
75. Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları, 4-21.
76. Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği' nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2),80-91.
77. Karaoğlu, B. (2015). *Erciyes üniversitesi beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 35-37.
78. Kibar Yücel, B. (2014). *Karabük üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük, 41-44.
79. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R., Siefen, G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 544-50.
80. Klerk, N., Bevan-Dye, A. L. (2014). Free-time management amongst generation y students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 11-18.
81. Kocaman Karaoğlu, A., Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.
82. Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 57-59.
83. Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, 133-134.
84. Koç, M., Avşaroğlu, S., Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483-497.
85. Kodaş, D., Kodaş, B., Arıca, R. (2015). *Yiyecek-içecek çalışanlarının serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgülüklerinin incelenmesi*. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, 7-9.
86. Koruç, Z. ve Bayar, P. (1990). Sporun kişilik üzerine etkileri. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Araştırma Raporu, Ankara, 39-44.

87. Koruç, Z., Bayar, P. (1992). *Hentbolcu-voleybolcu-atlet ve taekvandocuların kişilik örüntüleri üzerine bir araştırma*. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknoloji Yüksekokulu Yayını, Ankara, 8-12.
88. Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 23-24.
89. Kural, S., Türkmen, M., Dilek, A. N. (2016, November). Bartın üniversitesi BESYO öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile kişilik özellikleri ilişkisinin araştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3), 870-881.
90. Kurtipek, S. (2013). *Spor eğitimi veren liselerdeki öğrencilerin kişilik yapılarının incelenmesi ve diğer liselerdeki öğrenciler ile karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 21.
91. Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
92. Küçüktop, C. (2018). *Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 9-22.
93. Lloyd, K.M., Auld, C. J. (2001) The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
94. Mackenzie, R. (1989). *Zaman tuzağı*. (çev. Y. Güneri). İstanbul: İlgı Yayınları, 36-39.
95. Merter, M. (2016). *Dokuz yüz katlı insan* (15. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 7-26.
96. Morgan C. (1984). *Psikolojiye giriş* (3. Baskı) S. Karakaş (Ed.). Ankara: Meteksan Yayınları, 27
97. Murat, B. (2019). *Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde görev yapan antrenörlerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi)*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 36.
98. Netz, Y., Zach, S., Taffle, J. R., Guthrie, J., Dennerstein, L. (2008). Habitual physical activity is a meaningful predictor of well-being in mid-life women, a longitudinal analysis. *Climacteric*, 11(4), 337- 344.
99. İnternet: Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi. (2008). Etkili zaman yönetimi. URL: [http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.bilkent.edu.tr%2F%7Edos%2Fogdm%2Fb\\_zmnyonetimi.html&date=2019-05-23](http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.bilkent.edu.tr%2F%7Edos%2Fogdm%2Fb_zmnyonetimi.html&date=2019-05-23), Son Erişim Tarihi: 16.01.2007.
100. Özdemir, A. (2006). *Farklı örgüt kültürü olan işletmelerde zaman yönetimi üzerine ampirik bir araştırma: Bursa ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, 58.

101. Özdemir, S., Utkun, E., Yeşil, E. (2015). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri Pamukkale üniversitesi örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 82-88.
102. Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale, 47-49.
103. Pahtan, P. A., Ansari, M. A. Iqbal, Y. (2010). The relationship between sport activities, academic achievements and personality dynamics of high school students in sindh. *The Shield International Journal of Physical Education and Sports Science*, 5, 19-28.
104. İnternet: Passig, D. (2002). The melionation as a high order cognitiv eskill of future intelligence, in Hebrew. URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.passig.com%2Fpic%2FMelionationHeb.htm&date=2019-05-23>, Son Erişim Tarihi: 16.01.2007.
105. Pişkin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*. Doktora Tezi, University of Leicester, England, 41.
106. Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi* (1.Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi, 26-27.
107. Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması (Osmangazi üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 41-46.
108. Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality* (8 th edition). London: Wadsworth Cengage Learning, 3-22.
109. Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 14-19.
110. Shariati, M., Bakhtiari, S. (2011). Comparison of personality characteristics athlete and non-athlete student, Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2312-2315.
111. Shevlin, M., Bailey, F., Adamson, G. (2002). Examining the factor structure and sources of differential functioning of the Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated. *Personality and Individual Differences*, 32, 479-487.
112. Shokoufeh, S. (2014). *Erzurum'da farklı branşlarla ilgilenen sporcular ile spor yapmayan sedanterlerin kişilik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 26-29.
113. Smith, J. (1998). *Daha iyi zaman yönetimi* (Çev. A. Çimen). İstanbul: Timas Yayınları, 11-15.



114. Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri (5FKE)*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları, 1, 13-49.
115. Sönmezoğlu, U., Polat, E., Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 226.
116. Şahin, H., Ünüvar, P. (2010). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 1216-1226.
117. Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 22.
118. Tatar, A. (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 70-79.
119. Taymur, İ., Türkçapar, M.H. (2012). Kişilik tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4, 154-177.
120. Tazegül, Ü. (2017). Sporcuların kişilik özellikleri ile yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(39), 587-594.
121. Teke, E. (2018). Sporcuların kişilik özelliklerinin fair-play davranışına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 42.
122. Tektaş, M., Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 221-229.
123. Temel, F., Aksoy, A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 7-16.
124. Tengilimlioğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N., Erdönmez, C. (2003). *Zaman yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 30-35.
125. Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emler, Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26, 19-23.
126. Topcu, S. (1982). *Çocuk ve yetişkinlerde kişilik boyutları ile bu boyutlarda kültürler arası ayrılıklar*. Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara, 9.
127. Tordkilsen, G. (2005) *Leisure and recreation management* (5. Baskı). London: EveFNSpon, 28-31.
128. Tosunoğlu, F. (2008). *Ortaöğretimde okuyan takım sporları ile uğraşan sporcu öğrencilerin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 41.

129. Tunç, E., Aliyev, R. (2015). Lisansüstü öğrencilerinin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(4), 949-963.
130. Tutar, H. (2003). *Zaman yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 44-48.
131. Türe, G. (2013). *Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe üniversitesi örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 9-11.
132. Ulucan, H., Bahadır, Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 175-183.
133. Uluşahin, S. (1999). *Zaman yönetimi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
134. Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 28.
135. Varışoğlu, B., Şeref, İ., Yılmaz, İ. (2012). *Türkçe öğretmen adaylarının zaman yönetimi algılarına yönelik bir içerik analizi*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32(2), 377-394.
136. Wilkinson, T. J., Hansen, J. I. C. (2006). The relationship among leisure interests, personality traits, affect, and mood. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(1), 31
137. Yağmur, Y., Tarcan İçigen (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2). 227-242.
138. Yaşar, N. N. (2015). *Türkiye'deki bireylerin kişilik özellikleri, facebook kullanımları ve boş zaman aktiviteleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 38-45.
139. Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açikel, C. H., Özer, M. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *Preventive Medicine Bulletin*, 11(1), 5-10.
140. Yazıcı Güztepe, S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ergenlerdeki benlik saygısı ve içe dışa dönük*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 13-19.
141. Yenihan, B., Öner, M. (2013). Zamanı yönetmek: üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi e-Dergi*, 2(2), 56-68.
142. Yıldız, T. (2011). *Beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrencilerin kişili özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Sakarya üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 40-41.

143. Yılmaz, O. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 8-9.
144. Yılmaz, Ö. İ. (2017). *İş doyumu, serbest zaman doyumu ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş, 22-27.
145. Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 11-17.
146. Yurdagül, S. (2016). *Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 46.
147. Yurtsever, Z. (2011). *Üniversite gençlerinde riskli davranışlar*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 7-11.
148. Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle basa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 41-48.
149. Yüksel, Ö. (2006). *Davranış bilimleri*. Ankara: Gazi Kitabevi, 37.
150. Zengin, Ö. (2010). *Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 8-21.





**EKLER**

## EK-1. Etik komisyon raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 20/09/2018-E.35410



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 14574941-199-  
Konu : Etik Komisyon Gelen Cevap  
Bildirimi-Aygül ÇAĞLAYAN  
TUNÇ

## Sayın Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ'un, etik komisyon başvurusu ile ilgili olarak Üniversitemiz Etik Komisyonu'nun cevabi yazısı ekte gönderilmektedir.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
**Doç. Dr. Aysel BERKKAN**  
**Enstitü Müdür Yardımcısı**

DAĞITIM  
Gereği:  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Başkanlığına

Bilgi:  
Sayın Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ  
Sayın Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Doktora Programı Öğrencisi



Evrakı Doğrulamak İçin: <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr>  
Emniyet Mahallesi Abant Sokak NO10/2 E Blok Kat 5 06500 Yenimahalle ANKARA  
Tel:0 (312) 202 33 87 Faks:0 (312) 202 82 20  
e-Posta :saglikb@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://saglikb.gazi.edu.tr/

Pin: 96602  
Bilgi için :Rabia Demirel  
Memur  
Telefon No:03122023254

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK-1. (devam) Etik komisyon raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/08/2018-E.115416



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17/04/2018 tarihli ve 14574941-199- 62770 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı **Doktora Öğrencisi Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ'un**, **Prof.Dr.Mehmet GÜÇLÜ'nün** danışmanlığında yürüttüğü "*Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapılarının Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini ile İlişkinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **05.06.2018** tarih ve **05** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

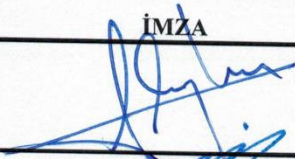

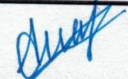

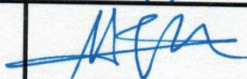
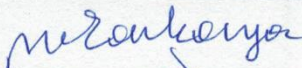
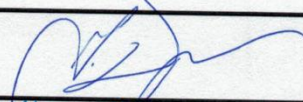
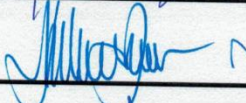
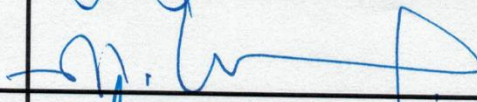
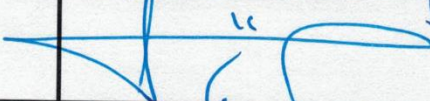
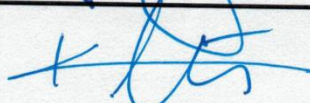
**e-İmzalıdır**  
**Prof. Dr. Alper CEYLAN**  
**Komisyon Başkanı**

Araştırma Kod No: 2018-319

Ek:1 Liste



## EK-1. (devam) Etik komisyon raporu

<b>GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ</b>	
TOPLANTI TARİHİ : 05/06/2018	TOPLANTI SAYISI : 05
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Alper CEYLAN BAŞKAN	
Prof.Dr.Mustafa N.İLHAN BAŞKAN YRD.	
Prof.Dr.Mehmet KÜÇÜKKURT	EMEKLİ
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Rahmi ÜNAL	
Prof.Dr.Mehmet Sayım KARACAN	
Prof.Dr.Naciye YILDIZ	İSTİFA
Prof.Dr.Mustafa SARIKAYA	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN	
Prof.Dr.C. Haluk BODUR	
Prof.Dr.Mustafa İLBAŞ	
Prof.Dr.Füsun DEMİREL	
Doç.Dr.Nihan KAFA	



## EK-2. Kişisel bilgi formu

Yaş: 18-21 ( ) 22-26 ( ) 26 yaş üstü ( )

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

Bölüm:

Anne Eğitim Durumu: okur yazar değil ( ) ilköğretim ( ) lise ( ) üniversite ( )  
lisansüstü ( )

Baba Eğitim Durumu: okur yazar değil ( ) ilköğretim ( ) lise ( ) üniversite ( )  
lisansüstü ( )

Yaşadığı yer: Köy Kasaba İlçe ( ) Şehir ( ) Büyük Şehir ( )

Ekonomik düzey algısı: Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( )

Sportif etkinliklere katılım sıklığınız: Aktif ( ) Pasif ( )

Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığınız: Aktif ( ) Pasif ( )

Sosyal etkinliklere katılım sıklığınız: Aktif ( ) Pasif ( )

Sanatsal kültürel etkinliklere katılım: Aktif ( ) Pasif ( )

## EK-3. Eysenck kişilik anketi

	KARAKTERİNİZE EN UYGUN CEVABI (X) ŞEKLİNDE İŞARETLEYİNİZ	EVET	HAYI R
1	Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi?		
2	Konuşkan bir kişi misiniz?		
3	Borçlu olmak sizi endişelendirir mi?		
4	Oldukça canlı bir kişi misiniz?		
5	Hiç sizin payınıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu?		
6	Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız?		
7	Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı?		
8	Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz?		
9	Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hisseder misiniz?		
10	Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı?		
11	Kendinizi sinirli bir kişi olarak tanımlar mısınız?		
12	Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?		
13	Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz?		
14	Kaygılı bir kişi misiniz?		
15	Sosyal ortamlarda geri planda kalma eğiliminiz var mıdır?		
16	Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi?		
17	Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı?		
18	Sinirlerinizden şikâyetçi misiniz?		
19	Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı?		
20	Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir?		
21	Sık sık kendinizi yalnız hisseder misiniz?		
22	Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir?		
23	Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi?		
24	Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız?		

## EK-4. Serbest zaman tatmin ölçeği

	1=Benim için Hemen Hiç Geçerli Değil	2=Benim için Nadiren Geçerli	3=Benim için Bazen Geçerli	4=Benim için Sıklıkla Geçerli	5=Benim için Hemen Hemen Her Zaman Geçerli
1.Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2.Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3.Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4.Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.					
5.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
6.Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7.Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8.Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9.Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10.Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi artırır.					
11.Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12.Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13. Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14. Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15. Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
16. Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17. Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde bana yardımcı olur					
18. Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19. Serbest zaman aktiviteleri esnasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21. Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22. Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
23. Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					
24. Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim.					
25. Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27. Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28. Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					

## EK-4. (devamı) Serbest zaman tatmin ölçęđi

29. Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30. Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31. Fiziksel sağlığımyı (uygunluğumuy) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32. Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34. Serbest zaman aktiviteleri kilomuy kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
35. Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimiy korumamda bana yardımcı olur.					
36. Serbest zaman aktivitelerimiy yaptığımy alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37. Serbest zaman aktivitelerimiy yaptığımy alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
38. Serbest zaman aktivitelerimiy yaptığımy alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39. Serbest zaman aktivitelerimiy yaptığımy alanlar/yerler benim hoşumay giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					



## EK-5. Zaman yönetimi ölçeği

## ZAMAN YÖNETİMİ

	Her zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiç
Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaç saptar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her gün planlama için zaman harcar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günlük yaşamınızda yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için zamanınızı en iyi şekilde programlamaya çalışır mısınız ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sizin için önemli tarihleri bir takvim üzerinde işaretler misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belli bir dönem için bir dizi amaç belirler misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Şimdi lazım olmasalar bile gelecekte olabilir diye bazı evraklarınızı dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yakın tarihte yetiştirmeniz gerekmesi bile işinizi önceden bitirir misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaptığınız işleri önceden planlamadan, programlamadan mı yaparsınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genelde kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genelde amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içinde başarabileceğinizi düşünür müsünüz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnsanlara hayır diyememekten dolayı kendinizi bakım verme işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda buluyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yapacak bir şeyiniz yoksa kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normal bir günde, bakım verme işlerinden kendi özel işlerinizle daha çok zaman harcar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yapmanız gereken aktivitelerinizin olması gereken tarihinden bir gece önce hala üzerinde çalışır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-6. Ölçek izinleri

---

**Gönderen:** Baki yılmaz <[bakiyilmaz14@hotmail.com](mailto:bakiyilmaz14@hotmail.com)>

**Gönderildi:** 17 Mayıs 2019 Cuma 16:58

**Kime:** AYGÜL ÇAĞLAYAN

**Konu:** Ynt: Ölçek izni

Değerli Aygöl

Serbest Zaman Tatmin Ölçeğini Kaynak kullanarak kullanabilirsin.

Başarılar Dilerim.

Prof.Dr. Baki YILMAZ  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Spor Bilimleri Bölüm Başkanı

ANKARA

---

**Gönderen:** AYGÜL ÇAĞLAYAN <[aygulcaglayan@hotmail.com](mailto:aygulcaglayan@hotmail.com)>

**Gönderildi:** 15 Mayıs 2019 Çarşamba 23:12

**Kime:** [bakiyilmaz14@hotmail.com](mailto:bakiyilmaz14@hotmail.com); [byilmaz@ybu.edu.tr](mailto:byilmaz@ybu.edu.tr)

**Konu:** Ölçek izni

Değerli hocam,

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi doktora programındayım. Danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜNAY hocam ile yaptığım, "Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapılarının, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Serbest Zaman Tatmin Ölçeğini" izninizle kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

Aygül Çağlayan Tunç

EK-6. (devam) Ölçek izinleri

**Gönderen:** Prof.Dr.Sema ALAY ÖZGÜL <[salay@marmara.edu.tr](mailto:salay@marmara.edu.tr)>

**Gönderildi:** 16 Mayıs 2019 Perşembe 09:33

**Kime:** AYGÜL ÇAĞLAYAN

**Konu:** Re: Ölçek izni

Aygul merhaba,  
ölçeği kullanabilirsin. İlgili dosyalar ekte.  
Çalışmalarında kolaylıklar dilerim.  
Sevgiler.  
Sema

-----  
Prof.Dr. Sema ALAY ÖZGÜL  
Spor Yöneticiliği Bölümü,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Marmara Üniversitesi Anadolu Hisarı Yerleşkesi,  
Göksu Mahallesi,Cuma Yolu Cad, No:1, Beykoz-İSTANBUL

Prof.Dr. Sema ALAY OZGUL  
Department of Sport Management,  
Faculty of Sport Sciences,  
Marmara University Anadolu Hisarı Campus,  
Goksu Mahallesi,Cuma Yolu Cad. No:1, Beykoz-ISTANBUL  
-----

On 15-May-19 11:19 PM, AYGÜL ÇAĞLAYAN wrote:

Değerli hocam,

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi doktora programındayım. Danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜNAY hocam ile yaptığım, "Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapılarının, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini ile İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz " Zaman Yönetimi Ölçeğini" izninizle kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

Aygül Çağlayan Tunç

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Aygül Çağlayan, Tunç  
 Uyruğu : T.C.  
 Doğum tarihi ve yeri : 25.02.1980, Sivas  
 Medeni hali : Evli  
 Telefon : 0532 301 90 50  
 e-mail : aygulcaglayan@hotmail.com



### Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor ABD	Devam ediyor
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor ABD	2015
Lisans	Selçuk Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor	2001

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2005-2006	Öğretmen	Özel Esentepe Koleji

### Yabancı Dil

İngilizce

### Yayımlar

#### Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayımlanmış Makaleler

Çağlayan Tunç, A., Güçlü, M., Günay, M. (2018). Konyadaki amatör sporcuların mental dayanıklılıklarının kesitsel çalışma ile değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 29, 1-16.

Tunc, R., Caglayan-Tunc, A., Kisakol, G., Unler, G. K., Hidayetoglu, T., Yazici, H. (2007). Intraobserver and interobserver agreements of leg circumference measurements by tape measure based on 3 reference points. *Angiology*, 58(5), 593-596.



Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler :

- Başkan, A. H., Başkan, A. H., Tunç, Ç. A., Bayrakdar, A., Turkay, H. (2017). *Doğu Karadeniz Bölgesi halk oyunları üzerine bir çalışma*. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Başkan, A. H., Güner, M., Başkan, A. H., Tunç, Ç. A., Genç, A., Turkay, H. (2018). *Satranç sporcularının beslenme durumlarını ve yaşadığı sağlık sorunlarının araştırılması*. 16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1064-1074. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Genç, A., Çağlayan Tunç, A., Şahin, M. F. (2018). *Traditional children games about to be forgotten in the central anatolia*. III. Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu , (Sözlü Bildiri,Tam Metin).
- Kaya, Y, Tunç, A. (2016). *Elimination of the negative effect of external pressure stimulus on isometric muscle contraction by means of hypnotic suggestion..* The 2nd International Conference on the Changing World and Social Research (ICWSR'2016). Barcelona Spain. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Kaya, Y, Tunç, A. (2016). *He effect of cold, heat and distracting verbal stimuli on isometric muscle contractions in athletes before and after hypnosis*. The 2nd International Conference on the Changing World and Social Research. Barcelona Spain. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Tunç, A, Akandere, M. (2016). *Sporun üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyine etkisi*. 3. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Tunç, A, Akandere, M. (2016). *Sporun üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyine etkisi*. 3. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Tunç, A, Arı Ç, Güçlü, M, Başkan, A, H, Zengin, Ö (2019). *Haz ve eğlence aracı olarak kadınlarda alışveriş; Nitel bir araştırma*. 16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- Tunç, A, Güçlü, M. (2018). *Evaluation of mental toughness of amateur athletes in Konya by cross-sectional study*. First Eurasian Sport Sciences Congress, Tabriz/İran. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Tunç, A. (2018). *Social gender identity and participation to futsal: a qualitative research with the sportswomen in interuniversity* .International World Congress Sociology of Sport Congress,. Lusanne/Switzerland. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- Tunç, A., Aydın, A. D., Turkay, H. (2017). *Öğretim elemanlarının eğitim-öğretim etkinliklerinin öğrenci görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi*. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Özet Bildiri/Poster).

- Tunç, A., Aydın, A. D., Turkay, H., Güçlü, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Uluslararası Herkes İçin Spor Ve Wellnes Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Tunç, A., Kemaloğlu, P. (2017). *A critique of the meanings associated with leisure centers for women: The case of "Hanımlar Lokali" in Konya*. International World Congress Sociology of Sport Congress, Taipei/ Taiwan. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- Tunç, A., Turkay, H., Başkan, A. H., Güçlü, M. (2017). *Osmanlıda Kemankeşlik ve toplumsal yapı ile ilişkisi*. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Sporlar - Oyunlar Sempozyumu (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Turkay, H., Tunç, A., Aydın, A. D., Güngöz, E., Başkan, A. H. (2017). *Sosyo-kültürel bağlamda çocuk oyunları*. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Sporlar - Oyunlar Sempozyumu (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Yarımkaya E, Tunç A. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu olan bir bireyin iletişim becerilerinin akran aracılı fiziksel aktivite programı ortamında incelenmesi: Boylamsal bir çalışma*. 2. Eurasian Sport Sciences Congress. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Yarımkaya, E, Tunç, A. (2019). *Akran aracılı fiziksel aktivite modelinin hafif düzeyde zihin yetersizliği olan öğrencilerin nevroitik sorunları üzerindeki etkileri*. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellnes Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

## **Hobiler**

Müzik dinlemek, film izlemek, kitap okumak



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR.*

