

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

**ÜNİVERSİTELERDE GÖREV YAPAN AKADEMİK VE İDARİ
PERSONELİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILMALARININ
ZAMAN YÖNETİMİ AÇISINDAN İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI
-OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ-**

Esra SAMUK

**Beden Eğitimi ve Spor Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

KÜTAHYA

2014

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

**ÜNİVERSİTELERDE GÖREV YAPAN AKADEMİK VE İDARİ
PERSONELİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILMALARININ
ZAMAN YÖNETİMİ AÇISINDAN İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI
-OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ-**

Esra SAMUK

**Beden Eğitimi ve Spor Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK**

KÜTAHYA

2014

KABUL VE ONAY SAYFASI

Kabul

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:
Esra SAMUK'un yüksek lisans tezi olarak hazırladığı “**Üniversitelerde Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkisinin Araştırılması “Osmangazi Üniversitesi Örneği”**” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

/ /2014

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Yrd. Doç. Dr Çetin ÖZDİLEK
(Danışman)

Yrd. Doç. Dr Mehmet DEMİREL

ANABİLİM DALI

(DPÜ BESYO Öğretim Üyesi)

(DPÜ BESYO Öğretim Üyesi)

(DPÜ BESYO Öğretim Üyesi)

İMZALAR

Jüri Başkanı / 

Üye 

Üye 

Onay

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Figen TAŞER

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında sabırla ve anlayışla bana zaman ayırıp yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK'e, bu tezin hazırlanmasında ve bütün bilimsel çalışmalarımızda bilimsel düşünce disiplini içinde bilgi, tecrübe ve tavsiyelerini esirgemeyen, yaptığı araştırmalarıyla bize ışık tutan ve deneyimleriyle bize yol gösteren Sayın Prof.Dr. Arslan KALKAVAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e, ayrıca tez çalışmam esnasında yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç.Dr. Ayda KARACA'ya, sevgili mesai arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme, anket uygulaması aşamasında sabırlı ve anlayışlı davranan sevgili personel arkadaşlarıma da sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

ÖZET

Samuk E. Üniversitelerde Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkisinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2014. Bu çalışmanın amacı üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile zaman yönetimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite düzeyleri ile zaman yönetimi davranışlarındaki cinsiyet, yaş ve kadro farklılıklarının ortaya konmasıdır. Yapılan bu araştırmaya, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde çalışan 175 akademik personel ile 225 idari personel olmak üzere toplamda 400 personel katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve ülkemiz için uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği Koçak ve Alay (2002) tarafından yapılan 'Zaman Yönetimi Envanteri' ZYE ile Karaca ve arkadaşları tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi "FADA" kullanılmıştır. İstatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 21.0 İstatistik programı kullanılmış, gruplara ait tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, verilerin karşılaştırılmasında, t-testi, ANOVA testleri yapılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıklar için ise ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda yaş faktörü ile zaman planlaması, zaman harcattırıcılar, arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Görev kadrosu faktöründe ise zaman planlamasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zaman planlama ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Zaman Yönetimi, Zaman Planlama, Zaman Tuzakları, Zaman Harcattırıcılar, Üniversite Personeli.

ABSTRACT

Samuk, E. The Research Of Physical Activity Participation and Time Management Corelation For The Academic and Administrational Staff Working at Universities. Dumlupinar University, Graduate School of Health Sciences, Master Degree Thesis, Kutahya, 2014. The aim of this study is analysing physical activity participation and time management corelation for the academic and administrational staff working at universities. In this research, total of 400 staff, consisting; 175 academic staff; 225 administrational staff have participated. As data gathering tool , 'Time Management Scale' which has been developed by Britton and Tesser (1991) , validity and the reliability of the adaptation of it to Turkey was proved by Koçak and Alay (2002) and Physical Activity Evaluation Questionnaire (PAEQ) were used. The collected data was transfered to monitor using SPSS 21.0 program and this program was used for the analysis of the data and for the comparement of the variables. Descriptive analysises, T-test, ANOVA tests have been applied to datas. As second level test, Tukey HSD tests have been applied. As result of this search found meaningful differences in between consediration of age with planning of time management, things for wasting time. Also found meaningful differences in between consediration of mission staff with planning of time management. Also found meaningful differences in between planning of time management with physical activity level ($p<0,05$).

Key Words: Physical Activity, Time Management, Time Planning, Time Traps, Time Wasters, University Staff.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
Kabul	iii
Onay	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
GRAFİKLER DİZİNİ	xii
TABLolar DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
I. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.3. PROBLEM CÜMLESİ	3
1.3.1. Alt problemler	3
1.4. HİPOTEZLER	4
1.5. ARAŞTIRMADA VARSAYIMLAR	5
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	6
II. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	7
2.1. ZAMAN KAVRAMI	7
2.2. ZAMAN ÇEŞİTLERİ	9
2.3. ZAMAN VE PARETO İLKESİ	12
2.4. BOŞ ZAMAN KAVRAMI	12
2.5. BOŞ ZAMAN TEMEL FONKSİYONLARI	15
2.6. BOŞ ZAMANI OLUMLU DEĞERLENDİRMENİN YARARLARI	17
2.6.1. Fiziksel yararları	18
2.6.2. Psikolojik yararları	19
2.6.3. Toplumsal yararları	20

2.7. BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMI ETKİLEYEN SOSYO- EKONOMİK FAKTÖRLER	21
2.7.1. Toplumsal faktörler.....	21
2.7.2. Ekonomik faktörler.....	25
2.7.3. Demografik faktörler	27
2.8. ZAMAN YÖNETİMİ.....	29
2.8.1. Zaman yönetimi kavramının tanımı	30
2.8.2. Zaman yönetimi teknikleri.....	33
2.8.2.1. Bireysel zamanı etkin kullanma yöntemleri.....	34
2.8.2.2. İş zamanını etkin kullanma yöntemleri.....	36
2.8.2.3. Yönetimsel zamanı etkin kullanma yöntemleri.....	37
2.8.2.3. Zaman planlaması.....	41
2.8.2.4. Zaman yönetimini engelleyen etmenler (Zaman tuzakları)	42
2.8.3. Zaman yönetimi yaklaşımları.....	52
2.8.4. Zaman yönetimi süreci	55
2.9. FİZİKSEL AKTİVİTE	57
2.9.1. Fiziksel aktivitenin tipleri	61
2.9.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	63
2.9.3. Fiziksel aktivitenin boyutları	64
2.9.4. Fiziksel aktivitenin etkileri	65
2.9.5. Fiziksel aktivitenin ölçülmesi (Değerlendirilmesi)	67
2.9.6. Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi	73
2.10. FİZİKSEL AKTİVİTE VE ZAMAN YÖNETİMİ.....	74
2.11. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	75
III. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....	87
3.1. ÇALIŞMA EVRENİ.....	87
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU	87
3.3. GENEL PROTOKOL.....	87
3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ.....	88
3.4.1. Zaman yönetimi envanteri	88
3.4.2. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi.....	89

3.5. İSTATİSTİK YÖNTEM	90
IV.BÖLÜM: BULGULAR.....	92
4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRATİF ÖZELLİKLERİ.....	92
4.1.1. Cinsiyet.....	92
4.1.2. Yaş	92
4.1.3. Görev kadrosu	93
4.2. HİPOTEZLER	93
4.2.1. Hipotez 1: Cinsiyete göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi.....	93
4.2.2. Hipotez 2: Cinsiyete göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi.....	94
4.2.3. Hipotez 3: Cinsiyete göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi.....	95
4.2.4. Hipotez 4: Görev yaptığı kadroya göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi.....	95
4.2.5. Hipotez 5: Görev yaptığı kadroya göre; zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi.....	96
4.2.6. Hipotez 6: Görev yaptığı kadroya göre; zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi.....	97
4.2.7. Hipotez 7: Yaş gruplarına göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi.....	97
4.2.8. Hipotez 8: Yaş gruplarına göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi.....	98
4.2.9. Hipotez 9: Yaş gruplarına göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi.....	99
4.2.10. Hipotez 10: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi.....	99
4.2.11. Hipotez 11: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi.....	100
4.2.12. Hipotez 12: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi.....	101

V. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	102
5.1. TARTIŞMA.....	102
5.1.1. Hipotez 1: Cinsiyete göre, zaman planlama davranışları	102
5.1.2. Hipotez 2: Cinsiyete göre, zaman tutumları davranışları	102
5.1.3. Hipotez 3: Cinsiyete göre, zaman harcattırıcı davranışları.....	103
5.1.4. Hipotez 4: Görev yaptığı kadroya göre, zaman planlama davranışları ..	103
5.1.5. Hipotez 5: Görev yaptığı kadroya göre, zaman tutumları davranışları ..	103
5.1.6. Hipotez 6: Görev yaptığı kadroya göre, zaman harcattırıcı davranışları	104
5.1.7. Hipotez 7: Yaşa göre zaman planlama davranışları.....	104
5.1.8. Hipotez 8: Yaşa göre zaman tutumları davranışları.....	104
5.1.9. Hipotez 9: Yaşa göre zaman harcattırıcı davranışları	105
5.1.10. Hipotez 10: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman planlama davranışları.....	105
5.1.11. Hipotez 11: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman tutumları davranışları.....	106
5.1.12. Hipotez 12: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman harcattırıcı davranışları.....	106
5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	106
5.2.1. Sonuç	106
5.2.2. Öneriler	108
KAYNAKLAR	110
EKLER	129
EK 1, ANKET FORMU	130
EK 2. ANKET FORMU	135
EK 3. YAZILAR	136
EK 4. VERİ FORMU	139
EK 5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLERE İLİŞKİN SONUÇ VERİLERİ.....	143
EK 6. TABLOLAR	151

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
2.1. Zaman Türleri	9
2.2. Odak Merkezi	43
2.3. Etkin Zaman Yönetimi Süreci.....	55
2.4. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli.....	63
2.5. Fiziksel aktivitenin beş alanı	65

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

4.1. Araştırmaya katılanların cinsiyet durumu bulguları.....	92
4.2. Araştırmaya katılanların yaş durumu bulguları.	92
4.3. Araştırmaya katılanların görev kadro durumu bulguları.	93
4.4. Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman planlama puanlarının ortalamaları	94
4.5. Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları	94
4.6. Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları.....	95
4.7. Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman planlama puanlarının ortalamaları.....	96
4.8. Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları.....	96
4.9. Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları.....	97
4.10. Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman planlama puanlarının ortalamaları.	98
4.11. Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları.	98
4.12. Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları.	99
4.13. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman planlama puanlarının ortalamaları.....	100
4.14. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları.....	100
4.15. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları.....	101

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

3.1. Araştırma grubu	87
5.1. Zaman yönetimi davranışlarının cinsiyete göre testi sonuçları	143
5.2. Zaman yönetimi davranışlarının görev kadrosuna göre testi sonuçları	144
5.3. Zaman yönetimi davranışlarının yaşa göre anova testi sonuçları	145
5.4. Zaman yönetimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre anova testi sonuçları	148
6.1 Zaman yönetimi davranışlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	151
6.2. Zaman yönetimi davranışlarının görev kadrosuna göre karşılaştırılması	151
6.3 Zaman planlamasının yaşa göre karşılaştırılması	151
6.4 Zaman tutumlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	152
6.5 Zaman harcattırıcılarının yaşa göre karşılaştırılması	152
6.6. Zaman planlamasının fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması	152
6.7. Zaman tutumlarının fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması.....	153
6.8. Zaman harcattırıcıların fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması	153

SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
Çev.	: Çeviren
FADA	: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
IPAQ	: Uluslar arası Fiziksel Aktivite Envanteri
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşdeğer
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
TMA	: Zaman Yönetimi Anketi
TMB	: Zaman Yönetimi Davranışı Ölçeği
U.S.	: Birleşik Devletler
USDHHS	: Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Hizmetleri Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WHOQOL-BREF	: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi – Kısa Formu
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri
ZYE	: Zaman Yönetimi Envanteri
ZH	: Zaman Harcattırıcılar
ZP	: Zaman Planlaması
ZT	: Zaman Tutumları

I. BÖLÜM: GİRİŞ

Son zamanlarda birçok araştırma aktif yaşam tarzının sağlığa yararlarından bahsetmektedir. Fiziksel olarak aktif olan yetişkinlerin, fiziksel uygunluk düzeylerinin sedanter yaşlıtlarına göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu, bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite alışkanlığı ve fiziksel uygunluk düzeylerinin düşük olmasının ölüm riskini artırdığı görülmektedir (212). Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için serbest zamanlarında orta ve/veya şiddetli aktiviteleri de yapmaları önerilmekte ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin öneride bulunabilmek için öncelikle fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (108, 156).

Fiziksel aktivite alışkanlığının, sağlığın korunmasında ve yaşam kalitesinde önemli rol oynadığını göstermesine rağmen hızlı gelişen teknoloji hem günlük işlerde (90), hem de işyerindeki fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine neden olmaktadır (108, 156). Bununla beraber bireyler de fiziksel aktivitelere katılmak için sürekli kendilerine, psikolojik, fiziksel ya da çevresel çeşitli engeller çıkarmaktadır. Özellikle zaman baskısı fiziksel aktivite için algılanan en yaygın engel olarak bulunmuştur (146, 211, 254).

Bu yüzden, insanların zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Özellikle üniversite gibi çağdaş ve önemli eğitim ve öğretim veren kurumlarda personel, belirli bir zamanda hem yönetimle ilgili görevlerini, hem eğitim ve öğretim programları faaliyetlerini hazırlama düzenleme gibi birçok görevi yerine getirmek durumundadır. Böyle yoğun bir iş temposu içerisinde çalışan personelin, zamanlarını iyi değerlendirmeleri, hem bireyin etkili ve verimli olmasına hem de kurumun etkinliğine katkıda bulunmaktadır.

Zaman, kontrol edilebilmesi zor bir kaynaktır. Bu nedenle kişiler sadece kendini ve kendi zamanını kullanmayı yönetmelidirler. Zamanı iyi kullanmak, hayatta başarılı olmanın en temel gerekliliklerinden biridir. Böylece, zaman yönetimini bilmek ve bunu kişisel zamanın kullanılmasına uygulamak büyük önem taşımaktadır (257). Buradan hareketle, bu çalışma üniversitedeki akademik ve idari personelin zamanı yönetme biçimlerini ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlemek, arasındaki ilişkiyi değerlendirip, zaman baskısının üstesinden gelmeye fiziksel aktivite için zaman ayırabilmelerine olanak sağlayacaktır.

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çalışma hayatının yoğun olarak yaşandığı günümüz şartlarında zamanın önemi daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bu derece önemli olan zaman, bilim alanında faaliyet gösteren akademik ve idari personel içinde oldukça önemlidir. Üniversitede görev yapan akademik ve idari personelin çalışmaları yorucu, zor ve yoğun olduğundan zamanın etkili kullanılması da büyük önem taşımaktadır. Çünkü yoğunluk kadar önemli olan, hem idari hem de akademik alanlarda başarılı olmak, zamanın ne kadar iyi kullanıldığına bağlıdır. Zamanı iyi kullanmak kişiye, geleceğini planlama, hedeflerini belirleme, amaçları doğrultusunda ilerleme, yeni gelişmeleri takip etme, sosyal hayatı yaşama ve fiziksel aktivitelere katılmaya zaman ayırma fırsatı sağlar.

Çalışmaların aksaması ve fiziksel aktivitelere katılmaya engel olarak gösterilen sebeplerden biri de zaman yokluğu ya da zaman yetersizliğidir. Zaman yetersizliği de kötü zaman yönetiminin sonucudur. Fiziksel aktivitenin sağlık yararları da göz önüne alındığında egzersiz için zaman planlaması yapılması gereklidir. Çalışmaların belirli bir plan dahilinde yapılarak bitirilmesi önemlidir. Eğer birey zamanını nereye harcadığını bilirse, onu daha iyi yönetebilir. Zaman yönetiminin öneminin bireyler tarafından bilinmesi başarıyı artıracaktır.

Zaman yönetimi ve fiziksel aktiviteyle ilgili literatürler incelendiğinde konuyla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. En bilinçli meslek grubu olarak kabul edebileceğimiz üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personel üzerinde araştırmanın yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Araştırma bireylerin zaman yönetimi ve fiziksel aktivitenin etkisini ve önemini anlamasına, fiziksel aktivite için zaman planlaması yapmalarında etkili olmasına, bireylerin ve toplumun bu konuda daha bilinçli davranmasına olanak verebilecektir. Bu noktada araştırma, üniversitedeki akademik ve idari personelin zaman yönetimi becerilerini ölçmek ve fiziksel aktivitelere katılımındaki ilişkisinin ortaya konulmasında, yapılacak yeni çalışmalara yol göstermesi açısından önem kazanmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisini ortaya

koymak ve çağımızın en önemli problemlerinden biri olarak kabul edilen hareketsizlik sonucu oluşan hastalıkların önlenmesi için bireylerin bilinçlendirilebilmesi amacıyla önerilerde bulunmaktır.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Bilim ve teknolojinin gelişmesiyle insanların bedensel olarak çalışma alanları azalırken, masa başı işlerle ilgili çalışma alanları artmıştır. Bu durum insan sağlığında önemli problemleri de beraberinde getirmiş ve insanlar hareketsizlik sebebiyle dolaşım, solunum, kalp damar, şişmanlık, sindirim, eklem ve omurga bölgesi hastalıklarıyla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Bazı gelişmiş ülkeler, bu problemin farkına vararak, halkını bilinçlendirerek ve gerekli tesis ve araç-gereçleri sağlayarak insanları spor yapmaya yönlendirmişlerdir. Bu çalışmaların sonucu olarak spor yapma oranlarına bakıldığında, gelişmiş ülkelerde halkın %50'den fazlasının spor yaptığı görülürken, diğer ülkelerde bu oran %10'ların altına bile düşebilmektedir. Bir ülke için halkının fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması çok önemlidir. Çünkü toplumun genelinin sağlıklı olduğu bir ülkenin sağlık harcamaları düşecek ve üretken insanlara sahip olarak daha da gelişeceklerdir. Gelişmekte olan bir ülke olarak ülkemizin de bu politikaya önem vererek sağlıklı bir topluma sahip olmak için çaba harcamalıdır. Bunun en önemli yolu halkını spora yönlendirmek ve bunun için her türlü alt yapıyı hazırlamaktır. Ancak, ülkemizin spor yapma oranı maalesef %5'in altındadır. Ülkemiz için büyük bir sorun olan bu oran kısa sürede artırılarak %50'lerin üzerine çıkarılmalıdır.

Bu kapsamda bu çalışmada problem cümlesi: Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarında zaman yönetimi davranışları açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.1. Alt problemler

1. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre, *zaman planlama davranışları* arasında fark var mıdır?

2. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre *zaman tutumları davranışları* arasında fark var mıdır?

3. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre; *zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark var mıdır?

4. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya* göre; *zaman planlama davranışları* arasında fark var mıdır?

5. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya* göre; *zaman tutumları davranışları* arasında fark var mıdır?

6. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya* göre; *zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark var mıdır?

7. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına* göre; *zaman planlama davranışları* arasında fark var mıdır?

8. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına* göre; *zaman tutumları davranışları* arasında fark var mıdır?

9. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına* göre; *zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark var mıdır?

10. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine* göre; *zaman planlama davranışları* arasında fark var mıdır?

11. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine* göre; *zaman tutumları davranışları* arasında fark var mıdır?

12. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine* göre; *zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark var mıdır?

1.4. HİPOTEZLER

1. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre; *zaman planlama davranışları* arasında fark yoktur.

2. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre; *zaman tutumları davranışları* arasında fark yoktur.

3. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *cinsiyet durumlarına* göre; *zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark yoktur.

4. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya* göre; *zaman planlama davranışları* arasında fark yoktur.

5. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya göre; zaman tutumları davranışları* arasında fark yoktur.

6. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *görev yaptığı kadroya göre; zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark yoktur.

7. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına göre; zaman planlama davranışları* arasında fark yoktur.

8. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına göre; zaman tutumları davranışları* arasında fark yoktur.

9. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *yaş gruplarına göre; zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark yoktur.

10. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine göre; zaman planlama davranışları* arasında fark yoktur.

11. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine göre; zaman tutumları davranışları* arasında fark yoktur.

12. Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin *fiziksel aktivite düzeylerine göre; zaman harcattırıcı davranışları* arasında fark yoktur.

1.5. ARAŞTIRMADA VARSAYIMLAR

1. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evreninin temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

3. Çalışmada kullanılan ölçeğin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

4. Seçilen örnek kişilerin anket maddelerini doğru anlayarak cevaplandıkları varsayılmıştır.

5. Araştırmaya katılan akademik ve idari personelin çalışmanın önem ve ciddiyetini anlayarak buna göre davrandıkları varsayılmıştır.

6. Araştırmaya katılan akademik ve idari personelin yapılan açıklamalara uydukları varsayılmıştır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde alıŐan akademik ve idari personel ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen sonuçlar, uygulanan anketlerden elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.

3. Bu araştırma konusu ile ilgili ulaŐılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

II. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır(115). Zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir (8).

Tüm kavramlar içinde tanımlanması ve anlaşılması en güç kavram zamandır. Boyutlarının; eninin, boyunun ve derinliğinin olmaması nedeniyle, tanımlanması neredeyse imkansızdır. Belki bu tanım zorluğundan olmalı ki, Einstein varlığın tanımlanmasını sağlayan “en”, “boy” ve “derinlik” kavramlarına dördüncü bir boyut eklemiştir; o da zamandır (226).

Herkes zamanın ne demek olduğunu bilir, ancak onun tam olarak ne olduğunu söyleyemez. Zaman kavramına en çok yaklaşılabildiğimiz an, zamanı bir boyut olarak görebildiğimiz andır. Zaman, değişimin yer aldığı bir boyuttur ve zamanın değişim hızı ve oranı, son derece çeşitli ölçülerde oluşur. Örneğin, dağların oluşması milyonlarca yıl sürerken, insanlar, yarım yüzyıldan biraz daha uzun bir süre içinde doğuyor, büyüyor ve ölüyorlar. İnsan olarak bizler de zamanı, kendi yaşam sürecimiz ölçüleriyle değerlendirmeyi yeğleriz (4).

Zaman, her gün ve her an yaşadığımız ama üzerinde fazla düşünmediğimiz, hatta tam olarak ne olduğunu pek bilmediğimiz bir olgudur. Isaac Newton zamanı, “ileriye doğru düzenli biçimde akan şey” olarak tanımlamıştır, ama “şeyin” ne olduğu basitçe açıklamanın pek olanağı yoktur. Zaman yaşanan bir olgudur; gece ve gündüzün yinelenmesi, mevsimlerin değişmesi ya da saatin akrep ve yelkovanının hareketiyle zamanın akıp gittiğinin farkına varırız. Bütün bu sonuçları görür ve sonrada zaman geçiyor deriz; ama belki de bir zamanın içinden geçiyor ya da sonsuz “zaman çizgisi” gibi bir şey boyunca ilerleyip gidiyoruzdur (226).

Zamanın devamlı ilerleyen bir şey olduğu hissi sadece insanlara özgüdür (157). Zamanın temel ögesi olaydır. Her şey bir olaydır. Sabah yataktan kalmak bir olaydır. İşe gitmek, okula gitmek bir olaydır. Zaman bu olayların sırayla, birbiri ardından oluşmasıdır (215).

Herkesin aklında, zaman tanımı üzerine çok net olmasa da bir takım düşünceler vardır: Zaman, bazen hızlı, bazen yavaş akıp giden, geçen anı bir daha geri dönmeyen, varlığını herkesin hissettiği fakat tutamadığı bir şeydir. Zamanı tanımlamak için bu insan algılarını esas almaktan başka yapılabilecek bir şey yoktur. İnsan algıları "zaman akışı düzenli midir, düzensiz midir, hızlı mıdır, yavaş mıdır?" gibi sorulara somut yanıtlar veremez. Dolayısıyla zaman kavramının nesnel olarak tarifi zor ve felsefi sorunlarla doludur. Zamanın nesnel olarak, emin olunabilen tek niteliği, içinde bulunulduğu ana göre belli bir yönde ilerlemekte olduğudur. İçinde bulunulan su anı, geçmiş, su anda yapılanı, geleceği belirler. Zamanda geri dönülüp geçmiş değiştirilemez. Zaman, içinde bulunulan ana göre geçmişten geleceğe doğru akar (168).

Adair ve Adair'e göre (1996) zaman, zor bulunan bir kaynaktır. Harcanan zamanın yerine yenisi koyulamaz, geriye de dönülemez. İnsanlar için zaman kazanmak ve bunu nasıl akıllıca kullanacaklarını öğrenmekten daha önemli bir şey yoktur.

Bozkurt ise (1992) bu kavramı, "bir sinema filmi gibi, sürekli akıp giden, ne olduğunu tam bilemediğimiz, sorgulayamadığımız, sorsak bile pek kavrayamadığımız, belirli aralıklarla ifade edilen (saat, gün, yıl gibi) soyut bir kavramdır" olarak tanımlamaktadır.

İnsanlar zamanı psikolojik yönden farklı olarak algırlar. Olayların birbiriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açar. İnsan zamana bağlı olarak yaşar; ancak herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılar. Dersini iyice öğretmek isteyen öğretmen için ders saati kısa gelir. Aynı ders saati, dersten sonra oyunu düşünen bir öğrenci için oldukça uzun gelebilir (1).

Zaman "önüne geçilemez bir şekilde, sabit bir hızla akıp giden ve tüm bireylerin eşit şekilde sahip olduğu önemli bir değerdir" (8).

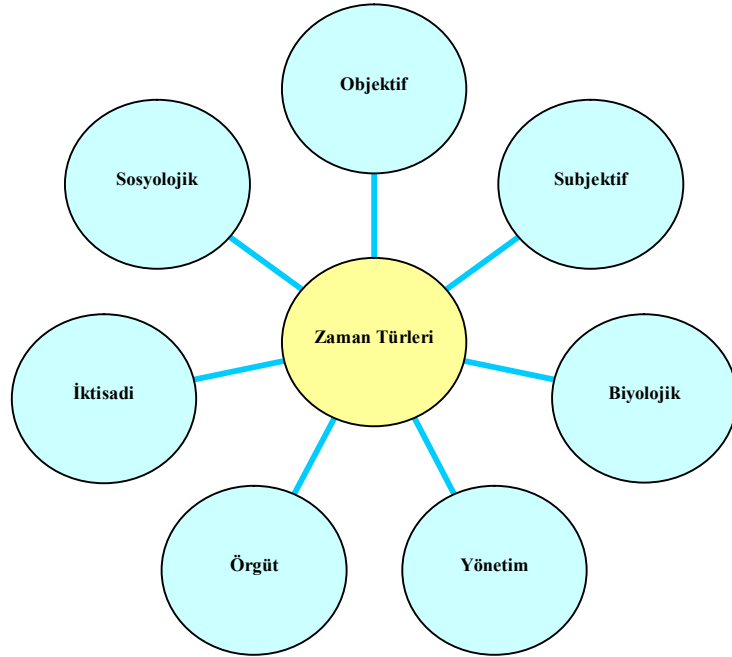
Zaman aynı zamanda bireylerin sahip oldukları kaynakların en önemlisidir. Zaman tekrar yerine konulamaz ve esnekte değildir. Diğer önemli kaynaklardan biri olan paranın harcanması ve yeniden kazanılabilmesine karşılık zaman bir kez harcandığında bir daha geri dönüşü mümkün olmayan bir kaynaktır (8).

Zaman tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen aktifimiz veya varlığımızdır (82).

Newton, zamanın mutlak olduğunu ve oluşumun evrene bağlı olmadığını ifade etmektedir. Newton'un tanımının tersine zamanı başka bir açıdan ele alan Leibniz, zamanın kendi başına bir varlık olmadığını ve olayların sırası olduğunu ifade etmektedir. Einstein'da Leibniz gibi zamanın olayların sırasına göre ölçüldüğü ve bu olayların dışında bağımsız bir varlık olmadığını ileri sürmektedir (8).

2.2. ZAMAN ÇEŞİTLERİ

Zaman anlam ve türleri farklı ortam ve varlıklara göre değişmektedir. Zaman türleri şekil 1'de görüldüğü gibi 7 başlıkta toplanabilir (9):



Şekil 2.1. Zaman türleri.

a) Objektif zaman

Objektif zaman, saatle ölçülebilen zamandır. Objektif zamanın kaynağı dünyanın güneş etrafındaki hareketleridir. Bu zaman kavramı tüm bireyler için sabit ve aynı olarak gerçekleşmektedir (107).

Bir saatlik süre bireylerin ilgi ve yaşantılarına göre farklı algılansa da değişmemektedir. Bu objektif zaman veya diğer adı ile “gerçek zaman” dır (83). İşe gidiş geliş saati, randevuların ayarlanması, toplantılarda geçirilen süre, projelerin bitişine kadar harcanan süredir (34).

b) Subjektif zaman

Subjektif zaman, hissedilebilen ya da algılanan zamandır. Subjektif zamanı objektif zamanda olduğu gibi, kesin birimlerle ölçmek mümkün değildir (196).

Subjektif zaman, aynı zaman diliminin bireylere göre farklılık gösterdiği zamandır. Bu farklılık kişileri etkileyen olaylardan ya da zamanı algılama biçimlerinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Birey saatin neyi gösterdiğine bakmadan olayda geçen süreyi kısa veya uzun olarak hissetmekte ve buna göre kısa veya uzun olduğuna karar vermektedir (136). Kişi eğer neşeli ve mutlu ise, psikolojik zaman algısı gerçek zamandan daha kısa, üzüntülü, mutsuz bir psikolojik durumda olması halinde ise psikolojik zaman, gerçek zamandan daha uzun olacaktır (257).

c) Biyolojik zaman

Bireylerin doğuştan gelen özelliklerinden kaynaklanan ve iç dengelerini sağlayan doğal ritme biyolojik zaman denir. Biyolojik zamanın, gün ışığıyla, sıcaklık, nem, hava basıncı ve iklimler ile ilişkisi vardır. Buna karşın, biyolojik zamanın saatte ölçtüğümüz mekanik ve kronolojik zaman ile ilişkisi yoktur (3).

Yaşayan tüm varlıkların bir biyolojik saate sahip olduğu görülmektedir. Biyolojik saat alışkanlıklara göre kurulmaktadır. Çoğu zaman kurulan saatin alarmı çalmadan biraz önce uyanılmaktadır. Biyolojik saat bireye kalkma zamanının geldiğini söylemektedir (8).

İnsanlarla birlikte diğer canlılarında kendilerine ait iç saatleri bulunmaktadır. Bitkilerin gece kapanıp gündüz açılmasını, hayvanların kış uykusuna yatıp uyanmasını, cinsel isteğin artmasını, hormon salgılanmasını, vb. düzenleyen bu iç saattir.

d) Örgüt zaman

Örgütün mal ve hizmet üretebilmesi için belirli bir süre içerisinde gerçekleştirilebilmesi gereken eylemlere, iş görenler ve makineler tarafından harcanan

sürelerin toplamına örgüt zamanı denir (9). Örgütsel zaman, örgütün belirlemiş olduğu amaç ve hedeflere ulaşmak için harcadığı zamandır. Belirlenen amaca ulaşma süresi farklılık gösterir. Bu nedenle örgütsel zaman standart değildir (33).

Örgütsel zaman çok önemli olmakla birlikte verimlilik ölçüsüdür (104). Ayrıca örgütlerde zaman, organizasyonel düzenlemeler için de bir araçtır. Örneğin, terfiler, günlük veya yıllık izinler, işe devamlılık oranının hesaplanması, vardiya düzeni, PERT ve CPM teknikleri, bireysel verimlilik analizleri, zaman kullanılarak hesaplanmaktadır (195).

e) Yönetim açısından zaman

Yöneticilerin yönetsel çalışmalara ayırdıkları zamana denir. Yönetsel zaman, birden çok insanı bir araya getirebilecek nitelikteki bir amaç belirlemesi ile bu amaca ulaşmak için yerine getirilen planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon, denetim ve yönetici eğitimi faaliyetlerinin gerektirdiği iş gören ve makine zaman toplamıdır (8, 226, 260).

Yönetim açısından zaman işçilik zamanı ve yönetsel zaman olarak ikiye ayrılır. İşçilik zamanı, çalışanların üretimde harcadıkları zamandır (83). Yönetsel zaman, yöneticilerin yönetimde harcadıkları zaman olarak tanımlanır (239). Ayrıca yönetsel zaman işletmelerde verimliliği ve dolayısıyla etkinliği belirleme gücü olan tek kaynaktır (131).

f) İktisadi zaman

Zaman iktisat açısından önemli bir kavramdır ve sıkça kullanılan bir ölçü birimidir. Emegün karşılığı olarak ödenen ücret saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanır (177). Sermayeye ödenen faiz, doğal kaynaklara ödenen rant, gayrimenkullerin kirası belirlenen zaman dilimlerine göre ödenir (226).

g) Sosyolojik zaman

Bireylerin kişisel takvimine bağlı olarak yaptıkları eylemler için bir araçtır. Ayrıca bireylerde bir gruba ait olma mutluluğunu, üzüntüyü ve bir arada yaşama duygusunu yaşatır. Bunun yanı sıra bireyler arasındaki birlik ve beraberlik duygusunu da güçlendirir. Örneğin, tören, bayram, yıl dönümü ve anma günleri bireyleri bir araya getiren birer toplumsal eylemi ifade etmektedir (34).

2.3. ZAMAN VE PARETO İLKESİ

On dokuzuncu yüzyılda İtalyan ekonomist ve sosyolog Vilfredo Pareto'nun adını taşıyan Pareto ilkesi, bir gruptaki önemli birimlerin, o gruptaki toplam birimlerin sadece küçük bir bölümünü kapsadığını belirtmektedir (8).

Günümüzde 80 / 20 kuralı olarak da ifade edilen Pareto ilkesi, nedenler, girdiler veya çabaların azınlıkta kalan bir bölümünün, sonuçlar, çıktılar veya ödüllerin çoğunluğuna yol açtığını ileri sürmektedir. Pareto ilkesinin temeli, elde edilen başarıların yüzde 80'inin harcanan zamanın yüzde 20'sinden geldiğini ifade etmektedir (8).

Pareto ilkesini yönetime uygulayan J. Juran, uygulamada “birkaç önemli” ve “pek çok önemsiz” ifadelerini kullanmıştır. Bileşenlerin yüzde 20'si yüksek getiri sağlarken yüzde 80'i düşük getiri sağlar. Böylece, örneğin, bir fabrikanın ürünlerinin yüzde 20'si (veya bu ürünlerin bileşenlerinin yüzde 20'si, ya da bu ürünleri üretmek için harcanan zamanın yüzde 20'si) toplam karın yüzde 80'ini üretir. Aynı şekilde, işgücünün yüzde 20'si, verimli işin yüzde 80'ini yapar. Örneğin, bir toplantıya katılanların yüzde 20'sinin zamanın yüzde 80'ini tekeline alması gibi (226).

Zaman yönetimi açısından, yaklaşıldığında başarının yüzde 80'i, o iş için ayırdığınız zamanın yüzde 20'sinden kaynaklanır. Burada amaç hangi yüzde 20'lik zaman diliminin üretkenliğimize neden olduğunu bilmektir. Böylece atıl olan, sonuç yaratmayan yüzde 80 zamanı daha farklı değerlendirmemiz mümkündür. Konsantrasyon ya da yoğunlaşma ilkesi de diyebileceğimiz bu kuralı uygulayabilmek için, sözünü ettiğimiz araçları kullanarak, zamanı nasıl kullandığımızı iyi gözlemlemek gerekir. Böylece nereye yoğunlaşıldığını gözleme fırsatı doğmuş olur (226). 80/20 ilkesi, bireylerin iş ve özel yaşamlarında gerçekte önemli olan şeyler üzerinde yoğunlaşmalarında, zamanlarını çok daha etkin kullanmalarında önemlidir (226).

2.4. BOŞ ZAMAN KAVRAMI

Boş zaman (Leisure time), hümanist felsefenin ileri sürdüğü ve insanların gerçek ihtiyacı olan re-creation (yeniden yaratılış, yaratılmak) fikrinin benimsenmesiyle ortaya çıkmıştır. Bireyin düzenli ve dengeli bir hayat sürmesi öncelikle boş zamanın bilincine varmasına, uygulama safhası içinde planlı ve organize edilmiş bir eğitime ihtiyaç vardır

(203). Boş zaman, bireyin bir şeyler yapması gereken zamandır. Tamamen boş olacağı bir zaman değildir. Boş zaman deyince sanki hiçbir şey yapılmayan zaman anlaşılmaktadır. Oysaki boş zamanların değerlendirilmesi denilince dopdolu geçen bir zaman kastedilmektedir (228). Boş zamanlar kavramına ait diğer bir tanım; “bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ve bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır” şeklindedir (181). Genel olarak boş zaman, “baskıdan kurtulmak”, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü”, “işten sonra (bireye) arta kalan zaman”, “zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman” şeklinde tanımlanmaktadır (27). Broadhurst ise, bu değerlendirmelere karşı olarak boş zamanın “artık bir zaman olarak görülemeyeceğini, aksine yaşamın temel bir parçası” olduğunu ifade etmiştir (41).

Müftigil'e göre boş zaman, kişinin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman birimidir (172) . Birey boş zamanlarında yapacağı faaliyetlere kendi arzuladığı için katılır. Seçim tamamıyla kendisine aittir.

Meyer, yukarıda belirttiğimiz düşüncüyü destekler nitelikte şöyle bir tanım yapmıştır; zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargı ve seçimine göre kullanıldığı, isteğe bağlı bir zaman parçasıdır (169).

Günümüzde boş zaman konusuyla ilgili kavram ve olguların önemi giderek artmasında, haftalık çalışma saatlerinin azalması, daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması ve işsizlik oranındaki artış, insanların sahip olduğu boş zaman süresi diliminin fazlalaşmasına neden olduğu söylenebilir. Ekonomik gelişmişlik sürecini tamamlamış ülkelerde boş zaman ortamı da kendiliğinden doğmaktadır. Boş zamanın anlamının farklı kültürlere göre değişebilir olması bu kavramın anlamı ve uygulamaları üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasında temel nedenlerden sayılabilir (56). Bundan dolayıdır ki; literatürde boş zaman kavramı ile ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür. Örneğin, Harris'e göre, boş zaman, bir özgürlük alanıdır, bireyin seçme hakkını ve kendini ifade etmesini ya da zevk alma veya memnuniyet durumunu ifade etmektedir. Parr ve Lashua ise, boş zamanı, temelde bireyin özgür olduğu, özgürce seçebildiği zaman olarak ifade etmişlerdir (171).

Boş zamanlarda, bireyin kararlarında, davranışlarında ve tercihlerinde kendini özgür hissetmesi önemlidir. Böyle hissettiğinde birey, boş zaman etkinliklerini planlarken kararlarını da doğru ve sağlıklı alabilir.

Boş zamanlar genel olarak şu şekilde sınıflandırılabilir (230);

a) Fizyolojik Gereksinimler: Fizyolojik ihtiyaçlarımız olan yemek, uyumak gibi etkinlikler için ayrılan zamandır. Ancak bu ihtiyaçlar için gerekli zamandan fazlasını ayırdığımızda, harcanan bu süre fizyolojik gereksinimler için değil boş zaman olur. Örneğin bir parti ya da toplantıya giderken hazırlanmak için gereğinden fazla zaman ayırma boş zamanı içerir.

b) Çalışma Dışı Zorunluluklar: Zorunluluk ile boş zaman arasında kesin ve açık bir ayırım yoktur. İlgili etkinliğe katılanın gösterdiği tutumuna veya hislerine bakmak gerekmektedir. Örneğin çocuklarla bir babanın oynaması bir aile içi görev olabileceği gibi zevk ya da boş zaman etkinliği de olabilir.

c) Boş zaman: Fertlerin kendisi ve başkaları için bütün zorunluluklardan ya da yükümlülüklerinden kurtulduğu ve kendi arzusuyla tercih ettiği bir etkinlikle uğraştığı zamandır.

Boş zaman kavramı ile ilgili bu açıklamalardan sonra sürelerine göre boş zamanları şu şekilde tasnif edebiliriz (231):

A- Uzun Süreli Boş Zamanlar

1. Çocukluk devresi boş zamanları,
2. Yıllık izinler,
3. Emeklilik devresi boş zamanları.

B- Kısa Süreli Boş Zamanlar

1. İş günlerinin sonunda, akşam üstü ve akşamları boş zamanlar
2. Hafta sonları
3. Kısa süreli tatiller

Boş zaman, insanların ekonomik zorlukları ve stresli çalışma koşulları göz önünde bulundurulduğunda, yenilenme, psikolojik rahatlama ve kendini gerçekleştirme

açısından da büyük ihtiyaçtır. Kısıtlı bir zaman dilimi de olsa boş zaman, bize özgürce etkinliklere katılma, rutin hayattan uzaklaşma ve kişisel deneyimlerimiz sayesinde kendimizi geliştirme fırsatı yaratmıştır.

Günümüzde boş zaman, bireysel ve toplumsal bir hak olarak görülmekte, halka boş zamanla ilgili hizmetler sunulmakta, boş zamanlar planlanmakta ve hizmetler pazarlanmaktadır. Hatta kimi gelişmiş ülkelerde bu artık bir sektör halini almıştır. Boş zaman etkinliklerine katılmak için yerler ve olanaklar halkın kullanımına sunulmaktadır (216).

İnsanlar, genel olarak hayatlarını devam ettirebilmek, daha iyi koşullarda yaşamak, statü sahibi olmak, toplum içinde üretken konumda bulunmak için çalışmaya gereksinim duymaktadırlar. İnsanların yaşantıları adına daha iyiye yol almaları içinse, toplam zamanlarından önce kendi özel zamanlarını, diğer bir deyişle, “boş zamanlarını” olumlu yönde kullanmaları gerekmektedir (175).

2.5. BOŞ ZAMAN TEMEL FONKSİYONLARI

Boş zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü tamir eden ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan dinlenme fonksiyonunu yerine getirmektedir. Ancak burada dinlenmenin fiziksel yorgunluğu giderebilmesine karşın, sinir sistemini ve bireyin ruhsal yapısını mutlaka yeniden canlandıracağı gerçeği gözden uzak tutulmaktadır. Bu zamanın dinlenme fonksiyonu kadar önemli diğer iki fonksiyonu da vardır. Bunlar “eğlenme” ve “gelişim” fonksiyonlarıdır (198).

a) Dinlenme fonksiyonu

Karaküçük (2005); dinlenme fonksiyonunun, boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyon olduğunu ifade etmektedir. Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin 12-15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında kullanmışlardır. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade etmektedir (135).

Dru Scott (1993); “çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı, akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak mecburiyetinde olduğumuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırınız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına bağlıdır” şeklinde boş zamanlarda dinlenme fonksiyonunun önemini vurgulamaktadır (204). Özellikle çalışma hayatında bedensel olarak tüketici bir ortam içinde olmayan pek çok kişi için artık dinlenmek, “sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak” anlamını taşımamaktadır. İş dışı zamanlarda, bedensel ya da zihinsel olarak zorlu birtakım uğraşlarla dinlenme yolunu seçen insanların sayısı hiçte az değildir. Çağdaş dünyanın her geçen gün yenilerini keşfettiği “boş zaman uğraşları/hobiler” bunun en belirgin göstergesidir (149).

b) Eğlenme fonksiyonu

Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli, ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılım fırsatı sağlar (42).

Torkildsen (2005), eğlenmenin içten gelen bir istek olduğunu ve boş zamanlarımızda bizleri memnun edecek anlara ihtiyaç duyduğumuzu belirtmiştir (235). Bireyler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almakta, spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarında giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle; sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önemde artmıştır (111).

c) Gelişim fonksiyonu

İnsan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan ve insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli olan çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir (134). Bu tür faaliyetler, insanların bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidererek onlara fiziksel ve ruhsal olarak yaratıcı bir güç kazandırır (198). Bir bakıma, boş zamanın görevi, spor, turizm ve daha çok etkinlikler aracılığıyla insana kaybettiği bütünlüğü yeniden verebilmesi, insanı mutlu edebilmesi geliştirilebilmesi ve yeni yaşam biçimlerine zemin hazırlayabilmesidir (28). İnan ise, boş zamanın iyi veya kötü kullanımlarında ortaya bazı değerler çıktığını şöyle

vurgulamaktadır. Buna göre, boş zaman yerinde ve değerli kullanılabildiği durumlarda insana, dinlenmek eğlenmek, kendisini yetiştirmek, geliştirmek, yaratıcılık, dernekleşmek, toplumsallaşmak, olgunlaşmak, görüş ve düşünce alanını, bilgisini genişleterek, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşamak, vaktini kullanmada, iş yapmada, çalışmada kendi isteğine göre bir seçim yapmak ve böylece kendi kendini bulma imkanını verir. Kötü kullanıldığında ise, gençlerde ve yetişkinlerde zararlı alışkanlıklar, durgunluk, gevşeklik, tembellik, dikkatsizlik, bencillik, başıbozukluk, serserilik, düşünce, görüş ve duygu darlığı, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk, bıkkınlık, sinirlilik vb. gibi davranışlar kazanılmasına imkan verir (122).

2.6. BOŞ ZAMANI OLUMLU DEĞERLENDİRMENİN YARARLARI

Günümüzde boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği artık fark edilen bir durumdur. Ancak burada önemli olan nokta boş zamanları değerlendirmek değil boş zamanları etkili ve verimli olarak değerlendirebilmenin yollarını bilmektir. Bugün herkes boş zamanlarını değerlendirebilir. Ancak her bireyin bunu etkili ve verimli bir şekilde yaptığını söylememiz mümkün değildir (143). Boş zamanın etkili olarak değerlendirilmesi, insanların psikolojik sağlıkları için önemlidir. Boş zaman etkinliklerinin seçimi, daha doyurucu bir kimlik gelişimi ve kendini gerçekleştirmeyle ilgilidir. Bunun sonucunda seçimle ilgili yardım alma gereksinimi de, boş zaman etkinliklerinin artmasıyla gittikçe önem kazanmaktadır (174).

Boş zamanın önemi, bireyin bu zamanda neler yapacağını birey dışındaki kişilerce belirlenmemesinden, yani bireyin bu zamanı özgürce değerlendirme, kendini bilinçlendirme, kültürel gereksinimlerini karşılama, sağlıklı, güçlü ve zengin bir kişilik kazanma olanağının bulunmasından gelmektedir. Bilinçli, kültürlü, sağlıklı, güçlü ve zengin kişiliğe sahip bireyler ise sağlıklı ve gelişmiş bir toplumun en önemli yapı taşlarıdır (259).

Boş zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olarak sıralanmaktadır (60, 5).

2.6.1. Fiziksel yararları

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan makineleşme ile beraber bunların kullanımının da bir yaygınlık da meydana gelmiştir. Bu aletlerin kullanılması ile beraber insanlarda bir hareket azlığı görülmektedir. Bu hareketsizlik beraberinde birçok hastalığı da getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Boş zaman etkinliklerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye başlar.

Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (268, 263, 90). Boş zamanların değerlendirilmesinin sağladığı birçok diğer yararları bir de sağlığı eklemek doğru olur. Tezcan (1994), boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklere katılmayanlara oranla daha sağlıklı olduklarını ileri sürmüştür. Özellikle boş zamanlarda yapılan sportif etkinliklerin bireyin fiziksel açıdan güçlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Tezcan, boş zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısının, hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı, mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olması olduğunu belirtmiştir (219). Boş zaman etkinliklerine katılmanın kişinin bedensel sağlığına olan yararlarına ek olarak zihinsel sağlığına da katkıda bulunduğu bilinmektedir. Riddick (1986), bireylerin zihinsel sağlığının boş zaman etkinliklerinden aldıkları hazdan etkilendiğini belirtmiştir (192).

Tezcan (1994) da çalışmasında, boş zamanları olumlu etkinliklerle değerlendirmenin sağlıklı bir kişilik gelişimindeki katkısına değinmiş, ayrıca bireylerin eğlenme ve dinlenme gereksinimlerinin de bu yolla karşılanarak yaşam bağlarının güçlendirildiğini ve böylece mutlu olduklarını ifade etmiştir. Sağlıklı bir kişiliğe sahip bireyler de toplumun gereksinim duyduğu şeyin kendisidir (231).

2.6.2. Psikolojik yararları

Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler, önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (133). Bu gibi baskılardan uzaklaşmak için insanlar değişik bir ortam içerisine girip moral kazanmak isterler. Bu ortam onlar için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek boş zaman faaliyetleridir. Ayrıca değerlendirilmeyen boş zamanlar bireyde sıkıntı yaratmaktadır. Bu sıkıntılarda bireyleri olumsuz zararlı arkadaş grupları içine girmesine, alkol, uyuşturucu madde kullanma, ruhsal bozukluklara, hastalıklara ve türlü suçlara itmektedir (26). Bireylerin boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde kullanabilmesi de aynı zamanda kötü alışkanlık edinmemeleri konusunda büyük yarar sağladığı görülebilir.

Gedik'e göre, boş zamanları değerlendirilmesinin psikolojik açıdan yararları şöyle sıralanabilir; birey boş zamanlarını olumlu şekilde değerlendirmekle fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin bütünleşmesinden doğan bir kişilik kazanır. Bireylerin dürüst, adil, hoşgörülü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunur. Saldırganlık eğilimlerinin azalması ve cinsel gerginliklerin giderilmesi boş zamanların değerlendirilmesi aracılığıyla sağlanabilir. Boş zaman faaliyetleriyle kişi bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu etkinliklere katılarak, dışa dönük kişilik geliştirme imkânına sahip olur (93).

Boş zaman faaliyetlerine katılım davranış değişiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değiştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Boş zaman aktivitelerinin çeşitli olması, değişik ve pozitif psikolojik sonuçları doğurur (160). Birçok psikiyatrist rekreasyonu dengenin ve mutluluğun yakalanmasında etkili bir unsur olarak görmüşlerdir. Boş zamanları değerlendirme sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Psikiyatristler, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar (155).

2.6.3. Toplumsal yararları

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerine sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Boş zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle boş zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (142). Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu kişide bir tatmin yaratır ve kendini tanımasına yardımcı olur. Kişi boş zaman faaliyetlerine katılarak kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmak, onların sosyal statüsünü yükseltir (55).

Modern yaşam insanı her gün biraz daha gündelik hayatta rutin ve monoton bir yaşama sürüklemektedir. İşyerindeki kurallar ve çalışma ortamındaki sıradanlık bireyi sosyal çevresinden uzaklaştırıp yabancılaşmayı daha yoğun olarak yaşamasına sebep olacaktır. Modern yaşamda birçok etmenler, insanları birbirinden ayırmaktadır. Ekonomik statü, toplumsal mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılık gibi farklılaşmalar insanları birbirinden ayırmaktadır. Üyeler arasında kuşku, hoşlanmama, itimsizlik olmaktadır. Komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları da giderek zayıflamaktadır. Gruplar halinde uygulanan boş zaman etkinlikleri katılanlar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Modern insan yeterli zamanı ve parayı bulduğu takdirde, sürekli yeni ve özgün aktivitelere yönelecektir. Bu faaliyetlerle üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Bu sayede boş zaman faaliyetleriyle toplumda yaşamın niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (231).

Boş zamanları değerlendirmenin hem birey hem de toplum için ekonomik açıdan da yararları bulunmaktadır. Tezcan (1994), boş zamanların değerlendirilmesinin hem iş yatırımlarına yol açması hem de harcamalara neden olması açısından ekonomik bir işlevi olduğunu belirtmiştir. Süzer (1997), boş zamanların değerlendirilmesinin ülkelerin ekonomilerinde geniş yer tuttuğunu ifade etmiş, boş zamanı değerlendirmenin

bireye sağladığı ekonomik yararların ise; bazı kişilerin boş zamanlarını ekonomik açıdan gelir getirecek bir uğraşı ile değerlendirmelerinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Boş zamanların bu şekilde değerlendirilmesi "üretici boş zaman değerlendirme" olarak tanımlanmaktadır.

Sonuç olarak, boş zamanların değerlendirilmesinin birey üzerindeki olumlu etkileri topluma doğrudan veya dolaylı olarak yansiyabileceğinden, boş zaman değerlendirmesinin toplumsal bir yönünün de olduğu söylenebilir.

2.7. BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMI ETKİLEYEN SOSYO-EKONOMİK FAKTÖRLER

Boş zamanların kullanımını etkileyen birçok faktör vardır. Örneğin Sanayi toplumlarında fiziki güce dayanan çalışmanın yavaş yavaş ortadan kalkması, erkeklerin ve kadınların boş zamanlarının artmasına ve boş zamanda bedenlerini kullanmaya yönelmiştir. Dolayısıyla boş zamanı değerlendirmeye yönelik aktiviteler daha önce görülmedik biçimde yaygınlaşmıştır. Bunun gibi boş zaman etkinliklerini arttıran ve değerlendirme biçimlerine etkileyen birçok etken oluşmuştur (165). Bireyin boş zamanını değerlendirmeyi etkileyen bu faktörler toplumsal, ekonomik ve demografik faktörler olarak üç grupta incelenmektedir (165).

2.7.1. Toplumsal faktörler

Toplum insanın doğayla ve kendisiyle etkileşimi doğrultusunda oluşur ve biçimlenir. Sosyo-kültürel bir olay olarak ele alındığında belli bir anlam, değer ve kurallara sahip belli bir çevrede, bu anlam değer ve kuralları birbiri ile yaptıkları etkileşimde kullanan bilinçli kişi ve gruplardan meydana gelir. Genel olarak ifade edilecek olursa toplumu manevi kültür (anımlar, değerler, kurallar), maddi kültür (biyofiziksel araçlar) ve toplumsal ilişkiler bütünü olarak açıklanmak mümkündür (150).

Toplumu oluşturan temel öge insandır. İnsan toplum içinde rast gele hareket etmez. İnsanın eylemlerinin büyük bir kısmı toplumsaldır. Eylemin toplumsal olması demek, toplumun işleyişine uyması demektir (202).

Bireyin yaşamı, kitle kültürünün, tüketiminin ve boş zaman değerlendirme şekillerinin etkisi ile biçimlenir ve birey, dışa yönelmiş insan olarak ifade edilebilir.

Toplumsal yaşam zamanla birçok değişime uğramıştır ve bu değişimler öncelikle aileyi etkilemiştir. Bunun sonucu olarak daha az baskılı, daha çok hoşgörülü aile ortamları meydana gelmiştir. Toplum içerisinde ki bireyin boş zaman davranışını etkileyen temel sosyal faktörler bireyin içinde yaşadığı, kültür, sosyal sınıfı, etkileşim grupları ve ailedir (138). Günümüzde boş zaman değerlendirme devletin sorumluluğundan ya da toplumsal bir kurum olmaktan çıkarak, eylemden çok katılanların duygusal ve fiziksel oluşumlarına yardımcı olan bir unsur olmuştur. Boş zaman değerlendirme toplumsal bağların, kişisel ilgilerin ve deneyimlerin açıklandığı bir yol, temel bir durum olarak görülmüştür (165).

Toplumda, birey ile toplum yapısı, kültürün maddi ve manevi üyeleri arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Bireyin değişik davranış biçimleri ve tutumları kazanmasında öncelikle içinde bulunduğu doğal çevre daha sonrada anne babanın tutumu, eğitim kuruluşu ya da yaşanan yerin özellikleri, kırsal bölge, küçük ya da büyük kent yaşamı etkilidir. Birey içinde yaşadığı kültürel ortamdan, doğrudan doğruya veya dolaylı olarak etkilenip, kişiliğini kazanmaktadır (151).

Kültür, öğrenilen ve bir dünya görüşü olarak kuşaklardan kuşaklara aktarılan bir düşünce ve davranış şeklidir. Bu anlayış içinde “boş zaman değerlendirme” bir yaşam biçimi haline almıştır. Endüstriyel gelişimini tamamlamış toplumlarda, bilim, teknoloji ve eğitim seviyelerinin yükselmesi ile değişen boş zaman anlayışında popüler kültür ve popüler boş zaman değerlendirme şekilleri birleşmiş iç içe girmiştir (152).

İnsan içindeki yaşadığı doğal çevrenin etkisi altında kalır. Toplum-doğa ilişkileri ve bunların bireye yansımaları, kişiliğin ilk çizgilerini ortaya çıkarır. Kişiliğin gelişmesini etkileyen değişkenler arasında arkadaşlık ilişkileri, çalışılan ve öğrenim yapılan çevrenin nitelik ve nicelik bakımından özellikleri, boş zamanlarını değerlendirme başta gelir (153).

Birey çevredeki kültürel unsurların baskınlığı ile toplumsallaşırken tabiatın kapsadıklarının ötesinde bazı özellikler kazanmakta ve kazanılmış veya öğrenilmiş özellikleri yansıtan toplumsal davranışlar sergilemeye başlamaktadır (92).

Kültür, bilimsel bir kavram olarak, bir toplumu meydana getiren bireylerin, hem kendi aralarındaki hem kendileri ile toplum arasındaki hem de toplumlar arasındaki

ilişkileri düzenler. İnsan, eğer belirli bir tarzda davranmıyorsa, belirli bir kültürün sahibi olmasındandır. İnsanın her tavır ve hareketi, davranışı kültürün bir fonksiyonudur (258).

Bireyin yaşam biçimlerini oluşturmada önemli etken olan, sınıfsal farklılık, günlük yaşantımızın birçok alanında kendini göstermektedir. Sınıf, yalnızca ücret maaş veya gelir miktarı sayısal farklılığı değil, gelirlerin dağılışı ve harcama şeklinde nitelik farkları belirtmektedir. Toplumsallaşma sürecinde sosyal sınıfın belirlenmesinde, bireyin bağlı olduğu alt kültürün, çevreye yansısıyla geçerlilik kazanır. Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmedeki alanlar, buldukları sınıfsal farklılıklarıyla dikkat çekmektedir. Sınıfsal farklılık, sportif aktiviteleri ve fiziksel uygulamalı alanlarda görülmezken; sanatsal, entelektüel ve sosyal alanlarda önemli boyuttadır (74).

Sosyal sınıflar tüm toplumlarda vardır ve dolayısıyla tüm toplumlar sınıflı toplumlar olarak birbirine benzerler. Gelir veya saygınlık düzeyi ölçüt olarak ele alındığında sınıf evrensel bir gerçeklik haline gelir, zira zenginlik ve saygınlıkta eşitsizlik tanımayan toplum yoktur (35).

Sosyal sınıfları karakterize eden belirli yaşam biçimi vardır ve bu yaşam biçimi boş zaman etkinliklerine belli zorunlu şekiller getirmektedir. Boş zaman değerlendirme şekillerindeki bu farklılıklar özgürce seçme sonucu olduğu kadar, kısmen de olsa belirli zorunluluklardan kaynaklanmaktadır. Bu zorunluluklar, bireyin sosyal sınıfının motiflerini taşır. (138).

Bazı araştırmalarda, bireyin sınıfının beklentilerine uymaya zorlayan sosyal baskı olabileceği; yani bireyin sosyal sınıfı için tipik özellik taşıyan etkinliklere katılma durumunda ise, kendisini kötü hissedebileceği ileri sürülmektedir (170). Belli bir sınıfın üyeliği düşünüldüğünde boş zaman etkinliklerini seçme eğiliminin, ergenlikte başladığı ve olgunluk döneminde daha da arttığı belirtilmektedir. Buna göre, insanlar yaşlandıkça, ait oldukları sınıfın yaşam biçimlerini benimsedikçe, sınıflara özgü boş zaman etkinliklerini seçme eğilimi göstermektedir (138).

Bireylerin boş zaman değerlendirme davranışlarının oluşmasında ve çevre ile iletişimin sağlanarak, toplumsallaşma sürecini yaşamasında önemli faktörlerin biriside ailedir. Aile, bireylerin boş zaman değerlendirme rolünü sergilemeyi öğrendiği ve paylaştığı ilk ortamdır. Modern toplumdaki aile ve toplum arasında yönelim farkı vardır. Aile yayılmış, özel ve ortaklaşa değerler ve ilişkilere önem verirken, toplum,

evrensellik, başarı ve bireyci değerlere yönelir. Bireyin boş zamanını değerlendirme konusunda sahip olduğu tutum ve davranışlar, onun aile içi etkileşim yoluyla edindiği değer ve normlarla belirlenmektedir. Değer ve normları, ailenin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik özelliklerinin yanı sıra, kırsal ve kentsel aile oluşuna ve kompozisyonuna göre farklılıklar gösterir (21).

Bireylerin boş zaman aktivelerine katılma nedenlerinin incelendiği araştırmalarda, başlıca ve öncelikli nedenin sosyal etkileşim gereksinimi ve arkadaşlık kurma isteğinde odaklaştığı belirlenmiştir. Özellikle grupla gerçekleştirilen aktivitelerde, bireylerin motivasyonun daha yüksek olduğu ve boş zamanlarını değerlendirme açısından informal etkileşimin en yoğun yaşandığı sosyal çevrelerin arkadaş grupları ve aile çevresi olduğu ileri sürülmektedir. Arkadaş gruplarının özellikleri de boş zaman değerlendirmede önemli rol oynamaktadır (208). Birçok insan boş zamanlarının büyük kısmını aile üyeleri ile birlikte geçirmekte ve bunu da isteyerek yaptığı ve birlikte geçirilen zamanların daha fazla olmasının istendiğini ifade etmektedir. Bireylerin evli veya çocuk sahibi olmaları, çoğu etkinliklerin ev merkezli olabileceği anlamına gelir. Bu aktiviteler, pikniğe gitme, yürüyüşe çıkmanın yanı sıra, TV izleme, akraba, komşu ve dost ziyaretleri olarak sayılabilir (138). Bu paylaşımda anneye düşen görev ve sorumluluk çok daha fazladır. Çocukların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılmalarında en önemli payı olan anne, çocukların biçimsel veya örgütlü boş zaman değerlendirme kurumlarından yararlanmalarında teşvik edicidir (112).

Eşlerin iş durumu bireylerin boş zamanlarının değerlendirilmesini etkileyen diğer bir faktör olarak görülmektedir. Erkeğin iş uğraşları, ailenin boş zaman faaliyetlerini organize etmeyi olumsuz etkilediği; kadının çalışıyor olması ise, kendisinin kullanacağı çok az boş zamanı kalmasına neden olmakta ve katıldığı aktivite türünü etkileyebilmektedir (7). Küçük çocuklu, çalışan annenin kadın arkadaş toplantıları gibi sosyal ilişkileri kapsayan etkinliklere katılımlarının az olmasına neden olmaktadır. Buna karşın, sinema, tiyatro, konser gibi ticari rekreasyon etkinliklerine sınırlı da olsa katılabildikleri belirlenmiştir. Klasik aileler, boş zaman etkinliklerine daha çok “ev merkezli” ve çocuklarıyla daha fazla oyun oynarken, her iki eşin çalıştığı aileler daha çok “dış merkezli” olabilmektedir (7).

Etkileşim grupları da bireyin boş davranışını etkileyen en önemli sosyal faktörlerden birisidir. Bireyin çocukluk dönemlerinde en yakın sosyal çevresi olarak akran gruplarının da akran grupları (mahalle ve okul arkadaşlıkları) ve önemli kişiler gelmektedir. Yetişkinlik döneminde ise meslektaşları, iş arkadaşlıkları ve sosyal çevredeki arkadaşlıklar da katılmaktadır (170).

Bireyin boş zamanlarını değerlendirme konusundaki eğitim ve toplumsallaşması yaşam boyu sürmekte, aile ve yakın çevresi ile bağlantılı olarak devam etmektedir. Çocukluk yıllarında bireyin kazandığı boş zaman etkinlik alışkanlıkları, yetişkinlik dönemindeki etkinliklerle benzerlik içerisinde olabilmektedir. Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri koşullara göre devam etmekte, değişmekte, terk edilmekte veya yeni aktivitelere yönelebilmektedir (140). Kişilik gelişimi büyük ölçüde, çocuğun başkalarıyla ilişkilerine, onlarla etkileşimine bağlıdır. Çocuğun kendini tanıması ve tanımlaması bu etkileşim içinde şekillenir. Çocuk böylelikle toplum içerisinde birey olarak kendine özgü kişilik özelliklerini kazanır (244).

Akran grubu direkt ilişkilerin en yoğun olduğu, zaman, mekân ve amaç sınırlaması olmayan, sosyal duygusal ilişkilerin yer aldığı en önemli sosyal gruptur. Bu grup özellikleri itibari ile aile, eğitim, mesleki veya politik gruplardan farklılıklar gösterir. Üyeler aralarındaki bağ, kan bağı veya iş ortaklığından daha güçlüdür, ancak tüm gruplar gibi, sosyal sınıf ile koşullanmıştır (138). Mahalle arkadaşlığının, giderek okul arkadaşlığına ve gençlik döneminde ise mekânsal özelliklerden ziyade, benzer duygu, düşünce ve görüş paylaşımına dönüşmekte olduğu görülür (245).

Fertlerin boş zaman aktivitelerine katılım nedenlerinin merkezinde sosyal etkileşim gereksinimi ve arkadaşlık kurma isteği yer almaktadır (52). Özellikle bir grubun parçası olarak gerçekleştirilen etkinliklerde, bireylerin motivasyonunun daha yüksek olduğu ve boş zamanları değerlendirme açısından informal etkileşimin en yoğun yaşandığı sosyal çevrelerin, akran grupları ve çevresi olduğu görülmektedir (116).

2.7.2. Ekonomik faktörler

Gelişmiş toplumlarda, ulusal gelirdeki hızlı artış ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan yüksek yaşama standardı, maddi yönden boş zamanı etkilemiştir. Böylece bu toplumları, bireysel ve kolektif hakların ve fırsatların yaygın biçimde merkezileştiği ve boş zaman değerlendirme fırsatlarının temel gereksinimler içinde yer aldığı tüketici

toplumları haline gelmiştir (231). Bu da, bireyleri, ekonomik refah düzeylerini ve yaşam niteliklerini geliştirme konusuyla çok daha fazla ilgilenmeye yöneltmiş ve tamamen bireysel tercihler doğrultusunda kullanılacak zaman ve parayı yönlendirme düşüncesi, günümüzde bireye sınırsız boş zaman değerlendirme deneyimleri sunabilen büyük bir endüstri haline gelmiştir. Bir tüketici konumundaki insanın boş zamanı değerlendirme ile ilgili seçiminde, sosyo-kültürel faktörlerin yanı sıra sosyo-ekonomik faktörlerin de çok önemli etkisi olduğu görülmektedir (138).

Gelişmiş endüstri toplumlarında elde edilen ürünün, kullanım alanında değerlendirilmesi, tüketici konumundaki bireyin tutumuna bağlıdır. Bireyin, istediği boş zaman değerlendirme aktivitesine ulaşabilir veya gerçekleştirebilirse davranışa dönüşebilir. Aksi halde bireyi başka seçime yönelmek durumunda kalmaktadır. Boş zaman değerlendirme eğiliminin davranışa dönüşemeyişi, “ Bireysel Faktörler” içinde yer alan meslek ve gelir ile doğrudan bağlantılı olan “ zaman ve para” kaynaklarının özelliği ile açıklanmaktadır (21).

Bireylerin eğitim düzeylerinin yükselmesi, statü kazanmaları, bireysel boş zaman değerlendirme eğilimlerini daha farklı kılmaktadır. Sosyal statü, meslek seçimleri ile birlikte oluşmakta gelir düzeyi ile de boyut kazanmaktadır. Bireylerin gelir düzeyleri boş zaman değerlendirme etkinliklerine harcadıkları para ile orantılıdır. Bunun yanı sıra, boş zaman değerlendirme etkinliklerinin çeşitliliği ve düzeyi meslek seçimi, sosyal statü, eğitim ve gelir düzeyi ile birlikte cinsiyet farklılığına ve yaşa da bağımlı olmaktadır (208).

Bireyler, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gelirlerinden bir kısmını arttırabiliyorsa, gelirin artı kalan kısmı ile boş zaman faaliyetlerine katılmaları söz konusu olabilmektedir. Ekonomik gelir, sadece boş zaman türünü değil aynı zamanda katılma sıklığını da etkilemektedir (65).

Yapılan araştırmalarda, yüksek gelire sahip bireylerin yeni ve pahalı olarak nitelendirilen boş zaman etkinliklerine (golf, tenis, dış turizm veya seyahat gibi) daha fazla katılma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (65).

Boş zaman değerlendirme davranışı meslek sahiplerinin prestijlerini gösterme alanı olarak ta değerlendirilebilir. Bireyler eğitim düzeyinin artması ile beraber prestijleri yüksek konumlara ulaştıkça, boş zaman yaratma ve bu zamanı gösterişli ve

bireysel gelişmeler için kullanma isteğinde de artış görülebilir (161). Profesyonel ve üst düzey yönetsel meslek gruplarındaki bireylerin maliyeti yüksek etkinliklere yöneldikleri görülmektedir (253).

Etkinliğin bireye maliyeti ve fiziki olarak elde edilebilirliği, özellikle düşük gelir grupları için aktiviteye katılımı belirleyici olabilmektedir. Bireyin boş zaman davranışını etkileyen faktörlerden mesleğin yanı sıra, gelir düzeyinin, bireyin yapmak istediği pek çok etkinlik türünde ve sayısında önemli rol oynadığı söylenebilir. Boş zaman değerlendirme olanakları sunan kaynakların düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip gruplara yakın olması halinde ise, eğitim ve gelir farklılığının ortadan kalktığı ve nüfus dilimlerinin, aktivitelere katılımı benzerlik göstermektedir (138).

2.7.3. Demografik faktörler

Bireyin boş zaman değerlendirme eğiliminde, sosyal sınıf, kültür, etkileşim grupları, aile veya bakım kurumu önemli rol oynamasının yanı sıra bireyin yaşı, cinsiyeti, yaşadığı yerleşim birimi ve eğitim düzeyinin de etkili olduğu söylenebilir (253).

Yaş, boş zaman faaliyetlerine katılmayı etkileyen önemli faaliyetlerden biridir.

Genç yaşlarda olan bireyler, yaşlılara göre daha fazla fiziksel ve sportif faaliyetlere katılma eğilimindedirler. Her yaş grubunun katılmış olduğu boş zaman etkinliklerinin türü ve katılma sıklığı da farklı farklıdır. Yaş basamaklarına göre boş zaman aktiviteleri değerlendirildiğinde 12 yaş altı çocukların oyun oynama, parka gitme gibi etkinliklerle geçirilirken, 12-18 yaş arasında sportif etkinlikler ağırlıklı olarak yapılmaktadır. 18-24 yaşları arasında sosyal ve kültürel içerikli boş zaman aktiviteleriyle ilgilenmektedirler (245). İleri yaşlardaki bireylerde ise, pasif boş zaman etkinliklerinin yapıldığı araştırmalarda belirtilmiştir. Genç yaş olarak tanımlayabileceğimiz 18-30 yaşları arasında boş zaman etkinliklerine daha fazla bir katılım olabilmektedir. Bunda bireyin evlenmemiş olmasına veya evli olan bireylerin çocuklarının bulunmamasına bağlıdır denilebilir. Bu yaşlarda bireyler fiziksel olarak enerjisinin en yüksek olduğu bir dönemdir ve bu sebeplerden dolayı fiziksel beceri gerektiren aktivitelere yoğun olarak katılabilirler (138).

Cinsiyet, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmalarını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yapılan bir çok çalışma bu olguyu destekler niteliktedir (65). Cinsiyet, toplumsal tutum ve davranışlarda önemli farklılıklar yaratmaktadır. Toplumun kız ve erkeklere yüklediği belirli roller vardır. Geleneksel toplumlarda çok kesin çizgilerle belirtilmiş, örf ve adetlerle sınırlandırılmıştır. Çalışan bayanlar ile çalışmayan bayanlar açısından günlük boş zamana sahip olma süreleri de farklılıklar arz etmektedir. Bu süre hem çalışan hem de bir iki çocuğu olanlar için daha az boş zaman anlamına gelmektedir (75). Modern kent alanlarında cinsiyet farklılığının değişen toplumsal yapı içerisinde tutum ve davranışlarda daha az yansımaktadır. Belirtilen bu tutum ve davranışların boş zaman davranışlarına da yansımaktadır. Erkeklerin boş zaman tercihleri sportif aktiviteler, kahvehane- kafe ve pub gibi eğlence ağırlıklı mekanlar olarak sıralanırken, kadınlar boş zaman etkinliklerinde daha çok ev merkezli ve genellikle pasif etkinliklerle geçirdikleri görülmektedirler. Bunlar; sinema-tiyatro, gönüllü çalışma veya kurslara gitme, kültürel ve sosyal etkinliklere katılma, komşu-akrabalara ev ziyaretleri gibi etkinliklere katılmaktadırlar. Kadınlar erkeklere oranla dış merkezli aktivitelerde daha az sayıda yer almaktadırlar. Erkek ve kadın, aynı katılım oranlarının saptandığı aktiviteler de vardır. Bunlar: televizyon izleme, müzik dinleme, komşu- akrabalara ziyarete bulunma olarak sıralanmıştır. (138).

Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını ve katılma sıklıklarını etkileyen faktörler arasında medeni durumda önem arz etmektedir (65). Yapılan bir araştırmada medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde “boş zamanım olmuyor” seçeneğinin tamamen evli oluşu, evliliğin ve aile sorumluluklarının insanların mesai dışı zamanlarının önemli bir kısmını doldurduğu söylenebilir (120). Medeni durum ile aile içindeki bireylerin boş zaman sürelerinde farklılık göstereceği gibi seçilen aktivite türlerinde de değişiklikler olabilir (138). Evli olmak veya çocuk sahibi olmak etkinliklerin çoğunun ev merkezli olabileceği anlamına gelmektedir. Sinema-tiyatro-konser gibi etkinliklere katılanların tercihleri medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde, bu tip etkinliklere bekarların evlilere oranla daha yüksek oranda tercih ettikleri belirtilmiştir. Medeni durum ile spor yapma tercihleri arasındaki ilişkide de aynı şekilde bekarların daha yüksek oranla yer aldıkları görülmektedir (120). Bireylerin sadece evli bekar oluşları boş zaman etkinliklerini belirlemede yeterli

olmamaktadır. Evlilerin çocuk sayıları ve çocukların yaş durumları da boş zaman faaliyetlerine katılmada etkindir (138).

Eğitim düzeyi ile boş zaman etkinliklerine katılma faaliyetleri arasında da önemli bir ilişki bulunmaktadır (65, 229) Bireyin eğitim düzeyi arttıkça, boş zaman etkinliklerine katılımlarının da arttığı, etkinliklerinin seçimi ve tercihi konusundaki eğiliminin ve aktiflik düzeyinin eğitimle bağlantılı olduğu görülmektedir (133). Eğitim seviyesinin yükselmesi, ekonomik geliri de arttırmaktadır. Bu da boş zamanı daha iyi kullanabilme imkanı yaratmak demektir. Eğitimle beraber sosyal statüde bir değişme meydana gelmektedir. Statünün eğitim yoluyla elde edilmesi ise, kişiyi topluma açık hale getirmek ve sosyal hayat içerisindeki yerini almasına yardım etmektedir. Bu nedenle, kısmen boş zaman etkinliklerine olan eğilim artmaktadır (89).

Yerleşim yeri ve yaşanılan yer ve ortam gerek fiziki ve gerekse çevre özellikleri bakımından, bireyin boş zaman etkinliklerine katılımında ve sıklıklarında önemli olabilecek faktörlerden biridir. Çocukluk dönemi toplumsallaşma sürecinin geçirildiği yerleşim yerinin kırsal, kent ve büyükşehir olması, bireyde kırsal veya kent toplum değerleri ve normları ile oluşan davranış biçiminin gelişmesine neden olabilmektedir (138). Büyük kentlerde yaşayan bireyin boş zaman değerlendirme konusundaki tercihleri ve eğilimleri, kırsal yerleşim biriminde yaşayan bireylerinkinden son derece çeşitli olmasına karşın, kırsal kesim özelliği gösteren köy-kasaba ve ilçelerde yok denecek kadar azdır. Bu da bireyin boş zaman davranış ve etkinliklere katılımını sınırlandırmakta/ etkilemektedir. Genel bir ifade ile etkinliklere katılım imkanları yaşanılan yerleşim yerindeki fiziki, sosyal ve yönetsel konumu ile etkilenmektedir (252).

Zaman içinde araya giren, bireyin çalışma ve yaşam koşulları, gelir durumu, zaman azlığı, boş zaman kaynaklarının yetersizliği veya bulunmayışı gibi nedenlerin ortaya çıkması, bireyin aktiviteye katılım düzeyini etkileyebildiği gibi aktivitenin tamamen ortadan kalkmasına da neden olabilmektedir (22).

2.8. ZAMAN YÖNETİMİ

Dünyamızın giderek küresel bir köy haline geldiği 2000’li yıllarda son derece hızlı değişim ve gelişmeler yaşanmaktadır. Özellikle elektronik ve haberleşme

alanındaki gelişmeler organizasyonlarda karar verme sürecini daha da kısaltmaktadır. Bu gelişim, zamanın etkin kullanılmasını da beraberinde getirmiştir. Zamanı kullanma sanatını bilen organizasyonların rekabet üstünlüğü elde edecekleri ortadadır (11).

İletişim ve ulaşım alanında gelişen teknoloji sayesinde, bugün şirketlerin yatırım, yönetim, tasarım, üretim, pazarlama ve benzeri alanlarda dünya ölçeğinde düşünceleri ve bu çerçevede rekabet ederek başarıyı yakalamaları gerekmektedir. Artık rekabette başarılı olmanın yolu, zamanın değerini bilmekten, diğer bir ifadeyle zaman yönetiminden geçmektedir. Çünkü zaman yaşamdır; geri dönülmesi ve yerinin doldurulması mümkün değildir (177).

2.8.1. Zaman yönetimi kavramının tanımı

Literatüre göre zaman yönetimi kavramı ilk kez F.W. Taylor tarafından sokulmuştur. Taylor, işçilerin üretimde verim düşüklüğünü gözlemlemiş ve zaman etütleri yapmıştır. Böylelikle işçilerin emek faktörünün verimliliğinin artırılması için çalışmalar yoğunlaştırılmıştır. Ancak 1970'li yıllardan sonra işçilerin değil yöneticilerin zamanı verimli kullanmalarının çok daha önemli olduğu ortaya konulmuştur (105).

Zaman yönetimi, işgücü yoğun yöneticilerin zamanlarını daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak amacı ile bir eğitim aracı olarak Danimarka'da doğup dünyaya yayılmıştır. 1980'li yılların ortalarından itibaren de Türkiye'de önem kazanmaya başlamıştır. Bu kavramın ortaya çıkmasında R.Alec Mackenzie'nin büyük rolü olmuştur (8, 25).

Zaman yönetimi, sabit bir akış seyri olan gerçek zamanın yönetilmesi değildir; kendimizi zaman içinde yönetebilmektir. Zaman yönetimi, kıt olan ve her iş ve etkinliğin yapılmasının zorunlu unsuru olan zamana olabildiğince fazla iş ve etkinlik sığdırmaktır (226). Kısaca zaman yönetimi, soyut bir kavram olan zaman konusundan çok, belli bir zaman diliminde iş ve etkinliklerin yönetimidir.

Zaman yönetiminde söz konusu olan, zaman kavramının açıklanmaya çalışılması değil, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır (83). Zaman yönetimi, zamana hâkim olmak, zamanı durdurmak, yavaşlatmak, hızlandırmak değil, zamanın nasıl harcandığının, nasıl harcanabildiğinin değerlendirilmesidir (238).

Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analizlerden ve planlamadan yararlanılarak yapılan kişisel bir beceri ve kararlılık gerektiren bir yönetimdir (194).

Eren'e göre (1996), zaman kullanımında insanların karşı karşıya olduğu asıl sorun, zamanın nasıl daha etkili kullanılacağı noktasında önem taşımaktadır. Bu nedenle bir kişinin öncelikli amacı, üretim yeteneğini en üst düzeye çıkararak bir iş için harcanan zamanı en aza indirmektir. Çünkü tasarruf edilemeyen, sadece tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanın, etkili ve verimli kullanılması gerekmektedir (86).

Cüceloğlu (1997), bu kavrama farklı bir açıdan bakarak, akışı değiştirilemeyen veya dondurulamayan zamanı, yönetmek yerine, 'kişinin kendisini zaman dilimi içinde yönetebilmesi' ya da 'etkili yaşam için zaman kullanımı' kavramlarının kullanılması gerektiğini savunmaktadır (61). İnsanlar zaman yönetimiyle, işin özünde, daha çok zaman kazanmamaktadırlar, fakat daha iyi bir yaşam tarzı elde etmektedirler.

Uğur (2000), gün içinde vücudun biyolojik ritmini oluşturan zihinsel ve bedensel performansın en düşük, en yüksek olduğu zamanlar olduğunu belirtmiştir. Bu ritme göre en önemli işleri, performansın en yüksek olduğu zaman yapmak, önemsizleri daha sonraya bırakmak zamanı etkin kullanmak açısından oldukça önemlidir (241).

Genellikle birçok insan zamanlarını etkili biçimde nasıl yöneteceğini bilmemektedir. Bireysel olarak zamanını etkili olarak kullanamayanlar, profesyonel anlamda hayatlarını ve günlük yaşamlarını da kullanamazlar. Zaman yönetiminin en doğru yolu kişinin hayatını en etkili şekilde yönetmesi ve planlamasından geçmektedir (110).

Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analizlerden, planlamadan ve program yapmaktan yararlanmayı gerektirir. Doğru bir planlamanın yapılması önceliklerin belirlenmesi, bu doğrultuda hedeflerin ve amaçların eksiksiz düzenlenmesi ile gerçekleşir (109).

Yönetimin kaynakları içinde en kötü kullanılan ve harcanan kaynak, zamandır. Oysa, her yönetici için zaman, paradan daha önemli ve değerlidir. Tüm kaynakları

değerli kılan zamandır; çünkü kaynakların değeri ancak zaman kullanılarak anlaşılır (226).

Zaman yönetimi, yönetim fonksiyonlarını (planlama, örgütleme, yöneltme ve kontrol), yöneticinin kendi faaliyetlerinde uygulamasıdır. Zamanı yönetmek için yapılan bilinçli çabalar, yöneticilerin istedikleri sonuçlara daha etkili ve verimli bir şekilde ulaşmalarına yardımcı olabilir. Zamanlarını akıllıca yöneten yöneticiler, hem kendi özel zevkleri için hem de amaçlarına ulaşmak için daha çok zaman bulurlar (82).

Zamanı yönetmeye başlamak için bireylerin hedeflerinin, yürüttüğü faaliyetlerin ve önem verdiği değerlerin neler olduğunu tanımlaması gerekecektir. Bundan sonraki aşamada ise öncelikler sıralamasında sürekli sonlarda yer alan zaman öldürücü faaliyetlerin ortadan kaldırılması ya da çeşitli yöntemlerle askeriye indirilmesi gerekmektedir. Zaman yönetimi, ihtiyaçları belirlemek, bu ihtiyaçları karşılamak için gerekli olan hedefleri oluşturmak, öncelikli işleri belirlemek ve önceliklerle zamanı planlama, programlama ve listeleme yolu ile uyumlaştırmaktır (248, 8).

Zamanı iyi yönetmek bireysel anlamda; kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma, yeni projeler başlatmak için fırsatlar sağlar (200). Ancak burada gözden kaçırılmaması gereken konu, her kaynağın kısıtlı ve her ihtiyacın fazla olduğu gibi, zaman yönetiminde de; zamanın çok kısıtlı, buna karşılık yapılacak işlerin fazla olmasıdır. Aksi durum söz konusu olsaydı, zaman yönetimine ihtiyaç duyulmazdı (62).

Zamanı yönetmek kişisel beceri ve kararlılık gerektirir. Yaşanan her dakika bir servettir. Zamanını iyi kullanamayan yöneticiler, belirtilen sürelerde işlerini tamamlayamamaları, acil işlerin üst üste çakışması gibi nedenlerden dolayı bunılır, yeteneklerini geliştirememeye ve bunun bir sonucu olarak da daha iyi işler ortaya koyamama gibi endişelerden dolayı baskı altına girerler (194).

Kişiler, örgütsel hiyerarşide yükseldikçe saat ve gün olarak daha çok çalışmaktadır. Çünkü daha önemli işler, daha büyük sorumluluk ve daha fazla zaman gerektirir. Ancak çok çalışmak ve verimliliği arttırmak arasında doğrusal bir ilişki yoktur. Çok uzun saatler boyunca çalıştığı halde bir yöneticinin verimli olamaması da muhtemeldir. Burada önemli olan nokta, zamanın ne ölçüde verimli kullanıldığıdır.

Etkin zaman yönetimi hem projeler için maliyet azaltılmasına, hem de işletmeler için çok değerli bir kaynak olan insanın daha verimli bir şekilde istihdamına olanak vermektedir (8).

Zaman yönetimiyle birey, tıpkı kaliteye hakim olduğu gibi zamana da hakim olabilmekte ve zamanının ona hakim olmasını önleyebilmektedir. Zaman yönetiminde üzerinde durulması gereken üç konu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, herhangi bir işin yapılmasının ertelenmesini önlemeye yönelik tedbirlerdir. İkincisi, kişisel verimi arttırmaya yardımcı olan değer yargılarını kazanmak ve bu konuda olumlu tutumları geliştirebilmektir. Sonuncusu ise, zaman kullanımında bireye yararlı olan teknik ve görüşlerdir (8).

Zaman yönetimi için temelde gerekli olan iş ortamı değil, bireyin zihinsel olarak bu konuda kendisini hazır hissetmesidir. Ayrıca bireyin başarıma arzusu, mücadele gücü, gerekli bilgi ve sürekli uygulama gibi bir takım özelliklere sahip olması da önemli olmaktadır. Kısacası, etkin bir zaman yönetimi için, bireyin kendi zamanını yönetme isteğinin olması gerekmektedir. Yapılan tanımların ışığında, zaman yönetiminin herkesin bilmesi gereken bir öz yetenek olduğunu söylemek mümkündür (8).

Yetersiz zaman yönetimi, hedeflerinize giden yolda size engel olabilir. Hayatınızdan kendinizin sorumlu olduğu bilincine varmak ve zaman kullanımı konusunda insiyatifi ele almak, iyi zaman yönetimi konusunda ilk adım olacaktır (213). Drucker'ın dediği gibi, "Zaman doğru yönetilemiyorsa, bir başka ifadeyle zaman doğru kullanılmıyor ise, hiçbir şey doğru yönetiliyor sayılmaz" (240).

2.8.2. Zaman yönetimi teknikleri

Günümüzde insanlar genellikle zamansızlıktan şikayet etmektedir. Buda bireylerin nelerin önemli ya da nelerin önemsiz olduğunu dikkate almadan zamanı kullanmayı bilmemelerinden kaynaklanmaktadır. Bunun sonucunda ise zamanın boşa harcanmasına neden olmaktadır.

Zamanı etkili ve verimli kullanabilmek için her şeyden önce bir zaman bilinci geliştirmek gerekmektedir. Bu ise planlı ve programlı çalışarak, etkin zaman kullanımında yararlı olacak davranış biçimlerini, tekniklerini benimsemek ve bunları

uygulamaya aktarmakla mümkündür (73, 213). Bu bölümde de bireylerin zamanı etkili bir şekilde yönetebilecekleri tekniklere yer verilmiştir.

2.8.2.1. Bireysel zamanı etkin kullanma yöntemleri

Zaman yönetimi akan zamanın farkına varmakla başlar. Kısaca bireysel zaman yönetimi ancak, zaman algısıyla ve zamanın akışını farkında olmakla mümkün olabilir. Bunun için zamanın akışının farkına vararak, yönetilebilir bir zaman algısına ihtiyaç vardır. (226).

Yine zaman yönetiminde işleri ertelememek önemli bir konudur. Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Bir konu birey için önemliyse ve birey konunun peşinden gitmiyorsa, erteliyor demektir. Erteleme yalnızca büyük amaçların ertelenmesi olarak değerlendirilmemelidir. Erteleme, yapılması gereken işin sonraya bırakılması, fazla sürüncemede kalmasıdır. Ertelemek, zaman hırsızdır, insanları hedefe ulaşmaktan alıkoyar ve strese yol açar. Erteleme alışkanlık yaratır ve bir yaşam tarzı haline dönüşür (77).

Zamanın nasıl kullanılacağını planladıktan sonra, yapılan plana sadık kalınmalıdır. Söz vermek yetmez; irade göstermek gerekir. Bilindiği gibi insanın bir şeyi yapmak veya yapmamak üzere kendisine verdiği sözü kararlılıkla uygulamasına “irade” denir. Güçlü bir irade gösterilerek, geçen zamanın farkında olunmalıdır. Güçlü bir irade göstermek için, insanın kendine söz verip sonrada duraksamadan yoluna devam etmesi gerekir (226).

Bireylerin zamanı etkili bir şekilde yönetebilecekleri tekniklerden biride Zaman analizi yapabilmeleridir. Zaman analizi, bir zaman değerlendirme etkinliğidir. Mevcut durumun, ayrıntılı bir değerlendirilmesi yapılarak, varsa tuzaklar tespit edilir. Bunlar ortadan kaldırılır ve verimlilik noktaları geliştirilir (226).

Planlama yapmak, etkin zaman yönetiminin en önemli unsurlarından biridir. Günün faaliyetlerini bir gün öncesinden planlamak, o günkü faaliyetlerin plana uygun olarak yürütülmesine yardımcı olur. Tabi ki işleri sadece önceden planlamak yeterli değildir, önemli olan plana uygun iş yapmaktır (227). Planlama yapmak ve üstelik alternatif planlara sahip olmanın bireyi psikolojik olarak yapacağı işe hazırladığı gibi, işiyle ilgili bir takım stratejiler geliştirmesine de yardımcı olmaktadır (121). Planlama

sayesinde gelecekte ulaşılmak istenilen amaç ve hedefler açıkça belirlenir. Ayrıca planlama, sorumlulukların bilinmesine, hedeflerin ve önceliklerin tespit edilmesine yardımcı olur. Böylelikle de zaman kazanılması sağlanır (193).

Çeşitli nedenlere bağlı olarak gün içindeki enerji seviyesi de aynı değildir. Enerji periyodunda kişisel farklılıklar dikkat çekicidir. Bazı insanların en iyi zamanları sabahın erken saatleridir. Bazılarının en başarılı oldukları zaman ise öğleden sonradır. Mümkün olduğunca, günlük programlar en iyi zamanınıza denk gelecek şekilde ayarlanmalıdır (226).

Etkin ve hızlı okuma teknikleri geliştirmek zamanı etkin kullanmak açısından önemlidir. Çünkü bu teknikle okunulan metin daha kısa sürede bitmiş olacaktır. Ayrıca etkili okumada zamanın yanı sıra anlamada büyük önem taşımaktadır. Acelecilik ise hiçbir zaman, zamanın etkin kullanımı anlamına gelmez. Bireyler, zamanlarını etkin yönetemedikleri için zaman baskısı altına girdiklerinde aceleci bir tavır takınırlar. Buna karşın, iş ve yaşam dengesini iyi kuran bireyler, hiçbir zaman acele etme ihtiyacı hissetmezler (227).

“Bir koltukta iki karpuz taşınmaz” diye bir söz vardır. Aynı zamanda birçok işle ilgilenmek, birçok işten mahrum kalmak anlamına gelir. Bu nedenle bir işle ilgilenmek ve onu tamamen bitirmek gerekir. Aynı anda birçok işle uğraşmak zihin karışıklığına neden olur. Dağınık bir zihinle uzun süre çalışmaktansa, kısa süre dinç bir zihinle bir tek iş üzerinde uğraşmak, daha verimli olmamızı sağlar (226). İşler büyüdükçe, insanların gözünde normal boyutlarından daha büyük bir yer kaplar ve dolayısıyla, insan bu tür işleri yapmaktan vazgeçer, ya da erteler; oysa bir iş ne kadar büyük olursa olsun, eğer bölünebilir bir özelliği varsa, büyük sayılmamalıdır. Büyük işleri uygun dilimlere bölmek, aynı zamanda büyük işlerin, yönetilebilir sınırlar içerisinde kalmasını sağlamak demektir. Bu aynı zamanda zamanı yönetilebilir bölümlere ayrılması demektir (226).

Zaman yönetiminde mükemmel bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra düş kırıklığı yaşamak ve vazgeçmekle eşanlamlıdır. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmamak önemlidir (226).

Zamanın sorumluluğunu kişisel olarak üstlenmek gerekir. Verimli ve bağımsız çalışabilmek için sakin, rahatsız edilmediğimiz bir zamanımızın ve mekanımızın olduğu

zaman, yaratıcı olabiliriz. Hepimiz zaman zaman, özellikle son derece yaratıcı bir işe giriştiğimizde, bu tür bir mekana ihtiyaç duyarız (226). Amaçlarınıza ulaşabilmenin sınırlarından biri, dakikaları çoğaltabilmektir. Gün içinde arttırılacak 60 yada daha fazla dakika, size yaşamınızı başkalarıyla paylaşma, kendinizi geliştirme, hayatı daha dolu yaşama, kariyerinizde ilerleme fırsatı verecektir (226). Unutmayın ki, kaybolan dakikalar, kaybolan saatler, haftalar, aylar, yıllar ve nihayet kaybolan bir ömür demektir (226). Herkese istediği ilgiyi göstermek, zaman alır ve her zaman herkesi memnun edemezsiniz. Hiçbir zaman herkesin istediklerini tümüyle yapamazsınız. Aynı zamanda, her işi, her şeyi birden yetiştirmek için yeterli zaman yoktur. Bazen en iyi çözüm daha işin başında “hayır” demektir. Derhal, uygun bir şekilde ve nezaketli bir tarz size çok zaman kazandırabilir. Başkalarının zamanınızı parça parça etmesine izin vermemek önemlidir (226). Zamanı etkin kullanma yöntemi olarak Zaman çizelgesi kullanmakta önemlidir. Bir veya iki hafta süreyle, gün boyunca ne yaptığımızı kaydederek, günlük veya haftalık programımızda ne kadar esneklik olduğunu daha iyi anlayabiliriz (226). Sonrasında daha fazla şey başarmanın yolu, her gün yapılacaklar listesi hazırlamak, onu göz önünde tutmak ve gün içinde yaptığımız işlerde rehber olarak kullanmaktır (226).

2.8.2.2. İş zamanını etkin kullanma yöntemleri

İş zamanımızı etkin kullanma yöntemlerinden birisi de iletişim araçlarının etkin kullanılmasıdır. Telefonlar en sık kullanılan iletişim araçlarının başında gelmektedir. Taraflar arasındaki mesafeyi kapatarak, bir görüşme için harcanacak, gidiş geliş için gereken zamandan tasarruf edilmesini sağlaması, yazışmaların önemli bir kısmını ortadan kaldırması ve böylece yazıların yazılması, hazırlanması, iletilmesi ve cevabın gelmesi için gereken zamanlardan tasarrufu mümkün kılması, telefonun belli başlı katkılarından biridir (8). WAP teknolojisi sayesinde internet aracılığıyla cep telefonlarıyla irtibat kurulabilmekte ve yöneticinin bilgisayarın bulunmadığı ortamlarda bile e-mail ile kendi görüş ve düşüncelerini iletme imkanı sağlanmaktadır. Çağrı cihazları da, yöneticilerin en kısa zamanda işletme içinde gelişen olaylardan haberdar olmalarını sağlamaktadır. Fax cihazları sayesinde ise yazılı ve grafiksel metinler telefon sistemleri üzerinden gönderilebilmekte, sonuçta yazılı materyalin anında teslimi sağlanmaktadır.

Günümüz bilgisayar sistemlerinin de hızlı gelişmesi, uydu haberleşmelerinin etkin kullanılması, işletmeleri zaman yönünden etkin bir duruma getirmektedir (226).

Bir yöneticinin verimliliğine katkıda bulunan kaynakların hiçbiri sekreterinden daha önemli değildir. Verimli bir yönetici olmanın sırrı sekreterin elindedir. Bir yöneticiye hiç kimse iyi bir sekreter kadar zaman kazandıramaz (194).

Etkili yönetim, önemli işlere öncelik vermektir. Herhangi bir işin önceliği, örgütteki göreceli öneme ve yerine getirilmediğinde doğacak sonuçlara bağlıdır. Bir etkinliği tanımlayan iki etken, aciliyet ve önemdir. Aciliyet, bir şeyle hemen ilgilenilmesi gerektiğini açıklar. Acil işler bizi etki altına alır. Çalan bir telefon “acil” grubuna girer. Öncelikli saydığımız şey, acil olandır. Acil görev, anında eylem ister. Bu görevlerin anlık çağrısı karşı durulmaz ve önemli gibi gözükür ve tüm enerjimizi yutar. Günlük planlama ve yapılacak işler listeleri, bizi aslında acil işleri önceliklerine göre sıralamaya ve yapmaya odaklandırır (194).

Önceliklerin belirlenmesinde kullanılacak sistemlerden biri de Lakein’in ABC sistemidir. Lakein ’in ABC sistemine göre, ilk aşamada hedefleri başarmaya yönelik bütün işler listelenir. İkinci aşamada, gün boyunca yapılması gereken beş ya da on kalem belirlenerek günlük bir liste hazırlanır. Üçüncü aşamada ise, listedeki işler önceliklerine göre A, B, C olmak üzere üç guruba ayrılır (8).

A kalem işler beklemeyen, hemen yerine getirilmesi gereken işlerdir. Bu tür işler çok önemli olmaları nedeniyle ilk önce yapılmalıdır. B kalem işler önemlidir ancak A kalem işler kadar önemli değildir. Bu işler A kalem işlerden zaman kaldıkça yapılmalıdır. C kalem işler ise, önemsiz ve yapılması zorunlu olmayan işlerdir (8).

2.8.2.3. Yönetmel zamanı etkin kullanma yöntemleri

Zaman yönetiminde amaç ve hedefleri belirlemek önemli bir zaman yönetimi tekniğidir. Bireyler zaman yönetimini uygulamak için yaşama ve iş hayatına yönelik konularda amaç ve hedeflerini açık ve net bir şekilde belirlemek ve bunlarla ilgili planlama yapmak durumundadırlar. Özellikle yönetici konumunda çalışanların hem özel hem de yönetmel zamanlarını yönlendirmek adına amaç ve hedeflerinin açık ve kesin olması önemlidir (104).

Özgen'e (2002) göre, yaşamda başarılarından doyum elde etmiş kişilerle, bu doyumunu yaşayamayan kişiler arasındaki en önemli farkın, başarılarından doyum elde etmiş kişilerin amaçlarını iyi belirlemelerinden ve yaşamlarını amaca yönelik planlamalarından kaynaklanmaktadır (178).

Thelan'a (2004) göre ise amaç belirleme insan doğasının bir parçasıdır ve amaç belirlemek, zihni toparlamaya ve seçimler için ölçütler belirlemeye yardım eder, gidilecek doğru yönü gösterir. Ancak gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirlemek sanıldığı kadar kolay değildir. Amaçlar ne kadar kesin belirlenirse, ulaşmak o kadar kolaylaşır. Bu anlamda zamanı etkili değerlendirmek de birey için önemlidir. Kişi sadece nerede olmak istediğini değil, ne zaman olmak istediğini de belirlemelidir. Amaç belirleme, bireyin kendini denetlemesini, sorumluluk almasını, plan yapmasını, kendini keşfetmesini kolaylaştırmaktadır (232).

Amaçlar belirlendikten ve gerekli tarihler yıllık ajanda da işaretlendikten sonra gelinen aşama "haftalık plan" yapmaktır. Bunun için her hafta düzenli olarak çizelge hazırlamak en etkili yöntemdir. Bu işe girişmeden önce, bir hafta boyunca planlanmamış yaşantımızın bir listesini yapmak gerekir. Bunun için de yanımızda bir hafta boyunca boş bir kağıt bulundurmak ve hangi günler hangi saatlerde nelerle uğraştığımızı not etmek yeterlidir. Liste, zevk aldığımız ya da yapmamız gerekirken işlere yeterince zaman ayırmadığımız işleri belirlememizde yardımcı olur. Elimizdeki kağıda kısa vadeli amaçları, haftalık plansız yaşamımızda vakit ayırdığımız işleri ve zevk aldığımız etkinlikleri bir kağıda yazarak devam edebiliriz (226).

Zaman analizi, zaman bulabilmek için mevcut zaman kullanma biçimimizi iyi algılamak ve değerlendirmek olanağı verir. Bu amaçla, günlük zaman kullanımı, çalışma yaşamındaki ilişkilere harcanan zaman şekli, çalışma hayatında israfı neden olan uygulamalar verimlilik ile önemlilik ölçülerine göre zaman kullanımının etkinliğini artırır. Bunun için zaman kullanım biçiminin kaydedilerek, analiz edilmesi gerekir (226). Zaman kayıtlarının düzenli olarak tutulması, doğru "zaman tahsisi analizleri" yapmayı kolaylaştıracaktır. Bunun için önceden düzenlenmiş bir form kullanmak gerekir. Form, ilk uygulamada en az bir ay sürekli doldurularak günlük haftalık ve aylık zaman tahsis analizleri yapmaya imkan verecek bilgiler toplanmalıdır. Eğer işiniz veya

yaşam biçiminiz mevsimlere göre değişiyorsa, formu değişen durumlara göre farklı aylarda tekrar tekrar kullanmak faydalı olacaktır (226).

Günlük olarak düzenleyeceğiniz bir öncelikler sıralaması, en önemli hedefleriniz üzerinde dikkatinizi yoğunlaştırmanızın en iyi yoludur. Ajanda, cep bilgisayar ya da günlük tutmayan yöneticiler genellikle işlerin içinde kaybolup giderler. Bu tür araçların amacı, planlamayı etkin bir hale getirmektir. Eğer çok uzun vadeli planlarınız ve yapmanız gereken işleriniz de varsa, takvim, ajanda gibi ekstra hatırlatıcılar da kullanılabilir (109).

Etkin bir zaman yönetiminde düzenli ve temiz bir masa düzeni ve dosyalama sistemi tekniği önemlidir. Bunun için yöneticilerin evraklarını kendilerine göre düzenli bir şekilde ayrı ayrı dosyalamaları ve gelen zarfları ertesi güne bırakmadan o gün içinde okumaları oldukça önem taşır. Böylelikle çalışma ortamındaki evrak fazlalığı da bir ölçü de olsa azaltılmış olur. Ayrıca düzenli bir şekilde yerleştirilen dosyaları aramak için de fazladan zaman harcamaya gerek kalmayacaktır (101).

Çağdaş iş ve iş yapma yöntemlerinde bilgi ve iletişim ağları ekonomik faaliyetlerde temel rolü oynamaktadır. Bu nedenle bilgi ve iletişim araçlarına sahip olmak ve onları yönetmek gerekmektedir. Enformasyonun iletimi için çağdaş iletişim ağ sistemlerine sahip olmak, örgütsel zaman yönetimi bakımından büyük önem taşımaktadır. Örgütlerde iletişim etkinliği için iletişim kanallarını artırmak gerekir. Bunun için bilgisayar ağ sistemlerinin yanında, ast üst arasındaki yazılı veya sözlü iletişime ek olarak, ilan tahtaları, örgüt içi bültenler, toplantılar, öneri kutuları kullanmak, informal iletişim olarak adlandırılan mesaj gönderme kanallarını kullanmak, iletişim sürecinin etkinliğini artırmada rol oynar (226).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimi ve bilgiye dayalı iş ve üretim anlayışı, her geçen gün enformasyonun önemini arttırıyor. Enformasyonun etkin yönetimi, çağın en önemli üretim faktörü olan bilginin etkin yönetimi anlamına geliyor. Yöneticinin enformasyona dayalı çağdaş iş yapma yöntemlerini başarılı bir şekilde yerine getirebilmesi, enformasyon kaynak ve araçlarını ve bunların yönetimini etkin bir şekilde yerine getirmesine bağlıdır. Belirli bir enformasyon yoğunluğuna sahip ortamlarda enformasyon kaynaklarının etkili biçimde kullanılabilmesi için, bir enformasyon sistemi kurulması gerekir. Enformasyon sisteminin, donanım ve yazılım olmak üzere iki aracı

vardır. Sistemi oluşturanlar ve sistemi kullananlar olmak üzere iki tarafı söz konusudur. Enformasyon sistemi kurarken bu unsurların bütünlük içerisinde bir arada düşünülmesi gerekir (226).

Yöneticiler bazı anlar düzenli olsalar da zamanı iyi değerlendirse de, kontrolleri dışındaki olumsuz faktörlerden kaynaklanan kesinti ve karışıklıklar daima olacaktır (109). Çalışmanın ziyaretçiler tarafından bölünmesini engellemenin anlamı, verimliliği sınırlandıran ziyaretçileri mümkün olduğunca yok etmek ve zamanı en iyi şekilde kullanmayı sağlayacak, ziyaretçilerle ilgilenme teknikleri uygulamaktır (125).

Astlardan etkili bir biçimde yararlanmak için, onların da zamana karşı duyarlılıklarını geliştirmek gerekir. Astlar, zamana karşı duyarlılıklarını geliştirmek için, yöneticilerinin yol göstermesine ihtiyaç duyarlar. Astların zaman sorunları görmemezlikten gelinirse, yöneticinin verimliliği de sınırlandırılmış olur (47). Astlarına yol gösteren yöneticiler, onları, çevrelerindeki faaliyetleri ve olası etkilerini anlayacak şekilde yetiştirmeye gayret ederler (226).

Yöneticilerin zamanlarını etkin olarak kullanabilmelerini sağlayacak yöntemlerden birisi de yetki devridir. Sorumlulukların ilgili yetkiyle birlikte alt kademelere dağıtılma süreci yetki devri olarak adlandırılır (10). Zamanlarını etkili kullanmak isteyen yöneticiler, çok iyi yetki dağıtmak durumundadırlar. Yöneticiler kendi verimliliklerini engelleyen yönetsel olmayan görevleri yapmak (teknik ve idari ayrıntılar üzerinde durmak) yerine, bu görevlerle ilgili konunun uzmanlarını veya bu işle görevlendirilmiş bireyleri görevlendirerek veya onlara yetki aktararak, hem iş yüklerini azaltmak hem de kendilerine projeler geliştirecekleri zaman yaratmak durumundadırlar. Böylece zaman ve enerji tasarrufu sağlayacak olan yöneticiler, yeteneklerini ve kaynaklarını işe daha fazla taşıma olanağı bulabilmektedir. Bu, işlerin daha kısa sürede ve hızlı bir biçimde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (218).

Etkin bir yetki devri, bir yönetici olarak etkinliğinizi arttırır, eve daha uygun bir saatte girmenizi sağlar ve kariyerinizde yükselme imkânını arttırır. Etkin bir yetki devri ile daha iyi ve hızlı kararlar alınması sağlanır. Astlarınız daha fazla yetki verilmesinden hoşlanabilir ve bir birey olarak daha çok gelişebilir, böylece daha çok motive olur ve daha fazla yeteneklere sahip olabilir. Yöneticinin tüm kararları kendisinin verdiği bir ortamda alt kademedeki yöneticiler için yetki alanı kalmaz. Bu durumun sonucu olarak,

yönetici aldığı kararları alt kademelere zorla benimsetmeye çalışır. Dolayısıyla burada yetki ve sorumluluk alanının varlığından söz edilemez. Yetki devriyle işletmenin belli yararlar sağlaması gerekir. Her türlü yönetim aracının kullanımının amacı, işletmenin etkinliğini ve verimliliğini arttırmaktır (144).

Zamanı etkin yönetebilmek için, her gün için, “yapılacaklar listesi” hazırlanmalıdır. Bu listenin, günlük hedefleri, öncelikleri, yaklaşık ne kadar ne zaman alacağı gösterilmelidir. Rastgele etkinliklere yer verilmemeli, en önemli şeyleri tamamlayabileceğinizden emin olacak şekilde zaman her gün planlanmalı, beklenmedik durumları karşılayacak şekilde esnek planlar oluşturulmalıdır. Günlük programlarda zor ve en önemli işler, günün ilk saatlerine getirilmelidir (226).

Bir yönetici, rutin işlerin dışına çıktığı ve belirsiz (istisnai) olaylara zaman ayırabildiği oranda başarılı olabilir. Yöneticilerin zamanlarını daha verimli ve etkin yönetmelerine katkı sağlayacak yöntemlerden biri, istisnalarla yönetimdir. İstisnalarla yönetim; işbölümü, sorumluluk, yetki devri ve yaygın bir denetim üzerine kurulur (226).

2.8.2.3. Zaman planlaması

Planlama, şimdiden başlayarak veya gelecekte belirlenen bir zamandan başlayarak, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla yapılan hareketlerdir. Plan yapmak, işlerin doğru gitmesi için yapılacak uygun hareketi belirlemeye yarar (54).

Efil'e (1999) göre zamanı yerinde ve uygun kullanmasını bilen insanlar önceliklerini bilir ve bunu gerçekleştirmek için gerekli planlamayı başarı ile uygularlar. En iyi zaman yöneticileri, zaman konusunda farklı yaklaşım biçimi geliştirenlerdir. Onlar en etkili şekilde planlayıp, kontrol edip kullanabilecekleri ve her türlü baskıdan uzak kaldıkları zaman dilimlerin ortaya koyabilirler. Böylece zamanlarını daha iyi yönetmeye başladıklarında, hayatlarının diğer kesitlerinde de önemli değişiklikler olduğunu görürler. Zamanı etkili ve verimli kullanmada, planlamanın önemi, kısıtlı zamanın stresinden kurtulmanın bir anahtarı olmasından kaynaklanır. Planlar uzun ve kısa süreli olarak ele alınabilir. Özgen (2002) belirlenen amaçlar doğrultusunda yapılması gereken işlerin tamamlanma tarihlerini belirlemenin, zamanı planlama konusunda atılmış önemli bir adım olduğunu belirtmektedir.

Önceliklerin ve yapılacak işlerin planlanırken yaşamın sadece bir kısmı değil, eşit bir şekilde diğer kısımları da (aile, sağlık, spor, eğlence vb.) planın içine koyulur. Yani dengeli bir planlama olmalı, acil olmayan konular da ihmal edilmemelidir. Planlamada esneklik de önemlidir. Planlamanın esiri olmamak gerekir. Bir başka deyişle planlamanın, kişinin hayatını yönlendirmesi değil, planları, kişinin yönetmesi önemlidir. Planlar yapılırken zaman yönetimi taşınabilir olmalıdır. Gerektiğinde ya da arzu edildiğinde açılıp bakılabilmelidir (91). Her hafta başında, bir önceki haftada plan ne kadar işlemiş, ne kadar aksamış, planın aksamasına neler neden olmuş gibi sorgulamalar yapmak, giderek kişinin kendisine daha uygun ve sağlıklı planlar yapmasına olanak tanır (178).

2.8.2.4. Zaman yönetimini engelleyen etmenler (Zaman tuzakları)

Sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanı kötü kullanmamıza sebep olan faktörlere zaman tuzakları denir. Zaman tuzağı kavramı, zamanın etkin kullanımını engelleyen faktörler anlamına gelmektedir. Zamanı arttırabilmek (verimli kullanabilmek) için, zaman tuzaklarına düşmemek gerekir. Zaman yönetiminde bireyler birçok tuzakla karşı karşıya gelmektedir (226).

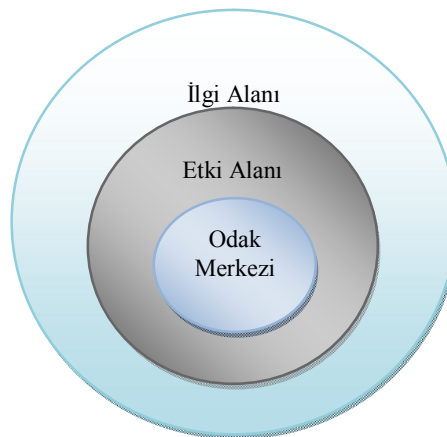
A. Kişiden kaynaklanan zaman tuzakları

a) Öz disiplin yokluğu

Öz disiplin, dışarıdan bir otoritenin kontrolü ve korkusu olmaksızın, kişinin içinden gelerek ve nedenlerini kavrayarak, doğru davranışları seçme yeteneğidir. Bu, doğuştan sahip olunan bir özellik olmayıp; yaş, deneyim ve eğitimle kazanılır. Kişisel zaman yönetiminde öz disiplini gelişmiş olan insanlar, daha başarılıdırlar; çünkü onlar dışarıdan kimsenin kontrolünde olmadıkları gibi, zamanının kontrolünde de değillerdir. Sürekli zaman baskısı altında kendilerini hissetmezler. Doğru zamanda doğru işler yaparak kendileri zamanı yönetirler. Öz disiplini yüksek olanlar, kendi kendilerini yönlendirdiğinden, kendisinden neyin, niçin beklendiğini kavramakta zorluk çekmezler (226).

b) Bireysel hedeflerin belirsizliği

Herkesin ilgilendiği konuları kapsayan bir ‘‘İlgi Alanı’’ vardır. Bir de bu ilgi alanının içinde yer alan ‘‘Etki Alanı’’ vardır. Burası gerçekten bir şeyleri etkileyebileceğiniz alandır. İlgi alanınızın içinde yer alanlara bakarken, gayet iyi görürsünüz ki, bazı şeyler gerçekten de denetiminiz dışındadır. Ancak zaman ve enerjinizin en etkin kullanımı, odak merkezi denilen üçüncü bir alan içindedir. Bu alanda hem ilgilendiğiniz, hem de etki alanınızın içinde kalan ve misyonunuza uyduğu gibi zamanı da gelmiş olan konular yer alır. Herhangi bir başka alan içinde zaman ve çaba harcamak etkinliğinizi azaltır. İlgi alanı içinde hareket ettiğinizde, temelde denetim ve etkileme yeteneğinizin dışında kalan şeyler için boş yere çaba harcamış olursunuz. Etki Alanı içinde çalıştığınızda, bazı yararlı şeyleri yapabilseniz de, bunların bir kısmı daha iyi bir hedefe ulaşmak pahasına yapılmış olabilir. Odak Merkezinizde yer alan hedefleri saptar ve gerçekleştirirseniz, zaman ve çabanızı en verimli şekilde kullanmış olursunuz (194). Etki alanlarını odak merkezli kullanmayan ve ileri görüş yeteneğine sahip olmayan yöneticiler, bireysel hedeflerini gerçekleştiremezler. Kişisel misyonunu belirleyemeyen ve odak merkezinde yoğunlaşamayan yöneticiler, boşlukta dolanan amaçsız kişilerdir (57). Hedefler belirleyip bunlar için çalışmak, şansınızı deneyip biraz enerji harcamak anlamına gelir. Eğer bu hedefler işinizi ve yaşamınızı anlamlı kılarsa, sizi motive edip enerjinize enerji katacaktır. Bir işi başarmaya giden yol, genelde pek rahat değildir bu nedenle ilk adım hedef belirlemek olmalıdır (205).



Şekil 2.2. Odak merkezi.

Kaynak: Stephen R. COVEY, First Things First, Simon & ç Schuster Inc., New York 1994, s.15

c) Erteleme ve oyalama

Erteleme genellikle, bazı işlerin hoş gitmemesi, işin sonuçlarının beklenildiği gibi çıkmayacağına olan inanç, işin nasıl yapılacağına bilinmemesi, önceliklerin belirlenmesinde kararsızlık, zor işlere başlama konusunda duyulan çekingenlik, tembellik, kayıtsızlık, unutkanlık vb. nedenlerden kaynaklanır (194).

Erteleme alışkanlığı en önemli zaman yönetimi tuzaklarından biridir. Bütün zaman yönetimi uzmanları erteleme zaman kaybettirici bir davranış olduğu konusunda birleşmişlerdir(83).

Edward Young 250 yıl önce “ertelemek zaman hırsısıdır” diyerek zaman tuzakları içerisinde erteleme ne denli önemli olduğunu vurgulamıştır (164). Zaman planlanırken, bazı işler ertelenmek zorunda kalınabilir. Burada önemli olan neyin erteleneceğine karar vermek ve bunu alışkanlık haline getirmemek gerekir. Erteleme, genellikle insanın kendisini kandırmasıdır, bu da onu güçsüz bırakır(71). Yöneticiler; yapılacak işin çok güç olduğunu düşündüklerinden, istenilmeyen işlerden kaçınmak için, iş için zaman ve enerji sarf etmeye değer olduğunu anlamak istediklerinden vb. ertelerler (233). Nedeni ne olursa olsun, erteleme ölümcül bir zaman hırsısıdır (214).

Sonuç olarak, ertelemek zamanı çalar, hedeflere ulaşmaktan alıkoyar, yarını baskı altına alır; strese, bozulan ilişkilere ve saygınlığın düşmesine neden olur (193).

d) Kendine aşırı güven veya güvensizlik

Kendine aşırı güven zihinsel güce, fiziksel güce ya da hafıza gücüne güven şeklinde ortaya çıkabilir. Zihinsel güce olan aşırı güven , "Ben bu işi güçlü zihinsel yeteneğimle şu kadar zamana sığdırabilirim" şeklindeki abartılmış bir inat, işlerin ertelenmesine neden olur. Fiziksel güce olan aşırı güven ise, fiziksel güç gerektiren işlerin ertelenmesine, daha az zamana sığdırılmasına neden olur. Hafıza gücüne duyulan aşırı güven ise, "Ben bunların hepsini aklımda tutabilirim" diyerek, not alınmaz ve böylece yapılacak işler unutulur; eşyalar aranır ve zaman kaybolur.

Kendine aşırı güven gibi, kendine güvensizlikte zaman kaybıdır. Başarıımızdan, performansımızdan ve yeteneklerimizden emin olmamak, bizim iş yapma yeteneğimizi önemli ölçüde ortadan kaldırarak zaman kaybına neden olur (226).

e) Hayır diyememe ve aşırı sosyallik

Etkin zaman yönetimi konusunda en etkili yöntemlerden birisi “hayır” diyebilmektir (158). Bireyler gerekli durumlarda hayır demeyi beceremiyorlarsa, üzerlerine aldıkları işlerden dolayı azalan zamanlar, sadece kendilerinin yapabileceği veya kendilerinden asli görevleri gereği yapmaları beklenen işlere zaman ayırmalarına engel olacak ve bu işler istenilen kalitede tamamlanamayacaktır. Sonuç olarak birey, ne evet dediği ve hiç gereği olmadığı halde üzerine aldığı işleri, ne de asli görevi gereği yapması gereken işleri hakkını vererek tamamlayabilecektir. Dolayısıyla sadece kendisinin yapabileceği katkıdan örgütü mahrum bırakacaktır (226).

Doğal olarak herhangi bir yerde olduğu gibi iş ortamında da sınırlı ölçüde sosyalleşme olağan karşılanır. İyi ilişkilerin kurulmasını sağlar ve yaşama tat katar. Fakat aşırı sosyalleşme bir zaman tuzağıdır (163). Bir örgütte informal (doğal) iletişim kanalları işledikçe, işle ilgili olmayan söyleşi, dedikodu ve fısıltılar dikkat çekici yoğunluğa ulaşır. Bazı bireyler sosyal ilişkilere özellikle ağırlık verir, en verimli çalışma saatlerini içeren sabahın ilk saatlerini sohbet ve dedikodu ile geçirmeyi tercih ederler. Bu durumda bireyler kendi zamanlarını öldürmekle kalmaz, aynı zamanda başkalarının da etkin çalışma saatlerini çalarlar (194). Bireyler bu aşırı sosyallik tuzağına dikkat etmelidirler.

f) Hafife alma ve önyargılar

İnsanların yaşamın gerçeklerini hafife almaları, ya yaşamı önemsememelerinden, ya hafife aldıkları faktörlere ulaşamamalarından, ya da kendilerine olan aşırı özgüvenden kaynaklanır. Yaşamın gerçeklerini önemsemeyen biri, yaşama dair her şeyi hafife alır, önem vermez ve kendisini harekete geçirecek bir neden bulamaz (226). Kendilerine aşırı özgüven duyarak günlük plan yapmayan, zamanı olayların akışına bırakmış, işleri hafife alan ya da kolay olduğu önyargısıyla önemsemeyen kişiler zaman akıp geçtiğinde işi bitirmeleri gerektiğini hissettiklerinde zamanın baskısını yaşamaya başlarlar (242). Çünkü geleceğin belirsizliğini düşünmeden işleri hafife almak ya da zamanın önemsiz olduğu şeklindeki bir önyargıyla uygun zaman varken işleri yapmamak aslında kişileri yanılığa düşüren bir zaman tuzağıdır (226). Zaman yönetimi konusunda önyargı sahibi olanlar, “zaman yönetimi” gibi bir

kavramı başlangıçta reddederler. Zaman yönetimi teknikleri konusunda bahsettiğimiz tekniklere karşı duyulan tepkiler ve önyargılar, zamanın yönetimini zorlaştırır (226).

g) Önceliklerin belirsizliği

İşleri yaparken öncelik ve önem sırasına dikkat etmemek, acil işlerle önemli işleri birbirine karıştırmak plansızlığın bir sonucudur. Zaman hırsızları sorunlarının pek çoğundan kaçınan bireyler dahi eğer öncelikleri belirlemeyi bilmiyorlarsa, olabilecekleri kadar verimli olamazlar. Herhangi bir bireyin edinebileceği en önemli zaman yönetimi becerilerinden biri öncelikleri bilmek ve bunları sıralayabilmektir (83).

h) Stres ve zaman baskısı

Zamanını kötü kullananların içine düştükleri sıkıntı stresi beraberinde getirir. Bireyler en çok çalışma ortamında stresle karşılaşmaktadırlar. Stres, organizasyon içinde çalışanların aşırı iş yükü taşımaları, sorumluluklarını yeterince yerine getirememeleri, çalışma ortamlarının uygun olmaması gibi durumlardan dolayı oluşmaktadır. Ayrıca organizasyon içinde izlenen politikalar da çalışanlarda ve yöneticilerde strese neden olmaktadır (8). Örgütsel stres faktörlerinden en yaygın olanı aşırı iş yüküdür. Belirli bir zaman limiti içinde işi bitirme zorunluluğu, çalışanın işin niteliklerine göre yetersiz olması veya işin standardının yüksek olması çalışan üzerinde stres oluşturur. Yetersiz iş yükünün de aynı ölçüde stres yaptığı bilinmektedir. Çalışanın rolü, iş amaçları ve sorumluluklarının açık olmaması da rol belirsizliği stresini oluşturur. Belirsizlik veya zaman baskısı altındaki işler de birer stres faktörüdür (194). Stresin birey üzerindeki baskısı arttıkça; işe devamsızlık, işten ayrılma, yabancılaşma gibi sonuçlar gündeme gelir. Stres, bireyin zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanmasını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (16).

ı) Olumsuz kişisel tutum

Olumsuz kişisel tutum içinde olanların, psikolojik olarak kendi kendilerine zarar vermesi söz konusudur. Duygusal karışıklık enerji kaybetmemize ve daha az verimli olmamıza neden olabilir. Kendini koruma, kıskançlık, mücadele, öfke ve diğer olumsuz duygular, elimizden gelenin en iyisini ortaya koymamızı zorlaştırdığı gibi üretici olabileceğimiz zamanı boşa harcatır (226).

i) Alışkanlıkların kontrolünde olmak

Zaman yönetiminde alışkanlıklar zorluk çıkarır: “eski alışkanlıklar zor kaybolur” sözü bu gerçeği ifade eder. Kötü alışkanlıkların kısa bir süre sonra yeniden ortaya çıkması büyük ihtimaldir. Anılar, takvimler ve kontrol listelerinden daha dayanıklıdır, karmaşık bir iş yarına kadar bekleyebilir, kahve molaları yeniden uzayabilir.

Alışkanlıkların kontrolünden uzak olmak için, önce alışkanlıklarımızın listesini yapmak gerekir. Bunu ele almanın en kolay yolu, günlük olarak ne yaptığınızı, ne zaman yaptığınızı, bir şeyi belli bir tarzda yapıp yapmadığınızı da belirterek, kaydını tutmaktır. Kayıtlarınızı gözden geçirin ve tekrar edilen alışkanlıkların üstünü çizin. Bu alışkanlığınızın gerçekten kötü bir alışkanlık olduğuna, zamanınızı boşa harcattığına ve değişmeyeceğinize inanıyorsanız mutlaka bu alışkanlığınızı değiştirmeniz gerekiyor demektir (226).

j) Kararsızlık

Kararsızlık genellikle, yapmakta olduğumuz iş yada çözmeye çalıştığımız sorun hakkında yeterli bilgi sahibi olmamamızdan kaynaklanmaktadır. Ayrıca bazı durumlarda karar vermenin riskli oluşu ve bizimde başarısız olmayı sevmememiz kararsızlığın nedenleri arasında sayılabilir (215). Kararsızlığın sonucu olarak ise, hem amaca ulaşılması gecikmekte, hem de doğru mu yapıyor, yanlış mı yapıyor değerlendirme olanağı ortaya çıkmamaktadır. Böylece kıt kaynaklar bir anlamda israf edilmiş olmaktadır. Bu nedenle “en kötü karar bile kararsızlıktan iyidir” deyişi yönetim uygulamalarında yerleşmiş bulunmaktadır (148).

k) Güç olandan kaçınmak

Yapmamız gereken büyük işler bize çok zor gelmekte, bitmez gibi görünmekte ve zaman geçtikçe hala başlamamışsak erteleyip kaçmamıza ve başlamamak için bahaneler uydurmamıza neden olmaktadır. Ama aslında güç olanı ileriye yani hep daha sonraya bırakarak işlerini zorlaştırırlar. Sonunda da güç olan iş gözlerinde büyür ve ne yapacaklarını şaşırırlar. Bu durum kişinin verimini düşürdüğü gibi zamanını da boşa harcamasına neden olmaktadır (96).

B. İşten kaynaklanan zaman tuzakları

Sık ve uzun telefon görüşmeleri

Telefon etkili bir iletişim aracıdır ve modern dünyanın vazgeçilmezidir. Taraflar arasındaki arayı kapatarak ve karşılıklı iletişim süresini kısaltarak bireylere çok büyük zaman tasarrufu sağlar. Ancak, zaman kazandıran telefonun gereksiz kullanımı, aynı zamanda en büyük zaman tuzaklarından biridir (194).

a) Beklenmeyen ziyaretler

Yönetimde, ziyaretçiler yöneticilerin önemli zaman tuzağıdır. Özellikle, kapısı açık yöneticilerin hiç zamanı yoktur. Bilgi edinme ihtiyacına ek olarak ziyaretçi sorununu arttıran başka nedenler de vardır. İnsanın iş alanı dışında neler olup bittiğini öğrenme arzusu, bütün ziyaretçilere kapıları ardına kadar açmaktadır. Yapılan araştırmalar, tipik bir yöneticinin günde en az bir buçuk saatini, çoğunluğunu astların oluşturduğu ziyaretçilere ayırdığını ortaya çıkarmıştır (164). Ziyaretçilerin kişilerin işlerini kesintiye uğratarak dikkatlerini bir konudan diğerine dağıttığı, tekrar aynı konu üzerinde odaklanmanın ise zaman alacağı ve beklenmeyen ziyaretlerin kişileri günlük iş planlarından uzaklaştırdığı görülmektedir (32). Dolayısıyla bu tür durumlarda ziyaretçiler zamanın etkin kullanılmasını engellemektedir (197).

b) Yetersiz sekreteryaya hizmetleri

Sekreterler gerekli gereksiz herkesin yöneticiyle görüşmesini önleyerek ve ancak mecburi olanları görüştürerek, kendi çözümlenecekleri konuları yöneticilerine havale etmeden üstlenerek, yöneticilerin zamanını sadece yönetim/karar işlerine harcamasını sağlamalıdır (226).

c) Gereksiz toplantılar

Toplantılar, her düzey yöneticinin sık sık yerine getirmek zorunda olduğu en önemli görevlerden birisidir. Örgütsel kademelerde yukarı doğru gidildikçe toplantıların sayısı artar (64). Ancak gereksiz toplantılar, yöneticilerin zaman kaybettiği önemli alanlardır. Çünkü yönetici, amir olarak kimi zaman toplantılara katılmak zorundadır. Fakat yapılan araştırmalar yöneticilerin katıldığı toplantıların yarısının gereksiz ve yararsız olduğunu göstermektedir. Özellikle yöneticinin karar vermekten kaçındığı ve sorumluluğu başkalarına yüklemek istediği toplantılar ile amaçsız ve gündemsiz yapılan

toplantılar ve ayrıca sohbet veya tartışmalar yüzünden uzayan ve bir sonuca varamayan toplantılar ilk sırayı almaktadır (221). Konuyla ilgisi olmayan konuşma yapanlar, amaç dışı tartışmalara girenler, hazırlıksız katılımcılar, kontrolü sağlayamayan toplantı başkanı, gerekli olduklarından değil, toplanmış olmak için düzenlenen toplantılar, bütün bunlar yöneticilerin zamanlarına el koyan olgulardır (124).

d) Örgütsel belirsizlik ve kriz durumları

Örgütsel krizin temel özellikleri; kriz durumunun tahmin edilememesi, önleme mekanizmalarının yetersiz kalması, örgütün amaç ve varlığını tehdit ediyor olması, üstesinden gelmek için yapılması gerekenlerle ilgili yeterli bilgi ve zamanın bulunmaması, acil müdahale gerektirmesi ve alınan kararların kişilerde gerilim yaratmasıdır (46).

Kriz ortamında çalışanlar bir sorundan diğerine koşup çözüm yöntemi ararken ya da sorunları bastırmaya çalışırken gün içinde gerçekleştirmeleri gereken öncelikler üzerinde yoğunlaşmamakta ve üzerlerinde zamanın yoğun baskısını hissetmektedirler (6). Kriz, çalışanlar üzerinde zihinsel yorgunlukla birlikte verimsizlik ve korku yaratmaktadır. Dolayısıyla krizle birlikte işletmelerde görülen kaos ortamı çalışanların zamanlarını etkin kullanmasını engellemektedir (78).

C. Yönetim anlayışından kaynaklanan zaman tuzakları

a) Yetki devrinden kaçınma

Yöneticinin kendi yetkisi dahilinde olan ve yalnızca kendisinin nasıl yapılacağını bildiği işleri yine kendisinin yapması kısa vadede yöneticinin zamanının daha verimli kullanılması gibi görünebilir, ancak uzun vadede verimsizlik ve etkin olamama söz konusudur. Etkinliği arttırmak için, bir yönetici astlarına devredilecek sorumlulukları ve yetkileri devretmelidir. Bu işi yapabilecek uygun personel bulunup yetki devri gerçekleştirilmelidir. Belli bir sürenin sonunda toplam zaman kazancına bakıldığında bunun daha etkili bir yöntem olduğu görülecektir. Ayrıca örgütteki iş dağılım dengesi de bu sayede daha da olgunlaşacaktır. Çünkü yönetici tüm işleri kendi yaparak, onları mükemmelleştiremez. Bu çok değerli bir kıt kaynak olan zamanın verimsiz kullanılması olur (136).

b) Yetersiz iletişim

Etkili bir yönetim anlayışının vazgeçilmez parçasını oluşturan bir iletişim düzeni bir işletmede açık, anlaşılır ve doğru işleyen kanallar biçiminde devreye sokulmamışsa, bu durumda giderek genişleyen iş gören kesimi ile onlardan uzaklaşan yönetici kesimini bir araya getirmek, anlaşma sağlamak ve sürekli işleyen bir ilişkiler sistemi kurmak pek kolay iş değildir. Böylece bir işletmede yönetim işlevlerinin başarılı bir şekilde yönetilmesi olanaksızlaşır. En azından kişiler ve bölümler arası ilişkilerin işletme amacına dönük biçimde ve koordinasyon içinde düzenlenmesi oldukça zordur. İletişim engellerinin yaşandığı bir işletmede, yetersiz iletişimden kaynaklanan zaman kayıpları çok fazladır. Çünkü mesajı gönderen ile mesajı alan arasındaki süreç etkin bir şekilde işlememiştir (194).

c) Yönetmel hedeflerin belirsizliği

Yönetmel hedefler tam olarak belirlenmediğinde; yönetim hedeflerinin ne olduğunu bilmezken çalışanların bunu anlaması söz konusu olmayacak ve bilinçsiz bir çalışma ortamında faaliyetler sürdürülecektir. Verimli olmak için, bir amaç doğrultusunda hareket etmenin zorunluluğu anlaşılamadığında işlerin neden ve ne zaman yapılması gerektiği bilinmeden plansız hareket edilerek zaman da boşa harcanacaktır (175). Yöneticilerin belirlemiş olduğu yönetmel hedefler, bir hiyerarşi içinde yapılandırılır. İşletmede her düzeydeki hedefin, bir üst düzey tarafından belirlenen hedefe katkıda bulunacak şekilde yapılandırılması gerekir (46).

d) Koordinasyon eksikliği

Koordinasyon, çalışmayı kolaylaştırmak ve başarıyı sağlamak için örgütteki tüm faaliyetlerin uyumlaştırılması veya düzenlenmesi anlamına gelir. Koordinasyon işlevi sonucu, örgütlerde işlerin, en uygun ortamda, en uygun bireyler ve malzeme ile en uygun zamanda optimum bir şekilde yapılması sağlanmış olur (8). Koordinasyon, departmanlar arasında işbirliğinin kalitesini ifade eder. Kişiler ve birimler arasında koordinasyon ve iletişim eksikliği, işlerin zamanında ve doğru biçimde yapılmasını engeller. Çoğu kez aynı konuda farklı birimler, birbiri ile çelişen kararlar alabilirler ve bu tür uyumsuzluklar çatışmalara da neden olabilir (194).

e) Aşırı veya yetersiz yönetim

Aşırı yönetim, bir kuralcılık anlamına gelmektedir. Aşırı kurallar olduğunda kişiler kendi inisiyatifleri ile rahatça çözebilecekleri sorunları kuralları takip ederek çözmeye çalışırlar ve bazen kurallar çözümü zorlaştırır. Bu nedenle aşırı kuralcılık aşırı denetimle birlikte kişilerin çalışma esnekliğini ortadan kaldırır ve verimi düşürür. Verimin düşmesi ise zamanın boşa harcanması demektir (226). Aynı şekilde yetersiz yönetim de işletme içindeki kaynakların etkin ve verimli şekilde kullanılmasını engelleyerek zaman kaybına yol açar. Yöneticilerin astlarına karşı tavrı onların istenen sonuçlara ulaşmalarını sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bir yönetici, aşırı veya yetersiz yönetimden ziyade astlarını örgütsel amaçları gerçekleştirecek şekilde davranmaya sevk etmek zorundadır (226).

f) Açık kapı politikası

Açık kapı politikası, bir yöneticinin her an görüşmeye hazır durumda bulunmasıdır. Bireyin iş alanı dışında neler olup bittiğini öğrenme isteği, bütün ziyaretçilere kapıları ardına kadar açmaktadır. Ayrıca açık kapı politikası bazı yöneticiler için övünç kaynağı olmaktadır. Bu yöneticiler, 'benim kapım her zaman herkese açıktır' anlayışı ile diğer yöneticilerden farklarını ortaya koymaktadır (83).

Açık kapı politikası ile birlikte, ziyaretçi akımı ve iş yaptırma istekleri de beraberinde gelecektir. Dolayısıyla ziyaretçiler elenmediği ve randevu sistemi ile düzenlenmediği zaman özellikle bazı önemli noktalardaki yöneticiler için bir kargaşa ortamı doğacaktır (8).

D. Örgütsel yapı ve politikalardan kaynaklanan zaman tuzakları

a) Sağlıksız çalışma ortamı

İnsanların anatomik özelliklerini, fizyolojik kapasite ve performanslarını göz önünde tutarak, iş ortamındaki tüm faktörlerin etkisi ile oluşabilecek fizyolojik ve psikososyal stresler karşısında sistem verimliliğini ve insan-makine-çevre uyumunun temel yasalarını ortaya koymaya çalışan, çok disiplinli bir araştırma ve geliştirme alanı olarak tanımlanmaktadır (70). Çalışma ortamının ısı, ışık, ses ve hava açısından da iyi olması, personelin daha etkili ve verimli çalışmasına, zamandan tasarruf etmesine katkı sağlayacaktır.

b) Bürokrasi ve büro patoloji

Zaman kaybına neden olan bürokrasi “bir işin yapılması için gerekli faaliyetler dizisi” olarak tanımlanan bürokrasi değil; örgütsel ve yönetsel tüm faaliyetlerde, formalleşme derecesini yükselten ve inisiyatif kullanımına izin vermeyen, işlerin karmaşıklaşmasına, sürekli ertelenmesine, zaman ve emek israfına neden olan bürokrasidir. Bürokratik örgüt yapısında bireyler inisiyatif kullanamadıkları için iş görenlerin çalışma hızını yavaşlatırken işlerin daha geç yapılmasına neden olmakta verimliliklerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca üst kademe yöneticiler her türlü işle ilgilenmek durumunda kalacaklarından işletmenin ana hedefleriyle ve yönetsel faaliyetlerle ilgilenecek zamanları kalmaz. Dolayısıyla zamanın etkin yönetiminden bahsedilemez (226).

c) Merkezi ve hiyerarşik örgüt yapısı

Merkezi ve hiyerarşik örgüt yapısında yazılı iletişime ağırlık verilmekte, biçimsel kurallar oldukça katı olarak uygulanmakta, kararlar en üst kademedede toplanmakta ve yetki devrine gidilmemektedir (226). Merkezileşme derecesi ne kadar fazla olursa, kontrol alanı da o kadar dar olacaktır. Yetkinin alt kademelere devredilmesinden kaçınıldığı durumlarda, çalışanlara duyulan güvensizlik, kendini göstermektedir. Bir üstün denetleyebileceği ast sayısı olarak tanımlanan kontrol alanının geniş veya dar olması, çalışanların motivasyonunu da önemli derecede etkilemektedir (194).

2.8.3. Zaman yönetimi yaklaşımları

a) Düzenli yaşam yaklaşımı

Bu yaklaşım, zaman yönetiminde ortaya çıkan sorunların büyük bölümünün bireylerin hayatındaki düzensizlikten kaynaklandığını savunur. Genellikle üç alandaki düzenleme üzerinde odaklanır (226).;

✓ **Nesneleri düzenlemek:** Anahtarlardan bilgisayar ekranlarına, dosyalama sistemlerinden evrak dolaplarına, büro alanından mutfak alanına kadar her şeye çekidüzen vermek.

✓ **Görevleri düzenlemek:** Basit listelerden karmaşık planlama tablolarına ve proje yönetimi yazılımlarına kadar çeşitli araçlar kullanarak, “yapılacak işleri” bir düzene ve sıraya sokmak.

✓ **İnsanları düzenlemek:** Gerek kendinizin gerekse başkalarının yapabileceği işleri tanımlamak, yetki devretmek, olup bitenlere hâkim olmak için izleme sistemleri yaratmak.

b) Savaşçı Yaklaşımı

Yeterince verimli ve bağımsız çalışabilmek amacıyla kişisel zamanına sahip çıkmak üzerinde odaklanan bu yaklaşım aşağıdaki gibi güçlü teknikleri içermektedir (58);

✓ **Kendini yalıtma:** Sekreteri devreye sokmak, kapıları kapatmak, telesekreter kullanmak.

✓ **Yalnız kalmak:** Rahatsız edilmemek için yalnız kalınabilecek bir yere çekilmek.

✓ **Yetki devretmek:** Daha etkili işlere zaman ayırabilmek için başkalarına görev vermek.

c) ABC Yaklaşımı

Bu yaklaşım, “istediğinizi yapabilirsiniz ama her şeyi yapamazsınız” diyen bir yaklaşımdır. Öncelikle çabaların en önemli işler üzerinde yoğunlaştırılması gerektiğini vurgular. Bu yaklaşımda hedeflerin bilinmesi önemlidir. Hedeflerin bilinmesi ve çabaların hedef üzerinde yoğunlaşması başarı ve mutluluğu getirir (226). Bu yaklaşım, önemli işleri sıraya koyarak, düzen ve ardışıklık sağlar. Ayrıca yapılacak işler ile öncelikli görevler arasındaki farkı anlamamıza neden olur (194).

d) Sihirli Araç Yaklaşımı

Sihirli araç yaklaşımı, zaman yönetimi yaparken doğru araç ve gereçlerin kullanılmasını savunur. Doğru planlamanın, doğru takvimin, doğru bilgisayar programının, doğru masa üstü ya da diz üstü bilgisayarın bize yaşam kalitesi yaratma gücünü vereceği varsayımına dayalı bir yaklaşımdır. Bu araçlar, işleri önceliklerine göre

planlamamıza ve amaçlarımıza rahatça ulaşmayı sağlar. Doğru araçların kullanımı, ev kurmaktan yaşam kurmaya kadar hayatımızda ciddi farklar yaratabilir (194).

e) Beceri Yaklaşımı

Beceri yaklaşımı, şu tür becerilerde uzmanlaşmamız gerektiğini söyler; bir planlayıcı ya da randevu defteri kullanmak, yapılacak işler listesi oluşturmak, hedef belirlemek, yetki devretmek, planlamak ve öncelikleri sıralamak. Kurama göre bu temel beceriler, hayatı sürdürebilmek için gerekli olan bir tür sosyal okur-yazarlık yaratmaktadır. Birçok kuruluş çalışanlarına temel becerileri öğretmek için, insan kaynakları geliştirme programları doğrultusunda çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Böylece özellikle kuruluşun değer verdiği mesleki beceriler açısından, bazı ilerlemeler kaydedilir (182).

f) Hedef Belirleme Yaklaşımı

Bu yaklaşım temelde, “ne istediğini bil ve başarmak için çaba harca” der. Uzun, orta ve kısa vadeli planlama, hedef saptama, gözünde canlandırma, kendini motive etme ve olumlu bir düşünce tarzı yaratma gibi teknikler içerir (194).

g) İyileştirme (Rehabilitasyon) Yaklaşımı

Davranış tarzımızı belirleyen çevre, kalıtım ve diğer etkilerin sonucunda ruh dünyasında temel eksiklikler oluşabilmektedir. Çocuklukta ya da çevre baskısıyla benimsenen “insanların hoşuna gitme” güdüsüyle birey mükemmeliyetçi haline gelebilir. Bu kişiler aşırı iş üstlenme yetki devretmekten korkma eğilimlidir. İyileştirme yaklaşımı, davranış tarzımızdaki sorunun kökleri üzerinde odaklanmakta ve çözüm önermektedir. Önerilen çözüm, zaman yönetimi sorunlarını yaratan psikolojik ve sosyolojik yetersizliği iyileştirmektir (197).

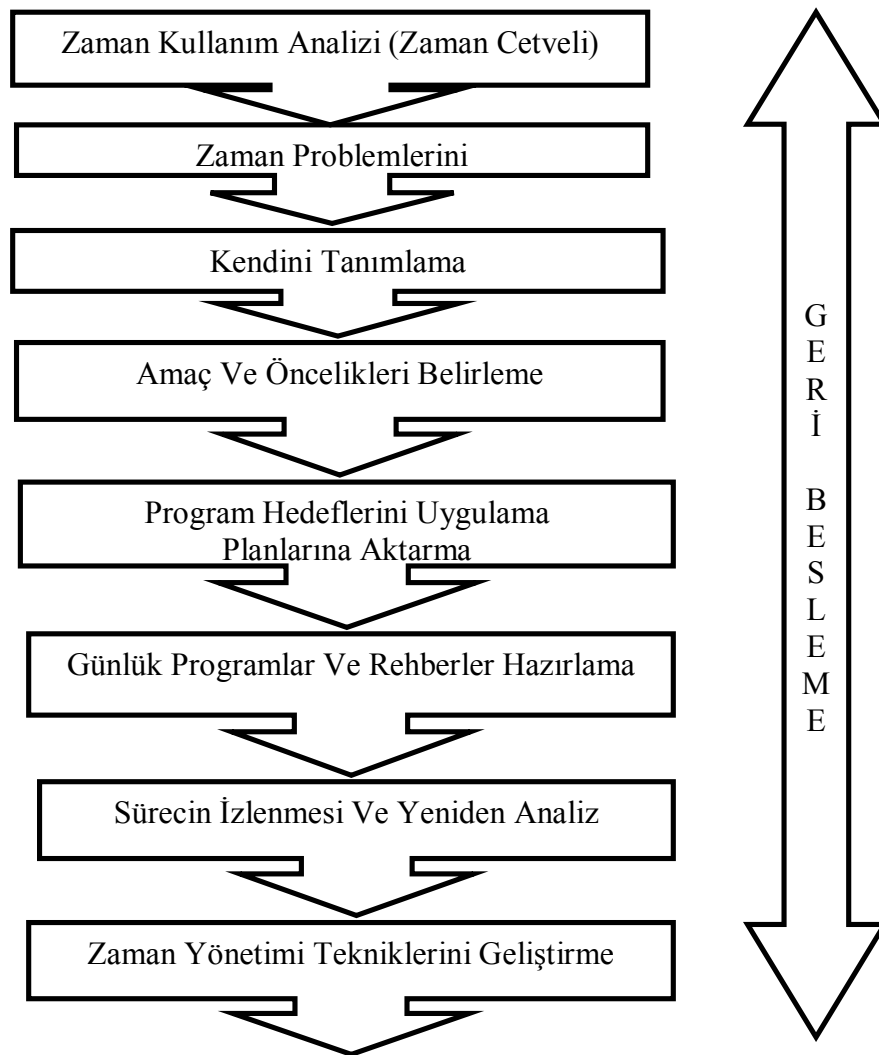
h) Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre akıntıya kapılmayı öğrenip, yaşamın doğal uyumuna dönmek, yaşantımızı, doğamızda bulunan doğallığa ve beklenmedik fırsatlara açmaktır. Bu yaklaşımda iç benliğin tutarlılığı ile doğanın akışına uyumun bir arada düşünülmesi gerektiği üzerinde durulur. Bu yaklaşım, zaman yönetimine karşı çıkar. Bu yaklaşıma göre, asıl olanın kişinin zamanını yönetmesi değil, zaman içinde kendini doğal akışla

bütünleştirmesidir. Bu yaklaşım, bireylerin ve medeniyetin gelişmesine katkısı olmayacak bir yaklaşımı içermektedir (226).

2.8.4. Zaman yönetimi süreci

Süreç olarak zaman yönetimi belli başlı sekiz aşamadan oluşmaktadır. Aşağıda şekil de görüldüğü üzere bu aşamalar sırasıyla; zaman kullanım analizi, zaman problemlerini tanımlama, kendini tanımlama, amaçları ve öncelikleri belirleme, program hedeflerini uygulama planlarına aktarma, günlük program ve rehberler hazırlama, zaman yönetimi tekniklerini geliştirme ve sürecin izlenmesi şeklindedir (8).



Şekil 2.3. Etkin zaman yönetimi süreci.

Kaynak: AKGEMCİ, T., ÇELİK, A.; AYDOĞAN, E.; AKATAY, A., Zaman Yönetimi ve Yönetmel Zamanda Etkinlik, Gazi Kitabevi, Ankara, (2003).

Zaman Kullanım Analizi (Zaman Cetveli)

Zaman analizi için zaman cetvelleri kullanılır. Zaman cetvelleri değişik şekil ve periyotlarda olabilir. Günlük olarak hazırlanan bir zaman cetvelinde faaliyet, saat ve harcanan zaman olarak üç sütun bulunmaktadır. İşgünü başladıktan sonra her yapılan iş, zaman cetveline başlama ve bitiş saatleriyle yazılır. Harcanan zamanda cetvelin sağ bölümüne kaydedilir. Yapılan işler kişiden kişiye göre değişir. Ayrıca zaman cetvelinde tahmini süre sütunu açılabilir. Böylece işin alacağı zaman tahmini olarak yazılarak, tahminle gerçek zaman arasında karşılaştırma yapma imkanı elde edilebilir (63).

Zaman Problemlerini Tanımlama

Zaman yönetimi sürecinin ikinci aşaması, zaman kaybına neden olan problemlerin belirlenmesidir. Bu aşamada, hiçbir sonuç getirmeden sadece zaman israfına neden olan faaliyetler tespit edilip mümkün olduğunca bunların ortadan kaldırılmasına çalışılmaktadır. Zaman kaybına neden olan etkenlerin tespiti ise, zaman kayıtlarında yer alan faaliyetlerin gözden geçirilmesiyle mümkün olabilmektedir (8).

Kendini Tanımlama

Zaman yönetimi sürecinin üçüncü aşaması, bireyin kendisini tanımasıyla ilgilidir. Bireyin kendini tanıması ancak kendini değerlendirmesiyle mümkün olacaktır. Bireyin kendi yeteneklerini ve becerilerini değerlendirmesi, zaman kaybına neden olan davranışlardan uzaklaşması ve böylece mevcut zaman üzerinde kontrolün sağlanması açısından önemli olmaktadır (8).

Amaç ve Öncelikleri Belirleme

Amaçların ve bu amaçlara ulaşılmasını sağlayacak ara amaçlar olarak nitelendirilebilecek hedeflerin belirlenmesi ve önceliklerin saptanması ise zaman yönetimi sürecinin dördüncü aşamasıdır. Özellikle öncelikleri belirlerken, yapılacak işte fayda sağlama açısından önemli olanları sıralamak gerekir. Elde edilecek fayda eğer önemli ise ve belirlenen iş kısa zamanda bitirilebilecek ise o işe öncelik verilmelidir (19).

Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma

Amaç ve hedeflere ulaşmanın tek yolu bunların gerektirdiği çabayı göstermektir. Faaliyetlere bir yön ve kesinlik kazandırmak için çabaların belirlenen hedeflere ulaşmak üzere planlanması gerekmektedir (8).

Günlük Programlar ve Rehberler Hazırlama

Zaman yönetimi sürecinin altıncı aşamasında, temel faaliyet niteliğindeki planlardan hareketle kısa dönemli planlar ve programlar hazırlanmaktadır. Kısa dönemli planlama ve programlama iki önemli adımı içermektedir. Birinci adım haftalık bir süreyi kapsayan planlama yapılması, ikinci olarak da bu haftalık plandan hareketle günlük faaliyet planı hazırlamaktır.

Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme

Zaman kaybına yol açan kişisel ve çevresel problemlerin üstesinden gelebilmek için geliştirilecek teknikler bu aşamanın konusunu teşkil etmektedir. Zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanımı, büyük ölçüde zaman israfına neden olan kesintiler, ertelemeler, plansızlık, etkin olmayan toplantılar gibi zaman tüketicilerinin en aza indirilmesini ya da ortadan kaldırılmasını gerektirmektedir (8).

Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz

Zaman yönetimi süreci döngüsünü tamamlayan sekizinci aşama, sürecin izlenmesi ve yeniden analizidir. Bu aşamada zaman yönetimi programı, hem uygulama sırasında hem de uygulamadan sonra, takip edilerek, istenilen değişikliklerin gerçekleştirilmesine çalışılmaktadır. Bunun için faaliyetlerin değerlendirilmesi ve sonuçların tespit edilmesi gerekmektedir (8).

2.9. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (50). Rowland ve ark., (1994) göre ise fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır.

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (102).

Başka bir tanıma göre fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (176). Baranowski ve arkadaşlarına (1992) göre ise, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanmaktadır.

Yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (223). Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır.

Enerji harcamasını artıran tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak bilinir. Bu kavram ‘ne kadar geniş kas kütlesi yer alırsa, o kadar çok enerji harcaması’ demektir. Genellikle toplam enerji harcaması üç komponentten oluşur. Bunlar, istirahat metabolik hızı, besin alımı ile artan enerji harcaması, fiziksel aktivite veya kassal aktivite ile oluşan enerji harcamasıdır. İstirahat metabolik hızı en temel komponenttir. Dinlenme anında solunum ve dolaşımı da içeren fonksiyonlar için istemsiz kas kontraksiyonunun ve vücut ısısının sürdürülmesinde gerekli enerji miktarıdır (total enerji harcamasının % 60-70’i). Besin alımı ile artan enerji harcaması (total enerji harcamasının % 10’u), besinlerin sindirimi ve boşaltım için gereklidir.

Bununla beraber, fiziksel aktivite veya kassal aktivite nedeniyle enerji harcaması kişiler arası farklılığın en önemli kaynağıdır. Toplam enerji harcamasının % 20-30’udur (166).

Fiziksel aktivitede çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (Aerobik, Anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (266). Kas kasılmasının mekanik ve metabolik özellikleri olduğu için bu özelliklere göre de sınıflama yapılabilir. Tipik olarak mekanik sınıflamada üyelerde kas kasılması ile oluşan hareket izometrik veya statik egzersiz, izotonik ya da dinamik egzersizler olarak tanımlanır. Metabolik sınıflama kasılma sürecinde kullanılan oksijenin aerobik ya da

anaerobik yolla elde edilmesine göre yapılır. Aktivitenin aerobik ya da anaerobik oluşu temel olarak yoğunluğuna bağlıdır. Aktivitelerin çoğu hem statik hem de dinamik kasılmaları, hem aerobik hem de anaerobik metabolizmayı içerir. Bu yüzden aktiviteler dominant özelliklere göre sınıflandırılabilir (201).

Bireyin fiziksel aktivitesi gün içinde rutin olarak yaptığı işlere göre sınıflandırılır. Yaygın sınıflamalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir (201; 176).

Fiziksel aktivite genellikle tip, frekans, şiddet ve süre ile belirtilmektedir ve iş, performans miktarı (watt), enerji tüketim miktarı (kalori, MET) ve aktivite uzunluğunun (saat, dakika) hareket algılayıcıları vasıtasıyla (pedometre, akselerometre gibi) ölçümünün birim hareket veya sayısal puanla ortaya konmasıyla hesaplanır (31). Metabolik Eşdeğer (MET); aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarının istirahat sırasındaki enerji tüketimine olan oranına MET denir. Bir MET 3. 5 mlO₂/kg/dk değerindedir ve dinlenme koşullarındaki enerji tüketimini gösterir (183).

Fiziksel aktivitelerin belirleyicileri biyolojik, fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanabilir. Belirleyiciler aynı zamanda fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı faktörler olarak da tanımlanabilir. Demografik ve biyolojik faktörler, psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler, beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel çevre faktörleri fiziksel aktivitenin özellikleridir (173).

Kenyon fiziksel hareketi aşağıdaki boyutlarda ele almaktadır (154):

✓ **Toplumsal tecrübe olarak fiziksel hareket:** Diğer bireylerle yakın toplumsal bağlar kurma, grubun saygıdeğer bir üyesi olma, yeni arkadaşlar edinme, toplumsal gereksinimlere doyum sağlama yönünden fiziksel hareketler bireye yardımcı olur (265).

✓ **Sağlık ve koordinasyon kazandırma bakımından fiziksel hareketler:** Fiziksel hareketin insan sağlığını ve kondisyonunu geliştirme ve yükseltme özelliği bulunmaktadır.

✓ **Vücut dengesini arama açısından fiziksel hareket:** Fiziksel hareket, bazı rizikoları olmasına karşın hareketi yapana hız ve hızın artışıyla birlikte aniden yön değiştirme ve tehlikeli durumların heyecanını yaşatır (262). Dağcılık, kayak ve

paraşütle atlama gibi sporlarda birey tehlike, heyecan ve rizikonun verebileceği değişik duyguları tadar.

✓ **Estetik tecrübe yönünden fiziksel hareket:** Birey günlük yaşamda birçok yıpratıcı, yorgunluk verici durumla karşılaşır. Yaşamındaki kaygı ve gerilimlerin giderilmesinde fiziksel hareket önemli bir araç durumundadır.

✓ **Mükemmel ve üstün olma yönünden fiziksel hareket:** Yüksek düzeyde başarı için yıllar süren sportif antrenman ve yarışmalara sporcu neden katlanmakta, kendisini işine adanmakta ve özveride bulunmaktadır? Belki de bu sorunun bir tek cevabı yoktur. Ama yaptığı sporda “kusursuz ve üstün olma” gibi bir duygu, sporcunun fiziksel hareketleri sürdürmesinde en önemli etken olabilir (154).

Sağlıklı yaşam, yaşamın her anını değerlendirerek dolu dolu yaşamak, yorgunluk duymadan istekle çalışabilmek, gerçek anlamda dinlenebilmek, doğal yetenekleri geliştirebilmek, görünümde güzelliği kazanabilmek, bedensel dengeyi sağlayabilmek, özetle yaşam sevinci duyarak yaşamaktır (255). Sağlık için egzersiz birbirinden ayrılmaz bir ikili haline gelmiştir. Sağlık için egzersizin temel amacı hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışıdaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür (38). Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişim ile olan önemli ilişkisi bu konu üzerindeki araştırmaların yoğunlaşmasına neden olmuştur (29).

Fiziksel aktivitenin artırılması veya yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmak her yaş grubu için önemlidir. Her bireyin fiziksel aktivite düzeyi farklı olmaktadır; kişiye özel fiziksel aktivite düzeyinin doğru bilinmesi, o bireyin ne kadar ve ne çeşit fiziksel aktivite yapması gerektiği sorusuna da yanıt olmaktadır. Kişiye özel olarak da fiziksel aktivite düzeyleri günden güne, haftadan haftaya, hafta sonları gibi periyotlarla belirlenebilmektedir (126).

Çocukluk döneminde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığı yetişkinlikte de devam ettirilebilir. Yetişkinlikte fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili faydaları oldukça fazladır. Düzenli fiziksel aktivite; erken ölüm riskinin azalmasını, ciddi dejeneratif hastalıkların azalmasını ve kilonun korunmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır (97,

145). Spor ve fiziksel aktivite programları çocukların takım çalışması, disiplin, sportmenlik, liderlik ve sosyalleşme gibi becerilerle tanışmalarını sağlar. Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi'ne göre (1999), düzenli fiziksel aktiviteye katılım, engelli ve engelli olmayan insanlar için çok faydalıdır ve hem psikolojik hem de fizyolojik yararlar sağlar. Düzenli fiziksel aktivite sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarını kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvvet ve dayanıklılığını ve esnekliği artırır (137, 139). Ağırlık kontrolü, obezitenin önlenmesi ve diğer sağlıkla ilişkili durumlar, kardiovasküler rahatsızlıklar, diyabet, kolon kanseri, hipertansiyon, osteoporosis ve artrit gibi riskler fiziksel aktivite ile en aza indirgenebilir. Fiziksel aktiviteye katılım, kendine güven, benlik saygısı gibi duygularda olumlu düzelmeler sağlar, anksiyete ve depresyonu azaltarak psikolojik yararlar sağlar. Egzersiz ve spor, beden yapısının dış değerlendirmesinde olumsuzlukları azaltır buna bağlı olarak bireyin sporcu kimliği kuvvetlenir ve benlik saygısı artar (106; 141).

2.9.1. Fiziksel aktivitenin tipleri

Bir kişinin veya grubun fiziksel aktivitesi çoğunlukla aktivitenin gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılır. Yaygın kategoriler, iş, ev ve ev çevresi aktiviteler , kişi bakımı, boş zaman, spor veya ulaşımı içerir (112). Boş zaman aktivitesi, yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) ve egzersiz eğitimi gibi daha alt kategorilere de ayrılabilir (49). Fiziksel aktivite terimi, sıklıkla egzersiz (veya egzersiz eğitimi), fiziksel uygunluk ve sağlık terimleri ile karışmaktadır (185).

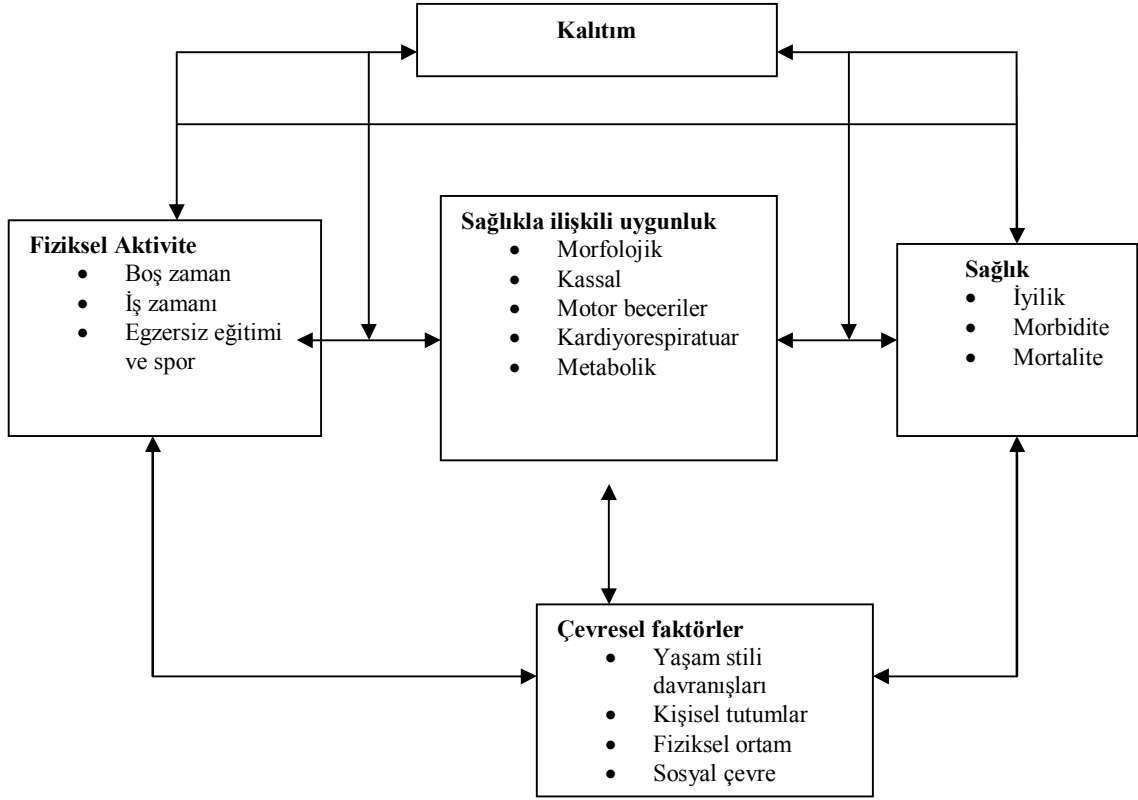
a) Egzersiz (veya egzersiz eğitimi): Egzersiz ve fiziksel aktivite geçmişte birbirinin yerine kullanılmaktaydı. Son zamanlarda, egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla komponentinin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitedir (185).

b) Spor: Spor tanımlaması farklıdır. Kuzey Amerika'da sadece yarışmayı içerir. Avrupa da bunun dışında yürüyüş ve dağcılık gibi rekreasyonel aktiviteleri de içerir. (264). Sporların bazı formları balık tutma ve motor yarışları gibi büyük miktarda fiziksel aktivite içermez, buz hokeyi ve beyzbol gibi diğer formları ise, gönüllü aktiviteden çok bir iş haline gelebilir. Yarışma, başarılı olanlar için bir tür motivasyon

ve onurdur. Ancak hem kardiyovasküler hem de kas iskelet yaralanma riskini artırır (207).

c) Fiziksel uygunluk: Fiziksel uygunluğu tanımlamada kabul edilen genel yaklaşım, canlı ve enerjik bir şekilde yapılmasıdır. Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performansını artıran bir nitelikler toplamı olarak düşünülebilir. Fiziksel uygunluğun iyi olabilmesi için aşırı yorgunluk olmadan yeterli enerjiyi oluşturarak ve beklenmedik acil durumlarla başa çıkarak yapabilmek gerekmektedir. Fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuar uygunluk, iskelet kası endüransı, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içerir. Bu özellikler sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve performansla ilgili fiziksel uygunluk kavramları ayrı ayrı ele alındığı zaman daha anlamlı olur. Sağlıkla ilgili uygunluğun kardiyorespiratuar uygunluğu, kas kuvvetini ve endüransını, vücut kompozisyonunu ve esnekliği içerdiği bilinmektedir (247).

d) Sağlık: Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık, kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi yönde olma durumu olarak tanımlanmıştır. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki modeli şekilde gösterilmiştir.



Şekil 2.4. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli.

(Vanhees vd. (3)'nden alınmıştır.)

2.9.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği gösterilmiştir. Fiziksel aktivitenin engelleri arasında; en çok rapor edilen zaman eksikliğidir. Çalışmalar sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre egzersiz programlarını bırakmaya daha yatkın olduğunu rapor etmişlerdir. Vücut kompozisyonunun fiziksel aktivite alışkanlığının kuvvetli bir belirleyicisi olmamasına karşın, obez olan kişiler genellikle inaktiftir (183). Fiziksel aktivite ile ilgili faktörler aşağıda belirtilmiştir (117):

✓ **Demografik ve biyolojik faktörler:** Yaş, iş durumu, çocuğunun olması, eğitim, cinsiyet, kalıtım, kalp hastalığı için yüksek risk, maaş ve sosyoekonomik durum, yaralanma hikayesi, medeni durum, obezite, ırk.

✓ **Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler:** Davranışlar, egzersizin engelleri, egzersizden zevk alma, beklenen yararlar, egzersiz yapma niyeti, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zamanın olmaması, ruhsal durum bozukluğu, inanç, kişilik değişiklikleri, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, kendine güven, motivasyon, stres.

✓ **Davranışsal nitelikler ve beceriler:** Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikâyesi, alkol, çağdaş egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz programı, değişimler, okul sporları, engellerle basa çıkma becerileri, sigara içme, A tipi kişilik paterni.

✓ **Sosyal ve kültürel faktörler:** Sosyal sınıf, egzersiz modelleri, grup uyumu, geçmiş aile etkileri, doktorun etkileri, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek.

✓ **Fiziksel çevre faktörleri:** Hizmetlerden yararlanma, ışıklandırma, mevsim/hava (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgârlı), programların maliyeti, yapılan ortamın estetik görüntüsü ve manzara, sıklıkla diğerlerini egzersiz yaparken izleme, yoğun trafik, ev ekipmanları (egzersiz bisikleti, yüzme havuzu, egzersiz videosu), yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, jimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, yokuş alanlar, başıboş köpekler, suç isleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi (düz, bozuk, karla kaplı, buzlu).

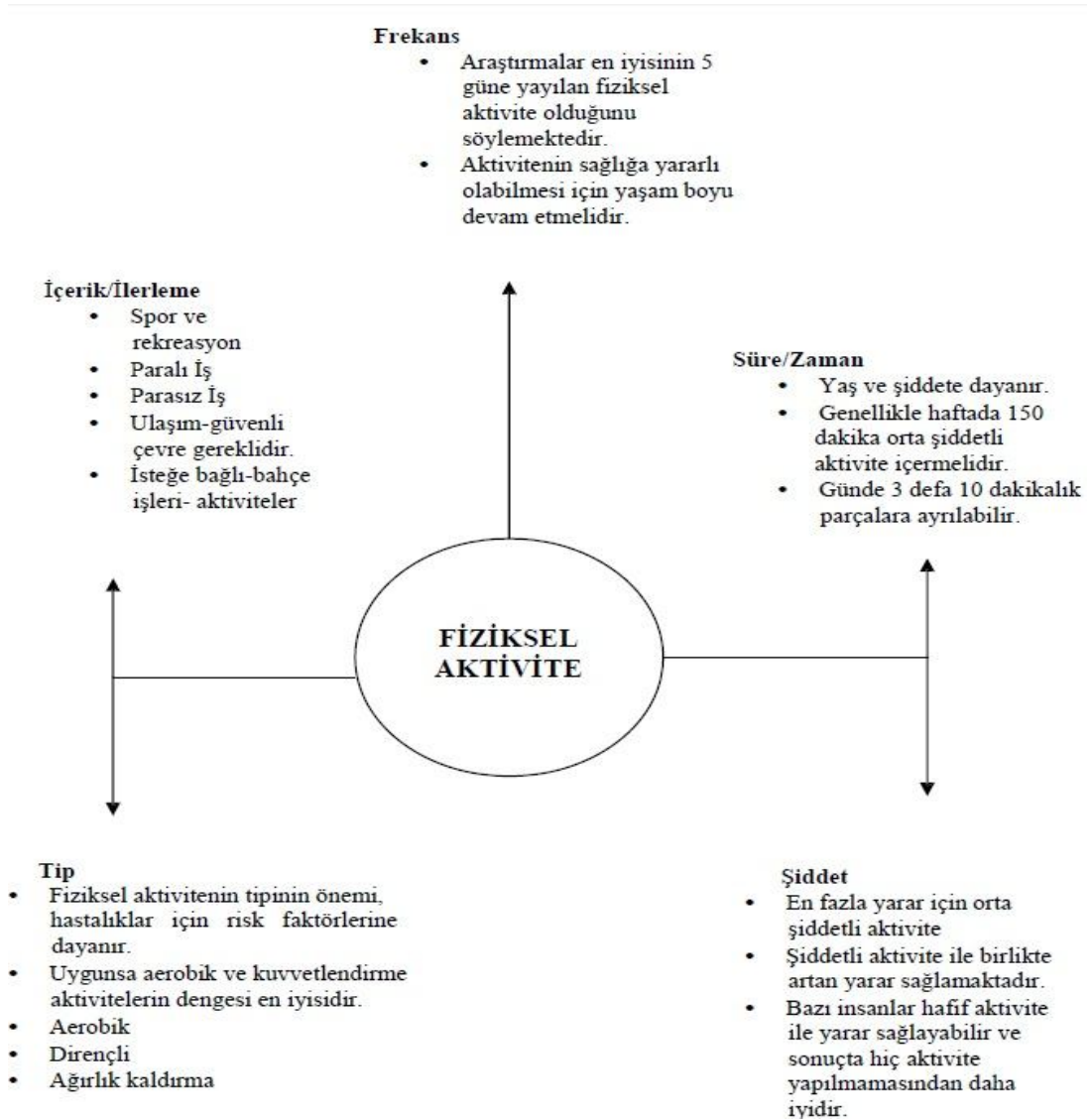
✓ **Fiziksel aktivitenin özellikleri:** Şiddet, algılanan efor.

2.9.3. Fiziksel aktivitenin boyutları

Fiziksel aktivite sıklıkla üç boyutta tanımlanır. Süre (saat, dk), sıklık (haftada, ayda kaç kez), şiddet (saatte kaç kilojoule veya dakikada kaç kalori enerji tüketimi olmuş). Serbest zaman fiziksel aktivite, iş dışındaki bütün aktiviteleri içerir ve üçe ayrılır:

- ✓ Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler.
- ✓ Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma.
- ✓ Ev işleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe işleri, araba yıkama vb. (127).

Bununla birlikte aktivitenin amacına ve şartlarına göre 4. bir boyutta sıklıkla görülebilir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilir (220).



Şekil 2.5. Fiziksel aktivitenin beş alanı (Carr H. 2001).

2.9.4. Fiziksel aktivitenin etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkilerini kas ve iskelet sistemi ile diğer vücut sistemlerine olan etkileri olarak iki şekilde incelemek mümkündür. Fiziksel aktivite kas kuvvetinin korunmasını sağlar ve kas kuvvetini artırır. Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengeyi sağlar. Kas-eklem hareketliliğini sağlar ve esnekliğini artırır. Kondisyon ve dayanıklılık

kazandırır. Refleksleri ve reaksiyon zamanını geliştirir, postürün korunmasına yardımcı olur, yorgunlukları azaltır, kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunu korur ve osteoporozu önler. Kas dokusunda kullanılan enerji ve oksijen miktarında artış olur. Yine fiziksel aktivite ile kalbin dakikadaki atım sayısı azalır, bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur, ritmi düzenlenir, kan basıncı düşer, damar yapısının elastikiyetini artırır, damar hastalıkları riskini azaltır, kalp krizi geçirme riskini azaltır ve solunum kapasitesinde artış meydana gelir. Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar. Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne de yardımcı olur. Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler, kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde yardımcıdır. Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır. Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır ve yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkileri vardır. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine de etkilerinden söz etmek mümkündür. Bireyler kendini iyi ve mutlu hisseder. Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığı geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır. Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir, olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir, her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır. Fiziksel aktivite gelecek yaşantımızı da etkilemektedir. Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır, olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır, kansere karşı koruma sağlar. Aktif yaşayan bireylerde vücut direncini artırır ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirir, yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltır, depresyonla başa çıkma gücünü artırır. Yaşlılık ve ileri yaşlılık dönemlerinde insanları etkisi altına alan atıl kalma, işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin, istenen beklenen etkilerinin açığa çıkabilmesi için düzenli ve devamlı olarak uygun süre ve yoğunlukta yapılması gerekmektedir. Yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adölesan (genç erişkin) döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapılıyor olmasının önemi büyüktür. Toplumun farklı kesimlerinde fiziksel aktivite alışkanlığını

değerlendirmek üzere yapılan bilimsel araştırma sonuçları, ülkemizde çocuklar, gençler ve yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin henüz bir yaşam stili halini almadığını göstermektedir. Bu nedenle, toplum olarak, çocukluk çağından itibaren daha hareketli, aktif, düzenli egzersiz alışkanlığı edinilmesi konusunda özendirici ve cesaretlendirici olunmalıdır.

Fiziksel aktivitenin toplumsal etkilerine baktığımızda, bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir edinimle korunması, giderek maliyeti yükselen ve ulusal bütçelerden oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarının azaltılması konusunda da etkili bir araç olarak kullanılabilir. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedavi giderlerinden düşük olduğu artık toplumda bilinen bir gerçektir. Örneğin, bir bankadaki ofisinde sürekli masa başında, bilgisayar karşısında çalışan bir memuru ele alalım. Vücut düzgünlüğünün farkında olmamasından ve çalışmasına düzenli sürelerle ara vererek baş-boyun, omuz-kol ve gövde hareketleri yapmamasından, bu arada kalkıp kısa bir mesafeyi yürümemesinden kaynaklanarak oluşacak omurga problemleri zamanla bel ağrısı yakınmalarına dönüşecektir. Burada ortaya çıkan maliyet, muayene için alınan izin, muayene ücretleri, gerekli röntgen, MRI, vb. tetkikler, tedavi giderleri, sevk kâğıdı, reçete, rapor, vb. sonsuz evrak, sağlık hizmetlerinin her kademesinde çalışan eleman giderleri, alınan rapor süresince iş gücü kaybı, işe dönüşten sonra verimi düşük çalışmadır. Oysa çalışma süresini kısa aralıklara bölerek basit, amaca yönelik fiziksel aktiviteni yapılması tüm bunları önlemek için yapılabilecek koruyucu bir yaklaşımdır ve gerçekten maliyeti çok düşüktür (114).

2.9.5. Fiziksel aktivitenin ölçülmesi (Değerlendirilmesi)

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün nasıl yapıldığına ve nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Fiziksel aktivite düzeyini karakterize etmekte sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite süresi, genellikle aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak kaydedilmiştir. Fiziksel aktivite ya katılım sıklığı genel olarak, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (251).

Son dönemde yapılan çalışmalardan elde edilen kanıtlar fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkinin belirlenmesinde fiziksel aktivite ölçümü yerine enerji tüketimi ölçümünün daha doğru bir araç olduğunu göstermektedir. Sağlık ve fiziksel aktivite için yapılan epidemiyolojik çalışmalarda fiziksel aktivite anketleri ve diğer indirekt yöntemlerden elde edilen verilerden enerji tüketimi hesaplanmaktadır (23). Fiziksel aktivitenin karmaşıklığı nedeniyle ölçümünde problemler ve kısıtlılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite; mesleki, kendine bakım, ev işleri, ulaşım, spor ve boş zaman aktivitelerini içermektedir. Sağlıkla ilişkisinin incelenmesinde fiziksel aktivitenin neden olduğu toplam enerji tüketimi ile birlikte aktivitenin süresi, şiddeti ve frekansının belirlenmesi gerekir (23). Hareketin iki yönü vardır. Fiziksel aktivite (davranışsal yön) ve enerji tüketimi (fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji harcaması). Her ikisi için direkt ve indirekt ölçüm yöntemleri vardır. Direkt yöntemlerin çoğu fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarı, indirekt yöntemler ise fiziksel aktivitenin fizyoloji ve davranışsal yönü üzerine yoğunlaşmaktadır (23).

Araştırmacılar tarafından önerilen, fiziksel aktivite ölçüm yöntemini belirlerken, her yöntemin kendine özgü avantajları ve dezavantajları göz önünde bulundurularak bir seçim yapılmasıdır. Fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketiminin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelerini veya enerji tüketimlerini değerlendirmek için birçok metot vardır. Bunlar metotlar şunlardır: (220, 188).

A) Kriter yöntemleri

a) Doğrudan (Davranışsal) gözlem: Aktivite gözlem yöntemi, tüm vücut hareketlerini gösteren objektif bir yöntemdir. Bu yöntemle fiziksel aktivite için harcanan zamana bağlı olarak fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, süresi ve enerji harcanmasının belirlenmesi mümkündür. Hem laboratuvar ortamında, hem de alan çalışmalarında geçerliliği ve güvenilirliği bir çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu yöntem fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanışlı bir yöntem olmakla beraber çok uzun süre gerektirmektedir. Kapsamlı çalışmalar için maliyeti fazla ve yardımcılarının eğitim süresi oldukça zahmetlidir, ancak küçük gruplar üzerinde, kesitsel karşılaştırmada veya diğer tekniklerin geçerliliğinin değerlendirilmesinde oldukça kullanışlı bir yöntemdir (251).

b) Direkt kalorimetre: Isı üretimi veya ısı kaybının ölçülmesiyle değerlendirilen enerji harcamasıdır. Diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında altın standarttır. Pratik uygulamaya çok uygun olmaması, büyük popülasyonlarda uygulanamaması, pahalı ve zor bir yöntem olması nedeniyle araştırmalarda çok tercih edilmemektedir (187).

c) Endirekt kalorimetre(oksijen alımı, karbondioksit üretimi): Isı üretiminin ölçümü veya oksijen ve/veya karbondioksit üretimi ölçülerek bulunan enerji harcamasıdır (187). Oksijen tüketiminin ölçümüne olanak tanıyan küçük ve taşınabilir bir cihazdır. Cihaz; yüz maskesi veya burun klipsiyle birlikte bir ağızlık ve solunan havayı biriktiren kolektörden oluşmaktadır. Bu cihazla aktivite sırasında oksijen tüketimi ölçülerek enerji tüketimi indirekt olarak hesaplanmaktadır (159). Bu yöntem fiziksel aktivite belirlemede laboratuvar ve alan çalışmaları için en iyi indirekt yöntemdir. İndirekt kalorimetre dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin termik etkisi ve egzersizin termik etkisini bulmak için kullanılır. Bu değişkenler enerji harcanması ve kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanışlıdır (251).

d) Çift katmanlı su yöntemi: Önemli bir fizyolojik ölçümdür. Çift katmanlı su yönteminin kullanımı, enerji harcamasını değerlendirmede araştırmacılara yol göstericidir. İki stabil izotop ($2\text{H}_2\text{O}$ ve $\text{H}_2\text{ }^{18}\text{O}$) kullanılarak, idrarda bir kaç hafta veya gün devamlı ölçülür (45). Araştırmacılar karbondioksit üretim hızını zaman boyunca insanların enerji üretiminin hızındaki yansımayı hesaplayabilir. Vücut ağırlığına göre, çalışmaya katılanlar bu izotopların belli bir miktarını içer. Bir kütle spektrometresi idrarda metabolize olmayan izotop miktarını bulmak için kullanılır (247). Bu teknik, az eforla objektif veri sağlamasına rağmen, iki dezavantajı vardır. Bunlar, göreceli olarak yüksek maliyetinin olması ve yapılan aktivitelerin tiplerini ayırt etmedeki yetersizliğidir. Bu tekniğin, indirekt kalorimetre ile karşılaştırıldığı zaman doğru sonuç verdiği kanıtlanmıştır (247). Çift katmanlı su yöntemi indirekt kalorimetrenin bir formudur. Diyetteki yiyeceklerin karbondioksit üretimini ölçmek için kullanılan direk bir yöntemdir (251).

B) Objektif yöntemler

Mekanik veya elektronik ölçümler grubu ile ilgilidir. Çeşitli aletler kalp hızını monitorize etmede kullanılmaktadır. Sonuçta fiziksel aktivitenin süresi ve şiddetini

yansıtan fizyolojik özelliklerin devamlı kaydını sağlar. Mekanik veya elektronik cihazlar veya fizyolojik ölçümler boyunca fiziksel aktivitenin doğrudan ölçümü, anketlerin en büyük alternatifidir. Bu tür yaklaşımlar zayıf hafıza problemini elimine eder. Fakat fiyat yüksekliği nedeniyle kullanımları sınırlıdır. Test yapılan kişilerin bu cihazları üstünde taşımak durumunda olması dezavantajdır. Sonuç olarak, bu ölçümler son zamanlarda daha geniş çalışmalarda kullanılmaya başlansa bile, temel olarak az sayıda olguda yapılabilir (243).

a) Kalp hızı monitorizasyonu: Kalp hızı tipik olarak, fiziksel aktivitenin günlük enerji harcamasını (oksijen tüketimi gibi) belirlemede kullanılmaktadır. Fiziksel aktivitenin bir ölçümü olarak kalp hızının kullanımı umut vericidir. Çünkü geniş kas gruplarında yapılan dinamik egzersiz sırasında kalp hızı ve enerji harcaması arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu bilinmektedir (217). Kalp hızı laboratuvar ve saha çalışmalarında EKG monitorizasyonu ile karşılaştırıldığında geçerli olduğu bulunmuştur. Göreceli olarak düşük maliyetlidir. Noninvazivdir. Teknolojik gelişmeler sayesinde kalp hızı kayıt bilgilerini günler veya haftalar boyunca depolayabilir (217). Kalp hızı monitorizasyonunun en önemli dezavantajı ise her kişi için kalp hızı-enerji harcaması eğrisinin kalibre edilmesi gereklidir. Diğer limitasyon, istirahatta ve düşük şiddetli fiziksel aktiviteler için kalp hızı ve enerji harcaması arasındaki ilişki değişkendir. Monitörlerin bir çoğunun, katılımcı tarafından uzun dönemler takılması gerekir. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde, kalp hızının kullanıldığı diğer yaklaşımlar, günlük aktiviteler sırasındaki kalp hızı değişikliklerinin zamanının kaydedilmesi, istirahat kalp hızı ve ortalama günlük kalp hızı arasındaki farklılığın kullanılması ve istirahat kalp hızına göre ayarlanan kalp hızı zaman ergisinin altında kalan alanın integrasyonunun kullanılmasıdır. Kalp hızı yalnızca fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için yeterli olmayabilir. Psikolojik stres veya vücut ısısında değişiklikler gibi diğer faktörler, gün boyunca kalp hızını önemli derecede etkiler (243).

b) Hareket algılayıcıları: Hareketi algılayarak fiziksel aktiviteyi ölçmek için geliştirilmiştir. Salınımlar tek ekseninde (vertikal), iki ekseninde (vertikal ve mediolateral) veya üç ekseninde (vertikal, medio-lateral ve antero-posterior) ölçülebilir (247).

c) Pedometreler: İlk hareket algılayıcıları olabilir, adım sayısını hesaplamaktadır. Sonuçta koşma veya yürüme mesafesini ölçer. Akselerometreye dayalı

cihazlara benzer olarak, pedometreler de vücudun vertikal salınımlarını algılar (234). Adımların hesaplanması internal uyarıcı bir mekanizma tarafından yapılır. Bu mekanizma, vertikal salınım belli bir eşik değeri geçtiği zaman bir ‘adım’ı kaydeder. Bu adımlar, ortalama bir insanın ayak uzunluğu pedometreye kaydedildiği zaman mesafeye çevrilir (247). Sonuç olarak, sadece yürüme ve koşma ile ilişkili fiziksel aktiviteleri algılayabilir. Bisiklet binme, yüzme, üst ekstremitte hareketleri, ağırlık taşıma veya tırmanma gibi hareketleri doğru olarak kaydedemez. Her şeye rağmen, yürüme ve koşmanın fiziksel aktivite paternlerinin büyük bir kısmını oluşturması nedeniyle, günlük hareketin toplam miktarını belirlemek için pedometre uygulamaları değerli olmaktadır (234, 59).

d) Akselerometreler: Akselerometreler bu problemleri biraz daha çözmüştür. Akselerasyonun yönü ve büyüklüğünü belirlemede piezoelektrik transdüserler ve mikroprosesörler kullanılır. Akselerometre kayıtları ve enerji harcaması arasında doğrusal bir ilişki vardır. Üç boyutlu akselerometreler bütün hareketleri izlemede yeterlidir. Pedometrede olan (bisiklet binme, yüzme, üst ekstremitte hareketleri, ağırlık taşıma veya tırmanma gibi aktivitelerin doğru algılanamaması) engeller akselerometreler için de geçerlidir (247). Serbest yaşam koşullarına uygun olması, uzun zaman kayıt alabilmesi, spesifik bir aktivitenin ölçümü için kullanılabilmesi, hafif olması akselerometrenin avantajlarından. Anket çalışmalarının güvenilirliğinde en sık tercih edilen objektif yöntemlerdendir (18).

C) Subjektif yöntemler

Fiziksel aktivite davranışların karmaşık bir yapısıdır. Fiziksel aktivitenin seviyesini sınıflandırmada kişilere sorarak yapılan ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak değerlendirilir. Kişinin kendinden bilgi alınarak yapılan teknikler, günlükler, kayıtlar, anketler, retrospektif sayılabilen hikaye çalışmaları ve genel raporları içerir. Bu tür yöntemler, geniş popülasyonları değerlendirmede pratiktir. Çünkü maliyeti düşüktür, nispeten uygulaması daha kolaydır ve genel olarak katılımcılar da daha rahat kabul etmektedir. Kişinin kendisinin rapor ettiği ölçümlerden sağlanan bilgiler, enerji harcamasını belirleyen terimlere çevrilebilir (kilokalori veya kilojoule; metabolik equivalent (MET) vb.). Kişileri kendi fiziksel aktivite seviyesine göre sınıflandırmak mümkündür (243).

a) Günlükler: Belli bir dönemde (çoğunlukla kısa bir süre) yapılan bütün fiziksel aktivitelerin ayrıntılı olarak incelenmesini sağlar. Günlükten özet bir sonuç çıkarılır:

1) Verilen aktivite sırasında harcanan toplam süre ile o aktivite için belirlenen enerji harcaması oranının çarpılması,

2) Bütün aktiviteler boyunca biriken zamanı listelemek.

Günlüklerin, indirek kalorimetre ile karşılaştırılınca, günlük enerji harcamasının iyi bir belirleyicisi olduğu bilinmektedir. Çünkü günlükler genel olarak 1-3 güne sınırlı tutulur, ancak uzun dönem fiziksel aktivite paternlerini yansıtmayabilir. Günlüklerin katılımcı tarafından kullanılması yorucudur ve bu dönemde bu yüzden fiziksel aktivite seviyelerinde değişimler olabilmektedir (243).

b) Kayıtlar: Günlüklere benzerdir. Fakat bütün aktivitelerden çok spesifik aktivite tiplerinin yapıp yapılmadığını gösterir. Aktivitenin başladığı ve bittiği zaman katılımdan sonra veya günün sonunda kaydedilebilir. Kayıtlar, egzersiz eğitim programına katılım kaydı için yararlı olabilir. Ancak, günlükler gibi, katılımcı için uygun olmayabilir ve kullanımları olguların davranışlarını etkileyebilir (243).

c) Hatırlama anketleri: Davranışı daha az etkiler. Genel olarak günlükler veya kayıtlara göre daha az sorumluluk gerektirir. Buna rağmen, bazı olgular fiziksel aktiviteye son katılımın detaylarını hatırlamada zorluk yasarlar. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde hatırlama anketleri genel olarak ömür boyu ile bir hafta arasında zaman aralığı kullanılmaktadır (243).

d) Retrospektif geçmiş veriler: Fiziksel aktivite hatırlama anketinin en genel formudur. Bir yıla kadar olan zaman aralığının spesifik ayrıntılarını içerir. Eğer zaman aralığı yeterince uzunsa, geçmiş veriler yıllık fiziksel aktiviteyi yeterince göstermektedir. Örneğin, Minnesota Boş Zaman Fiziksel Aktivite anketi ve Tecumseh anketi önceki yılda yapılan özellikli fiziksel aktivitelerin listesi için katılımın ortalama süresi ve frekansı hakkında bilgi sağlar. Ne yazık ki, sağlanan birçok veri olması nedeniyle cevaplayanın hafızası için ağır bir yüküdür. Anketin karmaşık olması ek bir zorluk yaratır (243).

e) Evrensel anketler: Başka bir hatırlama anketi türüdür. Genel olarak kişilere diğer insanlara göre fiziksel aktivitelerini oranlamaları istenir. Yaş ve cinsiyet gruplarının benzer olması gerekir. Bu uygulamanın kolaylığı, şiddetli fiziksel aktivite katılımı göstermede en iyiyi yansıtmaya eğilimli olmasıdır. Zayıflığı ise, bu insanlar farklı fiziksel aktivite profillerine aynı oranı rapor edebilirler (159). Anket yaklaşımları genel olarak yetişkinler, adölesanlar ve yaşlılara uygulanmaktadır. Buna rağmen, anket yöntemleri çalışmalar sırasında özellikle grupların demografik verileri içinde kullanılabilir. Philippaerts ve diğerleri en sık kullanılan 3 anketle çift katmanlı su yöntemini geçerlilik ve güvenilirlik yönüyle karşılaştırmışlardır (186). Sonuçta, Tecumseh Toplum Sağlık Çalışması Anketi, Beş Şehir Projesi Anketi ve Baecke anketi geçerli ve güvenilir fiziksel aktivite verisi sağlamaktadır. Bu geçerlilik çalışmalarından alınan sonuçlar göstermiştir ki, genel anketler bir popülasyonun fiziksel aktivite davranışlarını belli kategorilere ayırmada geçerli olabilir. Fakat kişisel seviyelerdeki enerji harcamasını hesaplamada uygun değildir. Bilgisayar ağları, multimedya araçları ve internet gibi bilgi teknolojisinin gelişimi fiziksel aktivite çalışmaları için elektronik anketleri geliştirmeye fırsat vermektedir.

2.9.6. Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi çoğunlukla metabolik eşdeğer (MET) kavramı ile açıklanmaktadır (51). MET istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. 1 MET=3.5 mL/kg/dk'dır (179). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için eğer elde edilen rakam haftada 600 MET-dk dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir (118).

Yüksek düzey

Bu kategori fiziksel aktiviteye yüksek düzeylerde katılımı tanımlamak için geliştirilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça sağlık için faydalarının da artacağı bilinmekle birlikte aktiviteden maksimum fayda görebilmek için fikir birliğine varılmış tam bir miktar yoktur. Uluslar arası Fiziksel Aktivite Envanteri (IPAQ) araştırma komitesi, bu konuda bir kıstas olmamasından yola çıkarak her gün en az bir

saat ılımlı(orta şiddette) bazal düzeyin üstünde fiziksel aktiviteye katılım olmasını tavsiye etmektedir (118).

İlmlı düzey

Bu kategori düşük düzey kategorisinde yapılan aktiviteden daha çok yapılan aktiviteyi tanımlamaktadır. Haftanın çoğu gün yapılan yarım saatlik ılımlı fiziksel aktiviteye karşılık geldiği düşünülmektedir. USDHHS (1996) ılımlı fiziksel aktiviteyi geniş kas grupları kullanılarak, enerjik bir şekilde yapılan aktivite olarak tanımlamaktadır. Yürümek, yüzmek, bisiklet sürmek, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir.

Düşük düzey

İlmlı düzeyin altında ve kriteri konusunda diğer iki kategori gibi fikir birliğine varılmamış bir kategoridir (118). Elbette aktiviteler sadece enerji harcamasından etkilenmez, bunun dışında aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğu da önemlidir. Örneğin, genç bir yetişkinin maksimal oksijen alımınının % 50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak yorumlanabilir. Yaşlı bir kişinin normal iş gününde sekiz saatten fazla maksimal oksijen düzeyinin % 50'sinde çaba harcayarak çalışması çok şiddetli bir aktivite olarak nitelendirilebilir (207).

2.10. FİZİKSEL AKTİVİTE VE ZAMAN YÖNETİMİ

Fiziksel aktivite, yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi konusunda her gün daha fazla önem kazanmaktadır. Sağlık ve fiziksel aktivite birbirinden ayrılmaz kavramlardır. Fiziksel aktivitelerden uzak durmak, sağlıklı yaşamdan uzak durmak ve birçok rahatsızlıklara da zemin hazırlamaktır.

Toplumda gelişen teknoloji ile birlikte bireyler, ev ve işyerlerinde daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış, bu da sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesine neden olmuştur. Fiziksel kapasitenin azalmasına neden olan bu modern insan yaşamı, bireylerin zamanla sahip olduğu bazı fonksiyonel yeteneklerinin azalmasına ve fonksiyonel yetersizliklere de sebep olmakta ve sağlığımızı önemli ölçüde etkilemektedir. Bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmeleri için fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenip, fiziksel etkinlik ve egzersiz yapma konusunda bilinçlendirilmeleri önemlidir.

Yine toplumsal yaşamda önemli ve varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir konu zaman konusudur. Tüm toplumlarda bireylerin çalışma saatlerinin dışında, yoğun çalışma koşulları sonrasında, bütün olumsuz etkilerinden kurtulabilmesi için kendine ayırabileceği bir zamana ihtiyacı vardır. Birey kendi adına özgürce kullanabileceği iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevlerini yerine getirdikten sonra arta kalan zamanında çeşitli sosyal ve fiziksel aktivitelerle uğraşabilir. Birey bu aktivitelerle kendini yeniler, beden ve ruh sağlığını koruyabilir ve geliştirebilir. Aynı zamanda gönüllü olarak yaptığı bu etkinlikler sonrasında zevk ve haz alma ihtiyaçlarını gidererek kişisel doyuma ulaşabilir.

Bireylerin kalan zamanlarında fiziksel aktivitelerle katılımı, fiziksel açıdan da dayanıklılık sağlamaktadır. Fiziksel gücü onarmada ve ruhsal kapasiteyi zenginleştirmede, fiziksel ve sosyal çevrenin de değişmesinde katkıları vardır. Fiziksel aktivitelerle katılan bireylerin, katılmayanlara oranla daha sağlıklı oldukları ve iş kapasitelerinin artışına da etki ettiği bilinmektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteler sağlıklı, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına da yardımcı olmaktadır. Kişilerin boş zamanlarını fiziksel aktiviteyle geçirmelerinin en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmasıdır. Bu nedenle insanlar çalışma zamanına verdikleri önemin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermelidirler.

2.11. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Zaman ile ilgili geliştirilmiş ölçekler için çeşitli çalışmalar vardır. En iyi bilinen anketler Zaman Yönetimi Davranış Ölçeği (TMB) (Macan, Shahani, Dipboye ve Philips, 1990) ve Zaman Yönetimi Anketi (TMA) (Britton ve Tesser, 1991) dir. Zaman Yönetimi Davranış Ölçeği (Macan, Shahani, Dipboye ve Philips, 1990) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışlarını ölçmek için tasarlanmıştır. Macan ve arkadaşları (1990) tarafından 123 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Örneklem grubuna Zaman Yönetimi Davranışı Ölçeği ve Stres Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarı ortalamaları öğrenci işleri bilgi sisteminden edinilmiştir. Cevaplanan anketlerin analizinde zaman yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönde, zaman yönetimi ve stres arasında negatif yönde

anlamli bir iliŒki olduğu grlmŒtr. Ayrıca zaman yönetimi becerilerinin kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu grlmŒtr.

Zaman yönetimi Anketi (Britton ve Tesser, 1991), zaman yönetimi uygulamalarını değerlendiren diğer bir ankettir. Bu değerlendirme niversite Ğrencilerinin zaman yönetimi uygulamalarını test etmek için tasarlanmıŒtır. Zaman Yönetimi Anketinin Türkçe versiyonu Alay ve Koçak (2002) tarafından test etmiŒtir. Alay (2000) tarafından yapılan araŒtırmanın amacı, niversite Ğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik baŒarıları arasındaki iliŒkinin belirlenmesi ve zaman planlaması ve akademik baŒarıda cinsiyet farklılıklarının ortaya konmasıdır. Örneklem grubu ODTÜ’de seçmeli ders alan 1 ile 4. sınıflar arasındaki karma 361 öğrenciden oluŒmuŒtur. Verilerin toplanmasında Zaman yönetimi envanteri kullanılmıŒtır. ÖĞrencilerin akademik baŒarı ortalamaları ODTÜ internet sisteminden alınmıŒtır. Verilerin analizinde Pearson rn korelasyonu ve çok yönlü varyans analizi istatistiksel metotları kullanılmıŒtır. Sonuçlar akademik baŒarı ile zaman planlaması ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif anlamli bir iliŒki olduğunu gstermiŒtir. Ayrıca sonuçlar zaman tutumları ile akademik baŒarı arasında anlamli biri iliŒki olmadığını ve zaman planlaması ve toplam zaman yönetiminde anlamli cinsiyet farkı olduğunu gstermiŒtir. Sonuç olarak zaman becerilerinin akademik baŒarı ile ilintili olduğu ve kız öğrencilerin zaman planlaması ve toplam zaman yönetiminde erkek öğrencilerden daha baŒarılı oldukları grlmŒtr.

Amerika BirleŒik Devletleri’nde Truman State niversitesi’nde Misra ve McKean (2000) tarafından yapılan bir araŒtırmada, kaygı, zaman yönetimi ve boŒ zaman değerlendirme arasındaki iliŒki 249 niversite Ğrencisi üzerinde cinsiyete ve yaŒa göre incelenmiŒtir. Yapılan ölçümlerde, cinsiyetler arasında anlamli bir fark olduğu grlmŒtr. Kız Ğrencilerin sadece zaman yönetimi becerilerinin değil kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğu grlmŒtr. BoŒ zamanları değerlendirme aktivitelerinde, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha etkili olduğu grlmŒtr. Üniversite Ğrencileri buldukları sınıf seviyesine göre incelendiğinde birinci ve ikinci sınıftakilerin, üçüncü ve dördüncü sınıftakilere oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları grlmŒtr. ÖĞrencilerin zaman yönetimi becerileri ise sınıf düzeyi ile doğru orantılı olarak artma eğilimindedir.

Yavuz (2002), “İlköğretim Okulu Yönetici ve Öğretmenlerinde İş Doyumu, Denetim Odağı ve Demografik Faktörlerin Zaman Yönetimiyle İlişkisi “ yüksek lisans çalışmasında ilköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerin denetim odağı, iş doyum ve özlük niteliklerinin zaman yönetimi ile olan ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Survey desen kullanılarak yapılan araştırmanın örneklemini Konya il merkezinde bulunan 110 ilköğretim okulu yöneticisi ve 328 öğretmenden oluşmaktadır. İlköğretim okulu öğretmenlerinin cinsiyet ile zaman yönetimleri, mesleki kıdem ile zaman yönetimleri, denetim odağı ile zaman yönetimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, iş doyumları ile zaman yönetimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlköğretim yöneticilerinde ise; mesleki kıdem ile zaman yönetimleri, denetim odakları, iş doyum düzeyleri ve zaman yönetimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, cinsiyete göre zaman yönetiminin “personel işlerine ayrılan zaman” boyutunda erkek yöneticiler lehine farklılık tespit edilmiştir. Zaman yönetiminin araştırma kapsamındaki diğer boyutlarında ise her iki cins arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Demir (2003), tarafından yapılan çalışmada, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde İl Müdürü ve Şube Müdürü olarak görev yapan spor yöneticilerinin zamanı etkili kullanmaya ilişkin davranışları ile zamanlarını etkin kullanmayı engelleyici davranışlarını tespit etmek ve yöneticilerin zamanlarını daha verimli kullanmaya yönelik bazı önerilerde bulunmak amaçlanmıştır. Araştırmacı tarafından anket geliştirilmiş Türkiye genelindeki 81 ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde görev yapan spor yöneticilerine uygulanmıştır. Araştırmaya katılan yöneticilerin kişisel değişkenlere göre dağılımları; frekans(f), yüzde (%) alınarak belirlenmiş olup, kişisel değişkenler göre kıyaslama da ise $P=.05$ anlamlılık düzeyi anlamlılık düzeyinde ilişkisiz t-testi, ilişkisiz tek yönlü ANOVA testi ve Scheffe uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yöneticilerin, çalışma zamanlarını etkili kullanmaya yönelik davranış olarak “her şeyin kolaylıkla bulunabileceği ve yerli yerinde olduğu bir dosyalama sistemine” önem verirken, zamanlarını etkin kullanmaya engelleyici olarak da en fazla “zamanın hızlı bir biçimde geçtiği duygusuna kapıldıkları” yönünde bir davranış içinde oldukları sonucuna varılmıştır.

Silahtaroglu (2004), Akademisyenlerde Zaman Yönetimi isimli çalışmasında Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde akademik personelin zamanı ne derece etkin kullanmak istendiğini ölçmek istemiştir. Bu çalışmanın örneklemini toplam 254 akademisyen oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre akademisyenlerin zamanı kullanmada çok etkili olmadıkları görülmüştür.

Erdul (2005), üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki isimli yüksek lisans çalışmasında üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Bu amaçla 2003–2004 öğretim yılında, Hacettepe Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından 322 öğrenciye zaman yönetimi ve durumluluk-sürekli kaygı envanteri uygulanmıştır. Araştırma grubunun 181'i kız, 141'i erkek öğrencidir. Zaman Yönetimi Envanteri'nden ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanların kız ve erkek öğrencilere göre dağılımını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin toplam zaman yönetiminde ve zaman planlamasında erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları görülmüştür. Erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri ise kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Yang (2007) tarafından yabancı dil sınıflarında zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi konusunda yapılan çalışmada üniversite 1. sınıf öğrencilerine 80 kişiye yapılan anket çalışmasında öğrencilerin %90'nı kişisel bir hedef koyuyor. %64 'ü çalışma zamanını planlıyor ve araştırmaya katılanların ancak %39'unun günlük aktivite çizelgesi var. %61 lik kesimin ise günlük aktivite çizelgesinin olmadığı ortaya çıkıyor.

Misra ve McKean (2000) akademik stres, endişe, zaman yönetimi ve serbest zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, Midwestern Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 249 öğrenci üzerinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan araştırma sonucunda, zaman yönetiminin bazı unsurları ile akademik stres arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Örneğin yapılan regresyon analizleri sonunda, akademik stresin büyük bir kısmının zaman yönetimi algısı ile ilişkili olduğu

belirlenmiştir. Yine bu araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, daha yüksek zaman yönetimi puanları aldıkları belirlenmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerilerinin de kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğu, ayrıca yaşla birlikte zaman yönetimi becerilerinin arttığı görülmüştür.

Demirtaş ve Özer (2007), Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarısı Arasındaki İlişkisi adlı çalışmada öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinin tüm bölüm ve programlarında dördüncü sınıfta okuyan birinci öğretim öğrencilerine “Zaman Yönetimi Anketi” uygulanmış ve sonuçlar değerlendirilmiştir. Araştırmada; öğretmen adaylarının zaman yönetimi puanları ile akademik başarıları arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zaman yönetimi anketinden yüksek puan alan öğretmen adaylarının akademik başarılarının da yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerle erkek öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ve akademik başarıları arasında ilişki açısından kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrenciler genel olarak erkek öğrencilere göre zamanı daha iyi yönetmektedirler ve akademik olarak da daha başarılı olmaktadır. Bunun yanında araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin okudukları bölümler ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Başak, Uzun ve Arslan (2008), “ Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri” ile ilgili çalışmalarında öğrencilerin zaman yönetimi envanterinden aldıkları toplam puan minimum 46 maximum 127 olup, ortanca 90, ortalama ise $89.41 \pm 12,71$ 'dir. Öğrencilerden yaşı yüksek olan grubun diğer gruba göre ZYE toplam puanları yüksektir. Akademik başarı ile toplam ZYE puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin zaman planlama konusunda kendilerini geliştirmeye ihtiyacı vardır. Yaşı büyük olan öğrenciler daha iyi zaman yönetim becerisine sahiptir. ZYE puanı artıkça akademik başarı puanı da artmaktadır.

Eldeleklioğlu (2008), “Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi” çalışmasıyla lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri ve zaman

yönetiminin yaş, cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırma grubunu Bursa ilindeki çeşitli devlet liselerinde öğrenim gören 505 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, Zaman Yönetimi Envanteri ile Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler pearson korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi ve t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, zaman planlaması alt ölçeği ile sürekli kaygı puanları arasında, zaman tutumları alt ölçeği ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında, zaman harcattırıcıları alt ölçeği ile durumluk kaygı puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgularına göre zaman yönetimi becerilerinin yaşa göre farklılaşmadığı ancak kız öğrencilerin zaman yönetimi puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Andıç (2009), “Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki” ile ilgili araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin akademik başarıları ile zaman planlaması ve zaman yönetimi toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, öğrencilerin zaman tutumları ile cinsiyet arasındaki farklılığın kızlar lehine gerçekleştiği ve zaman harcattırıcılar ile yaş arasında farklılığın ise 18-21 yaş arası öğrencilerde yoğunlaştığını bulmuştur.

Tektaş M. ve Tektaş N. (2010) “Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki” çalışmasında öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında bir ilişki olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Bu amaçla, öğrencilere zaman yönetimi anketi uygulanmış ve aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Akademik başarıları, bölümlerde ortak olan Türk Dili-1 dersi ve Matematik-1 derslerinin ortalaması alınarak oluşturulmuştur. Zaman yönetimi anketinden aldıkları puan ile akademik başarı ortalamaları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak; araştırmada zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı notu yüksek olan grupların zaman yönetimi puanları da yüksek bulunmuştur.

Gümüşgül (2013), “Avrupa Birliği’ne Üye Ülkelerde ve Türkiye’de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Anlayışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” çalışmasının sonucunda Türkiye’de öğrenim gören üniversite

öğrencileri ile Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarında “Zaman Tutumları” ve “Zaman Harcattırıcılar” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Fiziksel aktivite ve sağlıkla ilişkili pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle düzenli fiziksel aktiviteye katılım birçok organizasyon ve kurumlar tarafından tavsiye edilmektedir. Faydaları kanıtlanmakla birlikte çoğu kişinin düzenli fiziksel aktiviteye katılmadığı da görülmektedir. Türkiye’de Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi'nin hazırladığı, Burden of Disease Report 2004 sonuçlarına göre 15-29 yaş aralığında erkeklerin %35, kadınların ise % 71'inin fiziksel aktivite bakımından düşük seviyede oldukları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin sadece %20'si, kadınların ise sadece %5' i düzenli şiddetli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktadır. USDHHS' in hazırladığı rapora göre (1996) Amerika’da yetişkinlerin %55’ den fazlası tavsiye edilen şekilde düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmamakta, %25'i ise fiziksel aktiviteye hiç katılmamaktadır. Avrupa araştırma grubu Eurobarometer'in (2002) Avrupa Birliği ülkelerinde yaptığı çalışmada benzer bir şekilde 15-25 yaş aralığındaki gençlerin %50.9'unun düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını bulmuştur.

Dowda ve arkadaşları 2003'e kadar Amerika'da yapılan izleme çalışmalarından elde edilen bilgiler ışığında 18-29 yaş aralığında yetişkin erkeklerin % 20'inin, kadınların %16'sinin Youth Risk Behavior Survey'in (YRBS) önerdiği şekilde (son 7 gün içinde en az 20 dakika şiddetli fiziksel aktivite) fiziksel aktiviteye katıldıklarını aktarmışlardır. Dowda ve arkadaşları izleme çalışmalarında fiziksel aktiviteye bayanların erkeklere göre daha az katıldıklarını aktarmışlardır.

Baş Aslan'ın 2003 yılında yapmış olduğu fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi ile ilgili çalışmasına, 18-25 yaşları arasında 101' i kız 106'sı erkek olmak üzere 207 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda; erkeklerin aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Buckworth ve arkadaşları (2004), Steven ve arkadaşlarının Kanada'da üniversite hazırlık sınıfında okuyan 145 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %66.2'sinin USDHHS'nin önerisine uygun bir şekilde fiziksel aktiviteye katıldıklarını bildirmişlerdir.

Buckworth ve Nigg (2004), 493 üniversite öğrencisi üzerinde fiziksel aktivite, egzersiz ve sedanter davranışlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, yaş ile bilgisayar başında geçen zaman arasında olumlu bir ilişki ve bayan öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite ve egzersiz arasında olumsuz bir ilişki bulmuşlardır. Bunlara ek olarak, erkeklerin bayanlara göre daha çok televizyon izleyip, bilgisayar başında daha çok zaman harcadıkları da tespit edilmiştir.

Sinclair ve arkadaşları (2005) Yeni Zelanda'da üniversite 1.sınıfında okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin lisedeki fiziksel aktivite düzeylerine göre dramatik bir şekilde azaldığını, öğrencilerin sadece % 40'ının Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı tarafından tavsiye edilen düzeyde fiziksel aktivite yaptıklarını bulmuşlardır.

Öztürk (2005), Hacettepe Üniversitesi Öğrencileri üzerinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) geçerliği, güvenilirliği ile üniversitede okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlediği çalışmada, erkek öğrencilerin ve sigara içen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu ayrıca öğrencilerin yalnızca %17.7'sinin sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Acree, Longfors, Fjeldstad, Fieldstad, Schank, Nickel, Montgomery ve Gardner'ın 2006 yılında yapmış oldukları yaşlılarda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin ilişkisi ile ilgili çalışmalarına 112 kişi katılmış ve yaşam kalitesinin sekiz boyutunda ve fiziksel aktivite düzeylerin de anlamlı derecede fark bulamadıklarını ifade etmişlerdir.

Aşçı ve arkadaşları (2006), 482 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin yeme tutumları, fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyal fizik kaygılarını araştırmışlardır. Çalışmada, erkek öğrencilerin tercih edilen yeme tutumları ve fiziksel aktivite düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yüksek sosyal fizik kaygıya sahip öğrencilerde tercih edilen yeme tutumu düzeyleri düşük olmakla birlikte fiziksel aktivite düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, Tokgözoğlu'nun (2006), Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri başlıklı çalışmalarında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin % 15'inin inaktif, % 68'inin minimal aktif, % 18'inin çok aktif olduklarını

27 belirtmişlerdir. Ayrıca erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Arabacı ve Çankaya'nın 2007 'de yapmış oldukları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması ile ilgili çalışmalarına 250 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin % 41,6'sı inaktif, % 41,6'sı minimum aktif ve % 16,8'i HEPA aktif olduğunu belirtmişler ve öğretmenlerin fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz ve inaktivitenin yaygın olduğunu gözlemlemişlerdir.

Cengiz'in (2007), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları adlı çalışmasına 547 kadın, 496 erkek olmak üzere toplamda 953 lisans öğrencisi katılmıştır. Yaptığı çalışma sonucunda öğrencilerin % 24,8'inin fiziksel aktivite düzeyi yüksek, % 59,9'unun orta ve % 15,3'ünün ise düşük olduğunu ve ODTÜ öğrencilerinin yaklaşık olarak % 75'inin fiziksel aktivite düzeylerinin sağlıklı yaşam için gerekli olan düzeyin altında olduğunu saptamıştır.

Ebem (2007), Orta Doğu Teknik Üniversitesi hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerde erkeklerin ve ODTÜ yerleşkesi içinde yaşayanların fiziksel aktivite düzeylerini diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ve öğrencilerin %80'inin sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyinde olmadığını tespit etmiştir.

Tekkanat' ın (2008), Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri adlı araştırmasında, öğrencilerin yaşam kalitelerini ölçmek için Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi – Kısa Formunu (WHOQOL-BREF), fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterini (IPAQ) kullanmıştır. Tüm öğrencilerde yaşam kalitesi bedensel alanı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuş ve fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesinin bedensel alanı üzerine belirleyici bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Şanlı' nın (2008), Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi başlıklı çalışmasına 286 öğretmen katılmıştır. Öğretmenlerin % 17, 1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, % 63,9'unun fiziksel aktivite

düzeının düşük olduğu ve % 19'unun da fiziksel aktivite düzeının sağlığını korumak için yeterli olduğunu belirtmiştir.

Altun'un (2009), Katılımcı Merkezli Fiziksel Aktivite Danışmanlığının Sedenter Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkinliğinin Ölçülmesi ile ilgili çalışmasına ODTÜ'de farklı birimlerde çalışan 182 sedanter kadın katılmıştır. Çalışmaya katılanlar random olarak kontrol ve deney gruplarına ayrılmışlardır. 87 katılımcı deney grubunda PACE© programını almıştır, 95 katılımcı ise kontrol grubunda herhangi bir fiziksel aktivite danışmanlık programı almamışlardır. Deney grubu PACE© programı başlangıcından 2 hafta sonra destek telefonu veya elektronik posta ile bilgilendirilmiştir. 4 hafta sonra her iki grubun fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel aktivite davranış basamağı yeniden ölçülmüştür. Gruplar arasında 4 hafta sonunda fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel aktivite davranış basamakları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Fiziksel aktivite danışmanlığı alan grubun fiziksel aktivite seviyesi artmıştır ($p < .05$) ve fiziksel aktivite davranış basamağında ilerlemiştir ($p < .10$). Kontrol grubun fiziksel aktivite seviyesi ve fiziksel aktivite davranış basamağı seviyesi azalmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite seviyesi ile fiziksel aktivite davranış basamağı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. PACE© programı alan deney grubunun fiziksel aktivite seviyesi ve fiziksel aktivite davranış basamağında olumlu yönde gelişme görülmüştür.

Bulut' un (2010), Bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İlgili Faktörlerin Belirlenmesi adlı çalışmasına 366 personel katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, personelin görev yaptığı alanlara göre en aktif olan grup özel şirket çalışanları iken en az aktif olan grup ise idari personel olduğunu ve 25 yaşın altında düşük aktivite düzeyinde hiç personel bulunmazken, 45 ve üzeri yaş grubunun düşük aktivite düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir.

Vural' ın (2010) Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi başlıklı çalışmasını Ankara' da 313 kişiye uygulamıştır. Uygulama sonucunda bireylerin, % 25,2'sinin inaktif, % 48,9'unun fiziksel aktivite düzeının düşük olduğunu ve % 25,9'unun da fiziksel aktivite düzeının sağlığını korumak için yeterli olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaşam kalitesi boyutları cinsiyet ve yaş gruplarına

göre incelendiğinde fiziksel sağlık ve mental sağlık skorlarında anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu ve bunun bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkisi olmadığını ifade etmiştir.

Koçak ve Özkan'ın (2010), Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi başlıklı çalışmasında, erkeklerle kadınlar arasında fiziksel aktivite düzeyi toplam skorları arasında anlamlı fark bulmamalarına karşın, kadınların düşük, erkeklerin orta fiziksel aktivite düzeyinde olduğunu, ayrıca fiziksel aktivite düzeyi toplam skorun yaşam kalitesi alt ölçeklerinden fiziksel fonksiyon, enerji/bitkinlik ve genel sağlık skorları ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada erkeklerin SF-36 fiziksel 30 sağlık grubu içinde yer alan fiziksel fonksiyon ve fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlılıklarında kadınlardan daha iyi olduğunu ifade etmişlerdir.

Genç, Şener, Karabacak ve Üçok' un (2011), Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması ile ilgili çalışmalarında erkeklerde şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite, SF-36 fiziksel ve mental sağlık skorları kadınlardan yüksek bulunduğunu ifade etmişler. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmadığını belirtmişlerdir.

Deniz'in 2011'de yapmış olduğu Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyo-ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması ile ilgili çalışmasında erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin inaktif, kadınların ise minimal aktif olduklarını ayrıca evli olan katılımcıların inaktif, bekar olanların ise minimal aktif olduklarını gözlemlemiştir.

Berksoy'un (2011), İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması ile ilgili çalışmasında şehirlerarası karşılaştırmada haftalık toplam aktivite ve fiziksel aktivite enerji harcaması ve günlük enerji tüketimi açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubundaki kadınların fiziksel aktivite düzeylerini gelir düzeyinin diğerlerinden bağımsız olarak etkilediği saptanmıştır. Beslenme alışkanlıkları açısından karşılaştırıldığında, ana öğün besin tercihleri ve gıda hazırlama yöntemlerinde anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.

İçöz'ün (2011), Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması ile ilgili çalışmasında belirlenen değişkenlere göre, bazı kategorik değişkenler arasında fark olup olmadığı ve fark varsa hangi gruplar arasında olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Her karşılaştırma için; öncelikle ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler elde edilip daha sonra her bir değişken için grupların karşılaştırılması Anova testi ile yapılmıştır. Eğer elde edilen p değeri $< 0,05$ ise karşılaştırılan gruplar arası fark vardır denir. Farklılığı yaratan grupları belirlemek için LSD (En Küçük Fark) testi ile ikişerli karşılaştırılmıştır. Burada da p değeri $< 0,05$ ise, karşılaştırılan iki grup farklıdır sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaş gruplarına, ebeveyn eğitim durumlarına, ailenin gelir durumuna, alanlara (bölüm), sınıflara göre fiziksel aktivite düzeylerinde korelasyon saptanmıştır.

Dinçay'ın 2010'da yapmış olduğu Seçilmiş Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki ile ilgili çalışmasında bir haftada fiziksel aktiviteye harcanan toplam saat ile zaman planlaması arasında anlamlı pozitif, zaman harcattırıcılar arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Bir saatte harcanan toplam MET değerleri ve toplam MET değerleri arasından da anlamlı korelasyon bulunmuştur. Chi-squared analiz sonuçları, “spor MET” vii ve “toplam MET” değerleri söz konusu olduğunda cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite düzeylerine bağımlı olduğunu göstermiştir. Çok yönlü varyans analizi sonuçları da zaman yönetiminde cinsiyetler açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir.

III. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin incelenmesidir.

3.1. ÇALIŞMA EVRENİ

2013-2014 eğitim öğretim yılında Eskişehir'deki üniversitelerde görev yapan personel araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmaya Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde görev yapan 1796 akademik ve 1445 idari personel içerisinden tesadüfi örnekleme tekniğiyle seçilen toplam 400 kişi araştırma grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 3.1. Araştırma grubu

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	Personel Sayısı				
	Erkek	Bayan	Akademik	İdari	Toplam
	220	180	175	225	400

3.3. GENEL PROTOKOL

Araştırmada “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi” ve “Zaman Yönetimi Envanteri” olarak iki ayrı veri formu kullanılmıştır.

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketinin kullanım izni için Doç. Dr. Ayda Karaca'ya 21.11.2013 tarihinde elektronik posta yolu ile ulaşılmıştır. Çalışmanın amacı ve kapsamı ile ilgili bilgi verilmiş ve bu kapsamda anketin kullanımı için izin istenmiştir. 26.11.2013 tarihinde Doç. Dr. Ayda Karaca' dan telefon görüşmesi neticesinde ve elektronik posta yolu ile ölçeğin kullanımı için izin verdiğine dair cevap alınmıştır.

Zaman Yönetimi Envanterinin kullanım izni için Doç. Dr. Sema Alay'a 03.01.2014 tarihinde elektronik posta yolu ile ulaşılmıştır. Çalışmanın amacı ve kapsamı ile ilgili bilgi verilmiş ve bu kapsamda envanterin kullanımı için izin

istenmiştir. 03.01.2014 tarihinde Dr. Alay'dan envanterin kullanımı için izin verdiğine dair cevap alınmıştır.

Uygulamanın yapıldığı Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nden 24.01.2013 tarihinde dilekçe ile yapılan başvuru sonucunda gerekli izin alınmıştır. Yine Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Personel Daire Başkanlığından 11.03.2014 tarihli dilekçe ile akademik ve idari personel toplam sayıları hakkında bilgi alınmıştır. Uygulamaya katılan personellere, bizzat araştırmacı tarafından ölçeklerin amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve mümkün olduğunca soruları boş bırakmamaları istenmiştir. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde 400 gönüllü personele ulaşılmıştır.

3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ

Araştırmada hazırlanan veri formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde personelin cinsiyeti, yaşı, kilosu, görev kadrosu; ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda “Zaman Yönetimi Envanteri” , üçüncü bölümde ise “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi” uygulanmıştır.

3.4.1. Zaman yönetimi envanteri

1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilen Zaman Yönetimi Envanterinin geçerliliği ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından ülkemiz için yapılmıştır. 16 maddelik Zaman Planlaması (ZP), 7 maddelik Zaman Tutumları (ZT) ve 4 maddelik Zaman Harcattırıcılar (ZH) olmak üzere 3 alt boyutlu ve toplam 27 maddesi olan bir anket ortaya çıkmıştır.

Zaman Yönetimi Envanteri, “zaman planlaması”, “zaman tutumları” ve “zaman harcattırıcılar” başlıklarından oluşan üç alt bölümden oluşmaktadır. Zaman planlaması bölümünde bir tanesi (16. madde) tersine ifade olmak üzere 16 soru bulunmaktadır. Zaman tutumları bölümü 4 tane düz, 3 tane de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine ifadeli olmak üzere toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Zaman harcattırıcılar bölümünde ise 4 soru vardır ve soruların hepsinde tersine ifade kullanılmıştır. Bu üç bölümden alınan puanların toplamı zaman yönetimi envanterinin sonucunu vermektedir. Zaman Yönetimi Envanteri'nden alınan en düşük toplam puan 52, en yüksek toplam puan ise 123'tür. Envanterin ortalaması 91 olup standart sapması 14'tür.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okumakta olan ve tüm bölümlere ve fakültelere açılmış olan seçmeli dersleri alan lisans öğrencilerine uygulanmıştır. 9 seçmeli ders, 1999 – 2000 bahar döneminde açılan seçmeli dersler arasından rastgele yöntemle seçilmiştir.

Anketin geçerliği iç-geçerlik ve yapısal geçerlik ile belirlenmiştir. Bu envanterin alt boyutlarını Türk popülasyonu için saptayabilmek için Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesi kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, Zaman Yönetimi Envanteri'nin Türk üniversite öğrencileri için 3 alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Zaman Yönetimi Envanterinin Türk üniversite öğrencilerine uyarlamasında toplam puan 47 den 123 e kadar değişim göstermektedir. Bu puanlamanın standart sapması 13.21 olup ortalaması 86.68 dir. Zaman Yönetimi Envanteri Likert Yöntemi kullanılarak hazırlanmış bir ölçektir. Cevaplar “Her zaman”, “sık sık”, “bazen”, “nadiren” ve “hiç” ifadelerinden oluşmaktadır.

3.4.2. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi

Karaca ve arkadaşları tarafından geliştirilen FADA ile fiziksel aktivite alışkanlıkları değerlendirilmektedir. Ankette haftada en az bir kez olmak üzere düzenli olarak yapılan aktiviteler ve bu aktivitelerin ne kadar sürede yapıldığı sorgulanmaktadır. Anket, tanımlayıcı bilgiler, iş ile ilgili aktiviteler, okul ile ilgili aktiviteler, ulaşım aktiviteleri, merdiven çıkma, ev aktiviteleri, hobi olarak yapılan aktiviteler ve spor aktiviteleri bölümlerini içermektedir (Karaca ve Ergen, 2000). Bu anketin yedi bölümünün toplamında elde edilen değerlerin güvenilirlik katsayısı Karaca tarafından 0.68 bulunmuştur (Karaca, 2000). Anketin geçerliliği ise aynı araştırmacı tarafından aktivite günlüğü ile değerlendirilmiş ve aralarındaki korelasyon değeri 0.72 olarak belirlenmiştir (Karaca ve Ergen, 2000). Anketin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması 2000 yılında Ayda Karaca, Emin Ergen ve Ziya Kuruç tarafından yapılmış sonuç olarak FADA'nin güvenilirliği indekslerine göre $r=36$ ve $r=73$ arasında değişmektedir (Karaca ve Ergen, 2000). Ulaşım, merdiven indeksinde orta, spor indeksinde yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki elde edilmiştir (Karaca ve Ergen, 2000). Toplam, ev ve iş indekslerinin güvenilirliğinde istatistiksel olarak anlamlı fakat düşük düzeyde ilişki

elde edilmiştir (Karaca ve Ergen, 2000). Geçerlilik çalışmasında yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r=72$).

Yaptığımız bu çalışmada da aktivitelerin haftada kaç günde bir(sıklık) ve kaç saat(süre) yapıldığına göre veriler listelenmiş ve her aktiviteye Ainsworth ve arkadaşlarının çalışmasına göre bir yoğunluk değeri verilmiştir.(2000). FADA için faaliyetlerin sıklık, süre ve şiddet verileri girilerek, MET/Hafta(kcal-kg/hafta), kcal/hafta, MET/saat hesaplamaları yapılmıştır. Hesaplamalarda kullanılan formüller aşağıda verilmiştir (Karaca ve ark. 2009).

$$\text{Saat / hafta} = \text{frekans} \times \text{süre}$$

$$\text{Saat/gün} = \frac{\text{Saat hafta}}{7\text{gün}}$$

$$\text{MET/saat} = \frac{(\text{frekans} \times \text{süre} \times \text{şiddet})}{\text{saat/hafta}}$$

Bu araştırmada fiziksel aktivitelerin yoğunluğu, sedanter ($\leq 1,55$), sınırlı aktivite ($1,55-1,74$) ve fiziksel aktivite ($\geq 1,74$) olarak Life Style PAL sınıflandırılmasına göre sınıflandırılmıştır (WHO Technical Report Series 894, 2000). 3 kategoriye ayrılmış yoğun fiziksel aktivitelerin tümü (taşıma, merdiven tırmanma, hobiler, ev ve sporla alakalı aktiviteler) Life Style PAL sınıflandırma yöntemiyle, verileri kaydedilmiştir(WHO Technical Report Series 894, 2000);

1 = $\leq 1,55$ Sedanter (Hareketsiz)

2 = $1,55-1,74$ Sınırlı aktivite

3 = $\geq 1,74$ Fiziksel olarak aktif

3.5. İSTATİSTİK YÖNTEM

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows MS Excel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 21.0 İstatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan Akademik ve İdari Personelin demografik bilgi dağılımlarını belirlemek için yüzde (%) ve frekans (f) analizleri yapılmıştır. İstatistik testlerde gruplara ait tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile gruplara ait verilerin normal

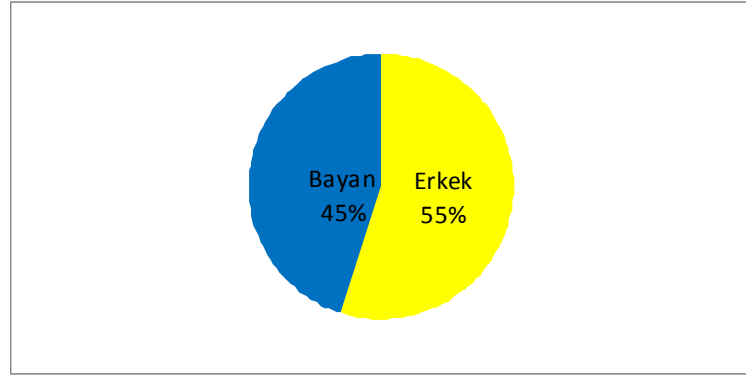
bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemede Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Gruplara ait verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu görüldükten sonra cinsiyet ve görev yaptığı kadro değişkenlerine göre iki grup arasındaki farklılıkları belirlemede bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yaş ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre ise farklılıkları belirlemede Tek yönlü varyans analizi (Oneway ANOVA) uygulanmıştır. Varyans testlerinde anlamlı bulunan farklılıklar için ise ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulanmıştır.

IV.BÖLÜM: BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRATİF ÖZELLİKLERİ

4.1.1. Cinsiyet

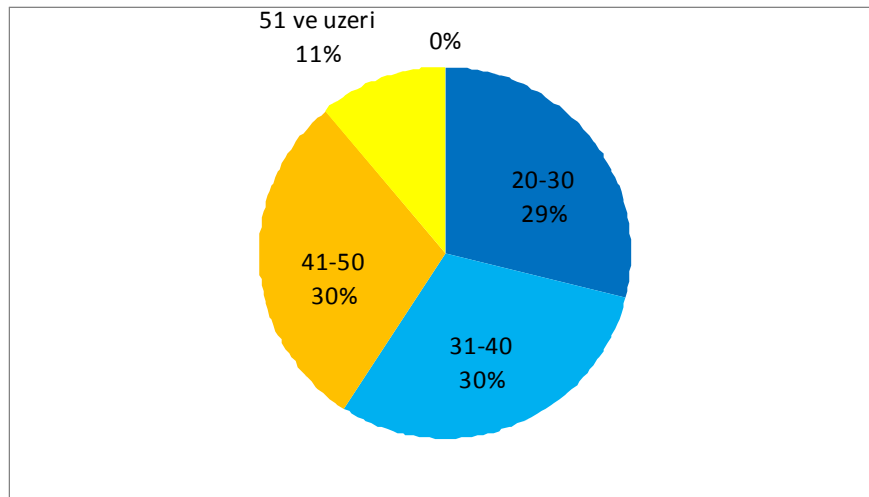
Araştırmaya katılan üniversite personelinin 180'i bayan(%45), 220'si erkek (%55)'dir (Bkz. Grafik 4.1).



Grafik 4.1 Araştırmaya katılanların cinsiyet durumu bulguları.

4.1.2. Yaş

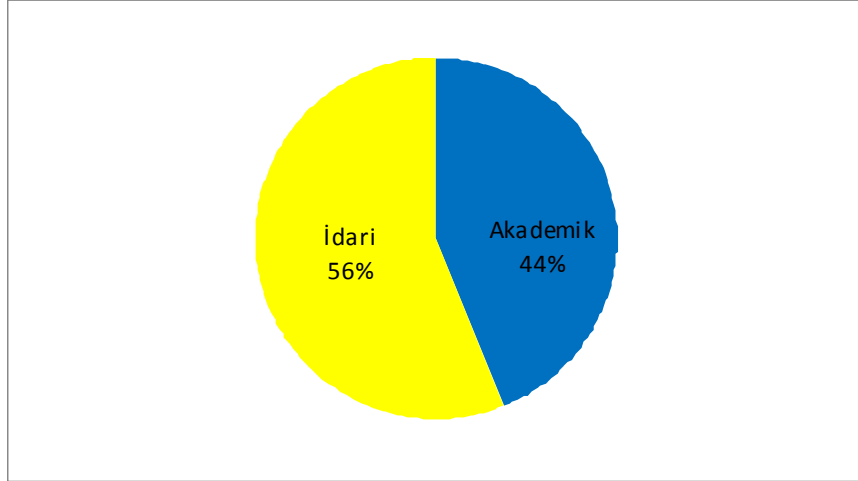
Araştırmaya katılan üniversite personelinin yaş değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında, katılımcıların 51 yaş üzeri (%11), 20-30 yaş (%29), 41-50 yaş (%30), 31-40 yaş (%30) olduğu görülmektedir. (Bkz. Grafik 4.2).



Grafik 4.2 Araştırmaya katılanların yaş durumu bulguları.

4.1.3. Görev kadrosu

Araştırmaya katılan üniversite personelinin görev kadrosu değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında, katılımcıların 175'i Akademik personel(%44), 225'i İdari personel (%56) olduğu görülmektedir. (Bkz. Grafik 4.3).

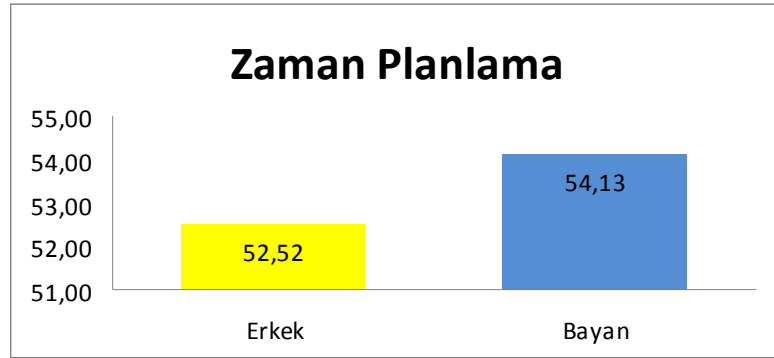


Grafik 4.3 Araştırmaya katılanların görev kadro durumu bulguları.

4.2. HİPOTEZLER

4.2.1. Hipotez 1: Cinsiyete göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi

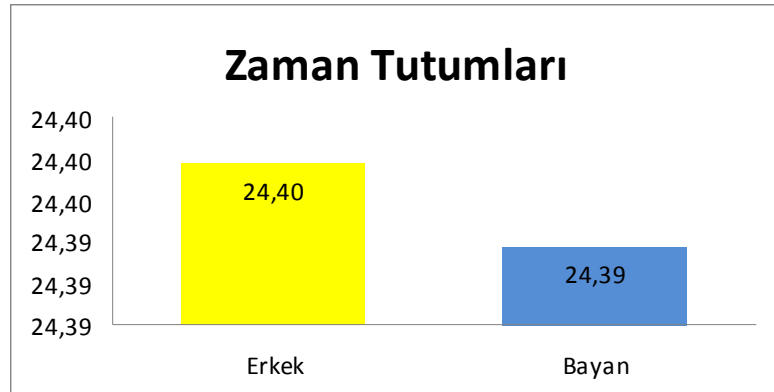
Katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman yönetimi davranışlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre “Zaman Planlaması” alt boyutunda bayanların zaman planlaması puanlarının ($54,13 \pm 9,753$), erkeklerden ($52,52 \pm 11,909$) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Zaman planlaması davranışları bayan ve erkek personel arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($t_{.05} -1,486; P > 0,05$).



Grafik 4.4 Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman planlama puanlarının ortalamaları

4.2.2. Hipotez 2: Cinsiyete göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi

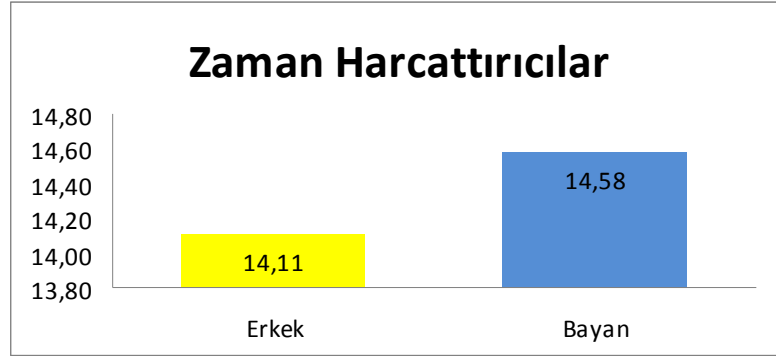
“Zaman Tutumları” alt boyutunda bayanların zaman planlaması puanları ($24,39 \pm 4,847$), erkeklerin puanları ($24,40 \pm 3,554$) olduğu görülmektedir. Bayan ve erkek personelin zaman tutumları davranışlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($t_{0,05},002; P > 0,05$).



Grafik 4.5 Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları

4.2.3. Hipotez 3: Cinsiyete göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi

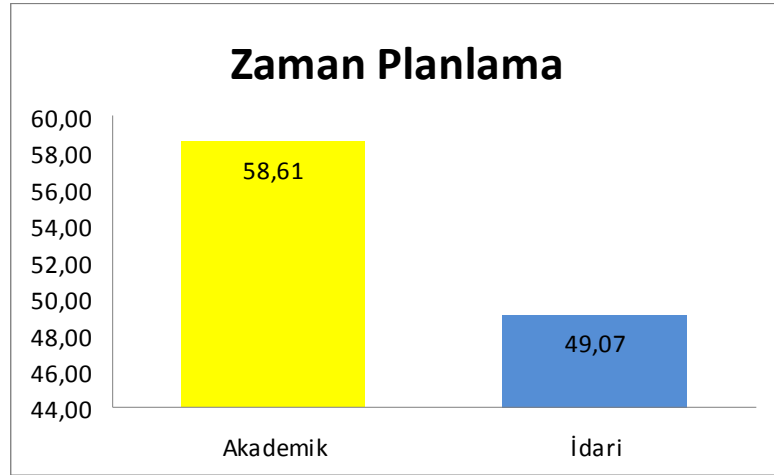
“Zaman Harcattırıcılar” alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t_{.05} -1,541; P>0,05$). Erkek personelin ortalaması ($14,11\pm 3,117$), Bayan personelin ortalaması ise ($14,58\pm 2,842$) olarak saptanmıştır.



Grafik 4.6 Araştırmaya katılanların cinsiyete göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları

4.2.4. Hipotez 4: Görev yaptığı kadroya göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi

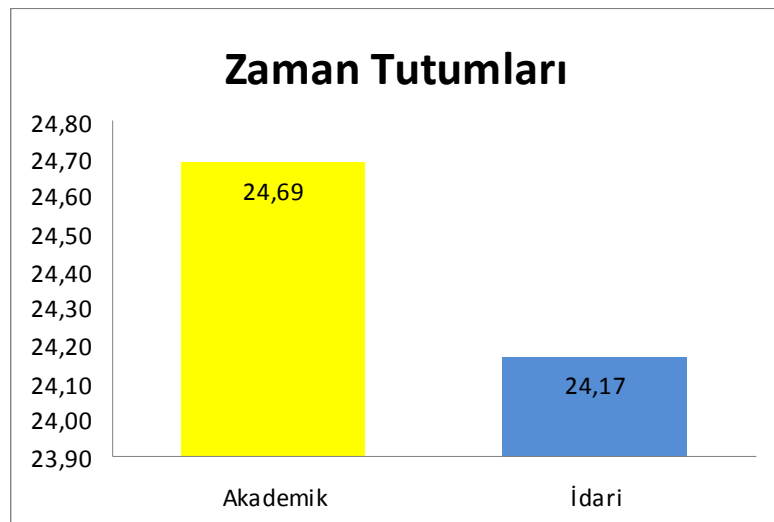
Katılımcıların görev kadrolarına göre zaman yönetimi davranışlarının alt boyutlara göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre “Zaman Planlaması” alt boyutunda akademik personelin zaman planlaması puanlarının ($58,61\pm 9,826$), idari personelden ($49,07\pm 10,043$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Akademik ve İdari personelin zaman planlaması davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{.05} 9,509; P<0,05$).



Grafik 4.7 Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman planlama puanlarının ortalamaları

4.2.5. Hipotez 5: Görev yaptığı kadroya göre; zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi

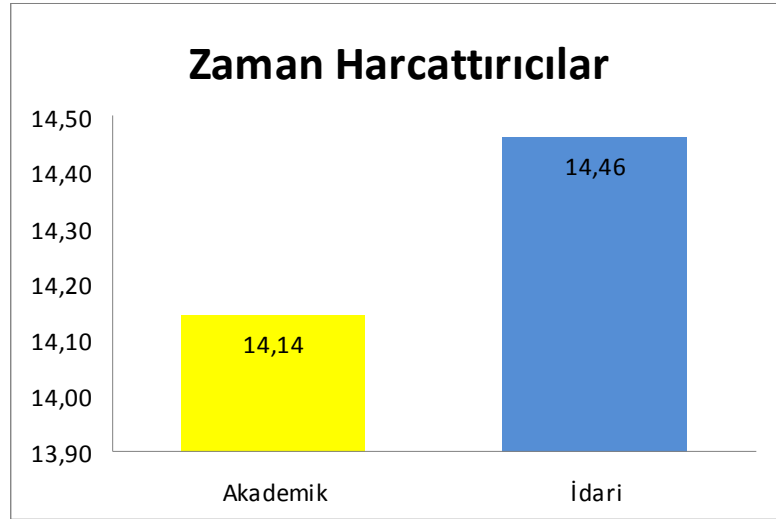
“Zaman Tutumları” alt boyutunda akademik personelin zaman tutumları puanlarının ($24,69 \pm 4,869$), idari personelden ($24,17 \pm 3,548$) yüksek olduğu, akademik ve idari personel arasında zaman tutumları davranışlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t_{0,05} 1,227; P > 0,05$).



Grafik 4.8 Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları

4.2.6. Hipotez 6: Görev yaptığı kadroya göre; zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi

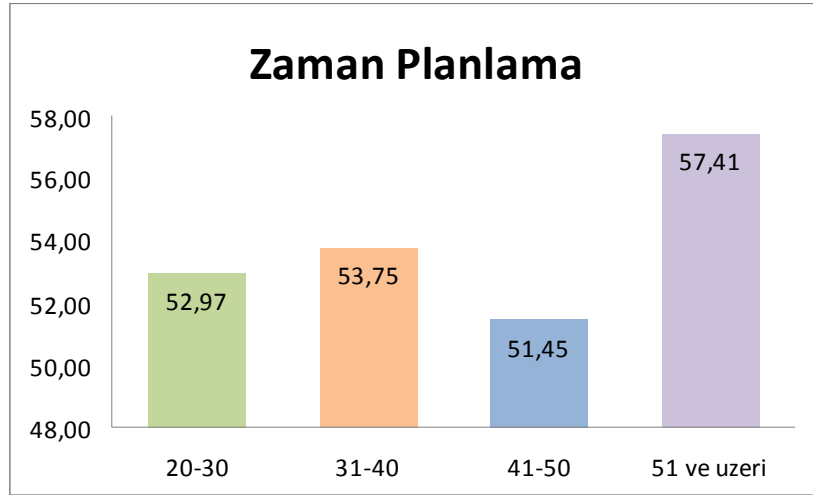
“Zaman Harcattırıcılar” alt boyutuna bakıldığında da anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t_{.05} -1,056; P>0,05$). Akademik personelin ortalaması ($14,14 \pm 2,996$), İdari personelin ortalaması ise ($14,46 \pm 3,006$) olarak saptanmıştır.



Grafik 4.9 Araştırmaya katılanların görev kadrosuna göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları

4.2.7. Hipotez 7: Yaş gruplarına göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi

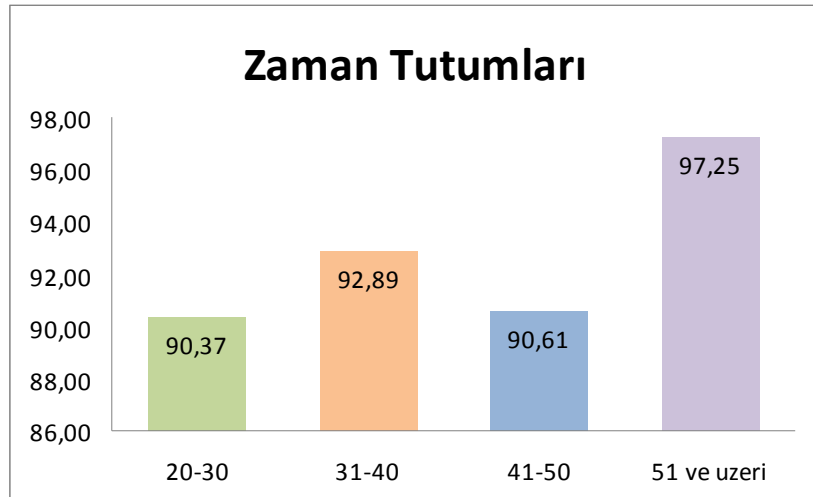
Katılımcıların yaşa göre zaman yönetimi davranışlarının alt boyutları ile farklılıklarını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “Zaman Planlaması” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{3,399} 3,317; P<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi yaşlar arasından kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre ise bu farklılığın 41-50 yaş ile 51 yaş üstünde ki personelden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır.



Grafik 4.10 Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman planlama puanlarının ortalamaları.

4.2.8. Hipotez 8: Yaş gruplarına göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi

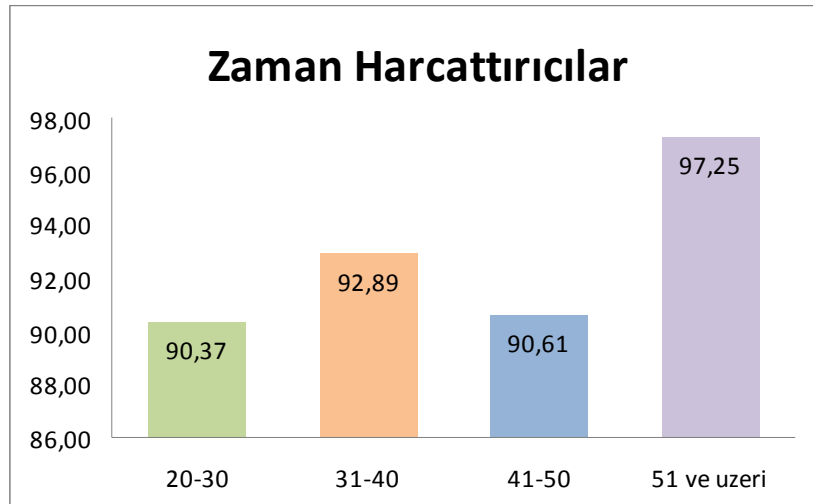
Katılımcıların yaşa göre Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “Zaman Tutumları” alt boyutunda anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{3,399} 1,729$; $P>0.05$).



Grafik 4.11 Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları

4.2.9. Hipotez 9: Yaş gruplarına göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi

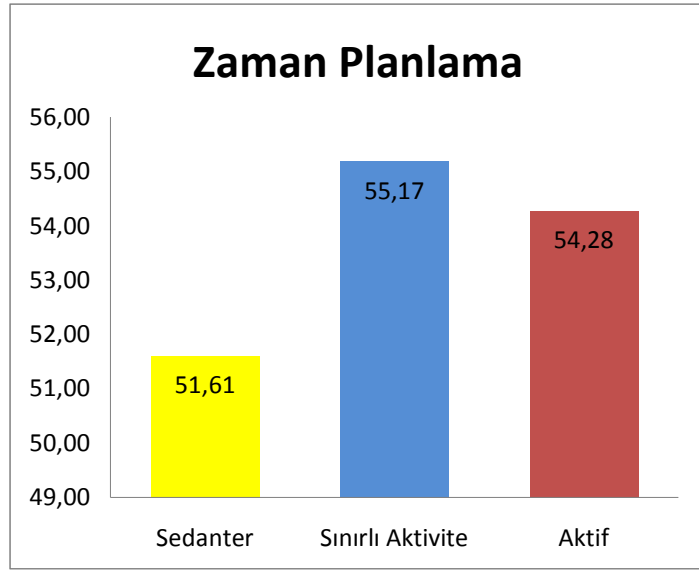
Katılımcıların yaşa göre Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “Zaman Harcattırıcılar” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{3,399} 3,275$; $P<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi yaşlar arasından kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre ise bu farklılığın 20-30 yaş ile 41-50 yaşlar arasındaki personelden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır.



Grafik 4.12 Araştırmaya katılanların yaşa göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları.

4.2.10. Hipotez 10: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman planlama davranışlarının değerlendirilmesi

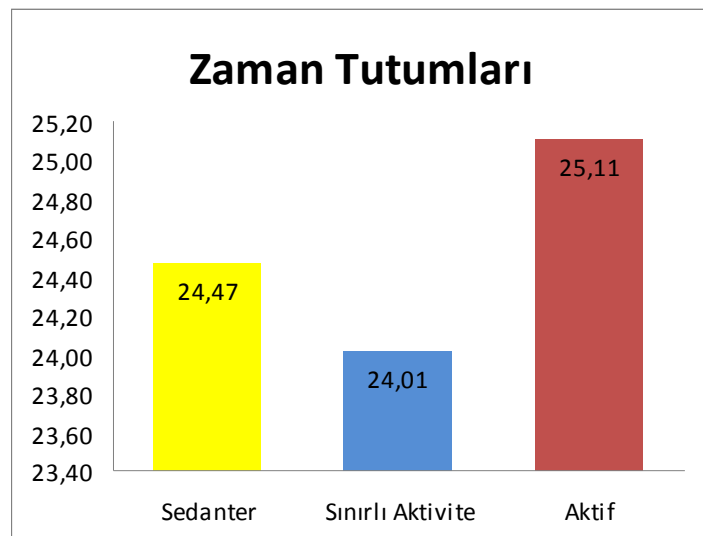
Katılımcıların zaman yönetimi davranışlarının alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıklarını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “Zaman Planlaması” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{2,399} 4,775$; $P<0.05$). Anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre ise bu farklılığın sedanter ile sınırlı aktivitede bulunan personellerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır.



Grafik 4.13 Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman planlama puanlarının ortalamaları

4.2.11. Hipotez 11: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman tutumları davranışlarının değerlendirilmesi

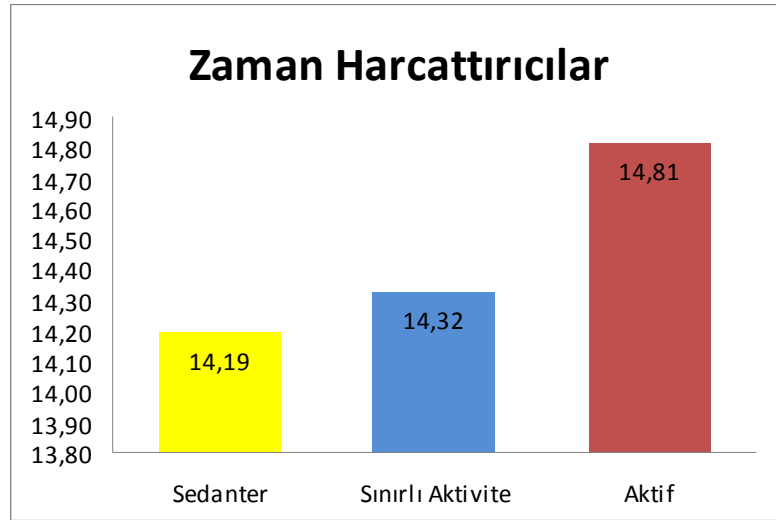
Katılımcıların zaman yönetimi davranışlarının alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıklarını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre "Zaman Tutumları" alt boyutunda anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{2,399} 1,425; P > 0,05$).



Grafik 4.14 Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman tutumları puanlarının ortalamaları

4.2.12. Hipotez 12: Fiziksel aktivite düzeylerine göre, zaman harcattırıcı davranışlarının değerlendirilmesi

Katılımcıların zaman yönetimi davranışlarının alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıklarını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “Zaman Harcattırıcılar” alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,399}, 917; P>0.05$).



Grafik 4.15 Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman harcattırıcı puanlarının ortalamaları

V. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

5.1.1. Hipotez 1: Cinsiyete göre, zaman planlama davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman planlama davranışları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, personelin zaman planlama davranışları alt boyutunda, cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Bu sonuca göre hipotez 1 kabul edilmiştir. Cinsiyet faktörünün zaman planlama davranışlarını pek etkilemediği görülmektedir.

Alay (2000), Erdul (2005), yaptıkları çalışmalarda “zaman planlaması” alt boyutu ile cinsiyet arasında kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilerden zamanı daha iyi yönettikleri ve etkili kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bulgularımızda cinsiyet ile zaman planlama davranışları arasında anlamlı bir fark olmamasının nedeninin örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Hipotez 2: Cinsiyete göre, zaman tutumları davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman tutumları davranışları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, personelin zaman tutumları davranışları alt boyutunda, cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Bu sonuca göre hipotez 2 kabul edilmiştir. Cinsiyet faktörünün zaman tutumları davranışlarını etkilemediği görülmektedir.

Alay (2000)' de yaptığı çalışmasında “zaman tutumları” alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Andiç (2009) ise çalışmasında “zaman tutumları” alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulmuştur.

5.1.3. Hipotez 3: Cinsiyete göre, zaman harcattırıcı davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcı davranışları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, personelin zaman harcattırıcı davranışları alt boyutunda, cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Bu sonuca göre hipotez 3 kabul edilmiştir. Cinsiyet faktörünün zaman harcattırıcı davranışlarını da etkilemediği görülmektedir.

5.1.4. Hipotez 4: Görev yaptığı kadroya göre, zaman planlama davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman planlama davranışları ile görev kadroları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman planlama alt boyutu ile görev kadroları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Akademik personelin idari personele göre zaman planlamada daha iyi olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara göre hipotez 4 reddedilmiştir. Görev kadrosu faktörünün zaman planlama davranışlarında etkili olduğu görülmüştür.

5.1.5. Hipotez 5: Görev yaptığı kadroya göre, zaman tutumları davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman tutumları davranışları ile görev kadroları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman tutumları alt boyutunda akademik ve idari personel arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre hipotez 5 kabul edilmiştir. Görev kadrosu faktörünün zaman tutumları davranışlarına etki etmediği görülmektedir.

5.1.6. Hipotez 6: Görev yaptığı kadroya göre, zaman harcattırıcı davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcı davranışları ile görev kadroları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcılar alt boyutunda akademik ve idari personel arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre hipotez 6 kabul edilmiştir. Görev kadrosu faktörünün zaman harcattırıcı davranışlarına etki etmediği görülmektedir.

5.1.7. Hipotez 7: Yaşa göre zaman planlama davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman planlama davranışları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman planlama alt boyutu ile yaşları arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Farklılığın 41-50 yaş ile 51 yaş üstünde ki personelden kaynaklandığı ve 51 yaş üzeri personelin zamanını daha iyi planladığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre hipotez 7 reddedilmiştir. Yaş faktörünün önemli ölçüde zaman planlama davranışlarına etki ettiği görülmüştür.

Misra ve Mc Kean (2000), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada zaman yönetimi becerilerinin yaşla ve sınıf düzeyi ile birlikte artma eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç ise çalışmamızı destekler niteliktedir.

5.1.8. Hipotez 8: Yaşa göre zaman tutumları davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman tutumları davranışları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman tutumları alt boyutunda ise yaşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu sonuçlara göre hipotez 8 kabul edilmiştir. Yaş faktörünün zaman tutumları davranışlarına etki etmediği görülmektedir.

Eldeleklioğlu (2008), yaptığı araştırmada zaman yönetimi becerilerinin yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

5.1.9. Hipotez 9: Yaşa göre zaman harcattırıcı davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcı davranışları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Analiz sonucunda araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcılar alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş, bu farklılığın 20-30 yaş ile 41-50 yaşlar arasındaki personelden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. 20-30 yaş arası personelin 41-50 yaşlar arasındaki personele göre zamanlarını iyi kullanamadığı ve daha çok zaman harcattırıcı faaliyetlerde bulduklarını söyleyebiliriz.

Bu sonuçlara göre hipotez 9 reddedilmiş, yaş faktörünün önemli ölçüde zaman yönetimi davranışlarına etki ettiği görülmüştür.

Andıç (2009) yapmış olduğu çalışmada zaman harcattırıcılar ile yaş arasındaki farklılığın 18-21 yaş arası öğrencilerde yoğunlaştığını bulmuştur. Bu da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

5.1.10. Hipotez 10: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman planlama davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman planlama davranışları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda Zaman Planlaması alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın sedanter ile sınırlı aktivitede bulunan personellerden kaynaklandığı, sınırlı aktivitede bulunanların zaman planlamasını daha iyi yaptıkları ortaya çıkmıştır.

Bu sonuca göre hipotez 10 reddedilmiştir. Dinçay'ın 2010'da yapmış olduğu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir.

5.1.11. Hipotez 11: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman tutumları davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman tutumları davranışları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda zaman tutumları alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bu sonuçlara göre hipotez 11 kabul edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin zaman tutumları davranışlarını etkilemediği görülmektedir.

5.1.12. Hipotez 12: Fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman harcattırıcı davranışları

Araştırmaya katılan personelin zaman harcattırıcı davranışları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda zaman harcattırıcı alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bu sonuçlara göre hipotez 12 kabul edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin zaman harcattırıcı davranışlarını etkilemediği görülmektedir.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.2.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmaya Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde görev yapan 175 akademik ve 225 idari personel olmak üzere toplam 400 kişi denek olarak katılmıştır. Araştırmada Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve ülkemiz için uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği Koçak ve Alay(2002) tarafından yapılan 'Zaman Yönetimi Ölçeği' ve Karaca ve arkadaşları tarafından geliştirilen FAD anketi kullanılmıştır.

İstatistik testlerde gruplara ait tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile gruplara ait verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemede Kolmogorov Simirnov normallik testi uygulanmıştır. Daha sonra cinsiyet ve görev yaptığı kadro değişkenlerine göre iki grup arasındaki farklılıkları belirlemede bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yaş ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre ise farklılıkları belirlemede Tek yönlü varyans analizi (Oneway ANOVA) uygulanmıştır. Varyans testlerinde önemli bulunan farklılıklar için ise ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulanmıştır.

Sonuçlar %95'lik güven aralığında anlamlılık $p < 0.05$ değerlendirilmiştir.

Test sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman planlama davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman tutumları davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman harcattırıcı davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların görev yaptığı kadrolarına göre zaman planlama davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların görev yaptığı kadrolarına göre zaman tutumları davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların görev yaptığı kadrolarına göre zaman harcattırıcı davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkenine göre zaman planlama davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkenine göre zaman tutumları davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkenine göre zaman harcattırıcı davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman planlama davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman tutumları davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p<0.05$).

Test sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre zaman harcattırıcı davranışlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p<0.05$).

Bu çalışmadaki bulgular cinsiyetin zaman yönetimi davranışlarına etki etmediğini göstermektedir. Görev kadrosu değişkenine göre ise zaman planlamaya etki ederken zaman tutumları ile zaman harcattırıcı davranışlarına etki etmemektedir. Yaşa göre, zaman planlama ile zaman harcattırıcı davranışlara etki ederken fiziksel aktivite düzeylerinin ise, zaman planlamasına etkisi olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Sonuç olarak, araştırmaya katılan personelimizin yaşlarında yükselme oldukça zamanı kullanma ve yönetme konusunda daha başarılı ve deneyimli olduklarını söyleyebiliriz. Akademik ve idari personel arasındaki farkın ise, zaman kavramına daha farklı bakıyor olmasından kaynaklanabileceği ileri sürülebilir. Akademik personelin boşa geçirilen zamanın akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyeceğini ve akademik yaşamlarında daha başarılı olmak istemesi düşüncesi içerisinde olmaları ile açıklanabilir. Personelin fiziksel aktivite düzeyinde de yükselme oldukça zamanı yönetme konusunda daha iyi oldukları ortadadır.

Meslek hayatının içinde bulunan bireylerin, toplumun ve kurumların hangi meslekten olursa olsun, başarılı olmasında zaman anlayışının ve fiziksel aktivitelerin büyük rolü vardır. Zaman ve fiziksel aktivite konusunda bilinçlenmiş, iş yaşamını ve sosyal ilişkilerini bu anlamda düzenleyen bireyler, toplumlar diğerlerine oranla her zaman daha fazla gelişmektedirler.

5.2.2. Öneriler

1) Bu araştırma üniversite personeline yönelik yapılmıştır. Bu çalışma, farklı üniversitelere, farklı yaş ve eğitim düzeyindekilere, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel gruplara uygulanabilir. Çalışma grubunun daha farklı gruplardan seçilerek çalışılması bu konuda ki çalışmalara büyük katkı sağlayabilir.

2) Üniversitemizdeki personel, zaman planlaması yaparak, zaman kaybına neden olan etkinliklerden uzaklaşp gerekli önlemleri almalıdır.

3) Zaman yönetimi ve fiziksel aktivitelerle ilgili eğitimler (seminer, konferans, kurs vb.) verilmeli ve personele zamanı nasıl daha iyi yönetebilecekleri, fiziksel aktivitelere nasıl zaman yaratabilecekleri konusu anlatılmalıdır.

4) Üniversite içerisinde personelin fiziksel aktivitelere katılımlarını özendirici ve arttırıcı etkinlikler düzenlenmelidir.

5) Personelimizin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite düzeylerini artırmaları ve bunu günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeleri gereklidir.

6) Fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarılar, sosyal ve kültürel paylaşımlara, iletişim becerilerinin gelişmesine ve zamanı kullanmada daha disipline olunmasına yardımcı olduğu düşünüldüğünden, personel bu tip aktivitelere teşvik edilmelidir.

7) Üniversiteler personel için fiziksel olarak aktif olmasını sağlayacak daha fazla alanlar yaratmalıdır.

8) Zaman yönetimi ile fiziksel aktivitenin yaşamımızda önemli olduğunun bilinci topluma yerleştirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Abadan, N. (1961), Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ajans Türk Matbaası, Ankara.
2. Acree, S., Longfors, J., Fjeldstad, A. J., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., Gardner, A. W. (2006), Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes, 4, 34.
3. Abay, M. (2000), Zamanı Değerlendirmek. Babıalı Kültür Yayınları, İstanbul.
4. Adair, J., Talbot A. (1996), Zaman Yönetimi, (Çev. Bengi Güngör), Öteki Yayınevi, Ankara.
5. Ağaoğlu, Y. S. (2002), Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun.
6. Akatay, A. (2003), Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması: Teori ve Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
7. Akesen, A. (1983), Fethiye Yöresi'nde Rekreasyon Amacı ile Kullanılan Bazı Orman Alanlarında Rekreasyonel Talep Değerinin Belirlenmesi Üzerine Araştırmalar. İ. Ü. Orman Fakültesi Yayınları, No: 3149, İstanbul.
8. Akgemici, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2003), Zaman Yönetimi ve Yönetmel Zamanda Etkinlik. 1. Basım, Kalkan Matbaacılık, Ankara.
9. Akgemici, T. (2007), Zaman Kavramı ve Kapsamı. (M.S. Şimşek, A. Çelik ve A. Soysal) (Ed.), Zaman Yönetimi ve Yönetmel Zamanda Etkinlik. Gazi Kitabevi, Ankara.
10. Akın, H. B. (2002), Yöneten ve Yönetilenlerin Bakış Açısıyla Yetki Devri Kavramı. "Selçuk Üniversitesi Örneği", 10. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
11. Akyüz, Y. (2001), Organizasyonların Yeni Zenginliği: Etkin Zaman Yönetimi, Standart Dergisi. Sayı.472, Nisan.
12. Alay, S. (2000), Relationship Between Time Management and Academic Achievement of Selected University Students. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

13. Alay, S., Koçak, S. (2002), Validity and Reliability of Time Management Questionnaire.
14. Alay, S., Koçak, S. (2003), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi.
15. Alay, S., Koçak, S. (2003), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi.
16. Albrecht, K., (1988), Gerilim ve Yönetici, Çev.. Kemal Tosun, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, İstanbul.
17. Allan, J. (1999), Takımınızın Yeteneklerini Geliştirmede Zaman Yönetimi. (Zaman, M. Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
18. Allor, K.M., Pivarnik, J.M.,(2001), Stability and Convergent Validity of Three Physical Activity Assessments, Med. Sci. Sport. Exerc., 33, 671-676.
19. Andıç, H. (2009), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
20. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, (20).
21. Aslan, L. N. (1994), Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi. Doktora Tezi. İzmir: 9 Eylül Üniversitesi.
22. Aslan, N. (1994), Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimi Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma. D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
23. Aslan, U. B. (2003). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
24. Aşcı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006), An Examination of Eating Attitudes and Physical Activity Levels of Turkish University Students With Regard to Self-Presentational Concern. Eating Behaviors, 7.
25. Ataman G. (2001), İşletme Yönetimi, 1. Baskı, Türkmen Kitapevi, İstanbul.
26. Atmaca, H. (1997), Boş Zaman, Kütüphane Bağlamında Psikolojik ve Sosyolojik Açılardan Birey, Türk Kütüphaneciliği.

27. Aytaç, Ö. (1994), Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler, I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3–5 Kasım 1993 İzmir). I. Baskı. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları 3.
28. Bambarger, R. (1966), Boş Zamanları Değerlendirmede Kitabın Rolü, BZD Semineri, HSEK Yayını, İstanbul.
29. Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Strong, W. B., Truman, B. and Washington, R. (1992), Assessment, Prevalance and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Fitness in Youth. *Medicine Science and Sports Exercise*.
30. Başak, Uzun ve Arslan (2008), Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5).
31. Başaslan, U. (2003), Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
32. Battles, B. (2005), Control Your Time: Become a More Efficient Manager. *Aircraft Maintenance Technology*, Volume:16, Number:6.
33. Baykal, O. (1992). Zaman Faktörü. *Verimlilik Dergisi*, Sayı 3.
34. Bayramlı, Ü. (2006), Zaman Yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.2006:6.
35. Benetton, P. (1991), Toplumsal Sınıflar. İletişim Yayınları, İstanbul.
36. Benligiray, S. (2005), Bürolarda Etkili Zaman Kullanımı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1640.
37. Berksoy (2011), İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
38. Bıyıklı T. (2007), Vücut İngesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
39. Bozkurt, G. (1992), Sosyal Zamanlar. *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, MPM Yayınları, Sayı;40.
40. Britton B., Tesser A. (1991), Effects of Time Management Practices on College Grades, *Journal of Educational Psychology*.

41. Broadhurst R. (2001), *Managing Environments for Leisure and Recreation*. 1st Edition. London: GBR: Routledge.
42. Brotherton B. (1991), *Konaklama, Turizm ve Eğlence Tanımları: Görüş Açıkları, Problemler ve Çıkan Sonuçlar, Turizm’de Seçme Makaleler 11*, Tugev Yayını, İstanbul.
43. Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004). *Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students*, *Journal of American College Health*, 53(1).
44. Bulca A. (1973), *Çalışma Dışı Zamanın Boyutları, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu*, ODTÜ, Ankara.
45. Bulut’ un (2010), *Bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İlgili Faktörlerin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Ankara.
46. Can, H. (1997), *Organizasyon ve Yönetim*, Siyasal Kitabevi, Ankara.
47. Can, H. (2000), *Organizasyon ve Yönetim*, Siyasal Kitabevi, Ankara.
48. Carr, H. (2001), *Physical Activity and Health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality*. Wellington: Hillary Commission.
49. Caspersen, C., Powell, K., Christensen, G. (1985), *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*.
50. Caspersen, J. C. , Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000), *Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sex and Cross-Sectional Age*. *Med. Sci. Sports Exerc.*
51. Cengiz, C. (2007), *Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University Students*. Uzmanlık Tezi, Department of Physical Education and Sports, Middle East Technical University, Ankara.
52. Cılga, G. (1997), *Korunmaya Muhtaç Çocuk ve Gençlerin Hakları*, SHÇEK Gençlik Dergisi, Sayı 1, Ankara.
53. Conway, J. M., Seale, J. L., Jacobs Jr, D. R., Irwin, M. L., Ainsworth, B. (2002), *Comparison of Energy Expenditure Estimates From Doubly Labeled Water, a Physical Activity Questionnaire, and Physical Activity Records*, *Am. J. Clin. Nutr.*

54. Cooper, Joseph, D. (1999), Zamanı Kullanma Sanatı. Çev. Alp E. ASLAN, Emre Yayınları.
55. Cordes, K. A., İbrahim, H. M. (1991), Application In Recreation & Leisure For Today and Future, Mosby Company, London.
56. Cordes, K. A., İbrahim H. M. (1999), Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future. 2nd Edition. Boston: McGraw-Hill Companies.
57. Covey, R. Stephen. (1994), First Things First, Simon&Schuster Inc. New York.
58. Covey, R., Stephen, Merrill, A., Roger, Merrill, R., Rebecca. (2000), Önemli İşlere Öncelik, Çev.: Deniztekin, O., Dördüncü Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.
59. Crouter, S. E. (2003), Validity of 10 Electronic Pedometers for Measuring Steps, Distance, and Energy Cost. The University of Tennessee.
60. Curtis, J. E. (1979), Recreation Theory and Practice. The C.V. Mosby Company, ST. Louis. Toronto, London.
61. Cüceloğlu, D. (1997), İyi Düşün Doğru Karar Ver. 19. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
62. Çitken, P. (1998), Zaman Yönetimi ve İşletme Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
63. Çelik, A. ve Akatay, A. (2007), Örgütlerde Zaman Yönetimi. M. S. Şimşek, A. Çelik ve A. Soysal (Ed.), Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik. Ankara: Gazi Kitabevi.
64. Davitson, J. (2002), Out of Time, Successful Meetings, Vol:51, Iss 4, pg 37, 2 pgs, New York.
65. Demir, C., Demir, N. (2006), Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Üniversitesi İ.İ.B.F., Ege Akademik Bakış Dergisi, C:6, S:1, İzmir.
66. Demir, H. (2003). Zaman Yönetimi ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü Yöneticileri Üzerine Bir Uygulama. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
67. Demirtaş ve Özer (2007),), Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarısı Arasındaki İlişkisi. Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, Cilt 2, Sayı 1.

68. Deniz, M. (2011), Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Bursa.
69. Dinçay, H. (2010), Seçilmiş Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki. ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
70. Doğan, S. (2003), Çalışanların Verimliliğinin Arttırılmasında Ergonomi ve Önemi. Standard, Yıl:4-2, Sayı:496.
71. Douglas, M. ve Donna, N. Douglas, (1980), Manage Your Time, Work and Yourself, American Management Association, New York.
72. Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R., Riner, W. (2003), Correlates of Physical Activity Among U.S. Young Adults, 18 to 30 Years of Age, from NHANES III. Annals of Behavioral Medicine. 26 (1).
73. Drucher, F. P. (1994), Etkin Yöneticilik. 2. Baskı, Eti Yayıncılık.
74. Dumazedier J. Towards A Society Of Leisure(1967), New York: The Free Pres.
75. Dumazedier, J. (1991), Aile ve Boş Zaman, Aile ve Toplum Dergisi, C:1, No:2, Ankara.
76. Ebem, Z. (2007), Health Promoting Behaviors and Exercise Stages of Change Levels Of Students At Transation To University, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
77. Efil, İ. (1999), İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon. 7. Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, Ltd. Şti. İstanbul.
78. Ellet, B. (2005), About Time. T + D, Volume:59, Number:6.
79. Eldeleklioğlu, J. (2008), Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından incelenmesi. İlköğretim Online, Erdem.
80. Emmett, R. (2003), Sorumluluklarını Geciktiren Çocuklar, (Sahin, T. Çev.). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
81. Erdem, R. ve S. Kaya (1992), Zaman Yönetimi, Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi. Cilt.7,Sayı.2, Ankara.
82. Erdem, R. (1997), Zaman Yönetimi ve Hastane Üst Düzey Yöneticileri Üzerinde Bir Uygulama. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

83. Erdem, R. ve S. Kaya (1998), Zaman Yönetimi, Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi. Cilt.7,Sayı.2,Nisan.
84. Erdemli, A. (2002), Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. E Yayınları, İstanbul.
85. Erdul, G. (2005), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
86. Eren, E. (1996), Organizasyon ve Yönetim. 3. Baskı, Beta Basım Yayım, İstanbul.
87. Eren, E. (2000), Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. İstanbul.
88. Ergin, G. (1973), Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçlarının Raporu. ODTÜ, Ankara.
89. Erkal, M. (1983), Sosyoloji, İstanbul.
90. Erkan, N. (1982), Yaşam Boyu Spor. GSD, Ankara.
91. Erkan, S. (2001), Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
92. Ertürk S. (1972), Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Yelken tepe Yayını No:4.
93. Gedik, N. (1985), Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirme Sorunları. Türk Hemşireler Dergisi, XXXV, 2, 33-38.
94. Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011), Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıkların Araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 12.
95. Genç, N. (2007), Meslek Yüksekokulları İçin Yönetim ve Organizasyon, Seçkin Yayınları, Ankara.
96. Gönen, E., Özmete, E. (2004), Çalışma Yaşamında Zaman Tuzaklarına İlişkin Bir İnceleme. Standard Ekonomik ve Teknik Dergisi.
97. Gutin, B., YİN, Z., Humphries, MC. (2005), Relations of Body Fatness and Cardiovascular Fitness to Lipid Profile in Black and White Adolescents. *Pediatr Res*; 58:56 78–82.[Medline].
98. Gülnihal, K (1997), Eğlenceli Felsefe, Editör: Şimşek I., Cogito (Üç Aylık Düşünce Dergisi), 12, 93-106, İstanbul:Yapı Kredi Yayınları.
99. Güngörmüş H. A. (2007), Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

100. Gümüşgöl, O. (2013), Avrupa Birliği'ne Üye Ülkelerde ve Türkiye'de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Anlayışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
101. Gümüştuyu, Ç. (2008), Zaman Yönetimi, Edit. Kenan Mehmet Ekici ve Tarık Şahım, İşletme Becerileri Grup Çalışması, Ankara Savaş Yayınevi.
102. Gür H., Küçüköğlü S. (1992), Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. S. 9.
103. Güreşçi, M. (2005), Yönetimsel Zamanda Etkinlik: Teori ve Askeri Birliklerde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
104. Güven, M., Yeşil S. (2004), İşletmelerde Zaman Yönetimi. Edit. İsmail Bakan, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları: İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş. İstanbul.
105. Güzel, Ü. (1999), İzmir'de Kimya Sektöründe Çalışan Büyük İşletmelerde Zaman Yönetimini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
106. Hagger M., Ashford B., Stambulova N. (1998), Russia and British Children's Physical Self-Perceptions and Physical Activity Participation. *Pediatric Exercise Science*, Volume 10, No: 2, s. 137-152, May.
107. Harung, Harald S. (1998), Reflections Improved Time Management, *Journal of Managerial Psychology*. Vol.13, No.5/6.
108. Haskell, W.L. (1996), Physical Activity, Sport, and Health: Toward The Next Century Research Quarterly For Exercise and Sport.
109. Haynes, Marion, E. (1999), Kişisel Zaman Yönetimi. Çev. Yaşar Bülbül, Alfa Basım Yayım Ltd. Şti, İstanbul.
110. Hendry, C. (2004), Making Most of Time, *Nurse Researcher*, Vol 12, No2, RNS Publishing, USA.
111. Horner, S. ve Swarbrooke, J. (2005), *Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback) (1st Edition)*, Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre House, Jordan Hill.

112. Howard, D. R., and Madrigal, R. (1990), Who Makes The Decision: The Parents Or The Child The Perceived Influence Of Parents Ad Children On The Purchase Of Recreation Services, *Journal Of Leisure Research*.
113. Howley, E. T. (2001), Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*
114. http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=265:fiziksel-aktivite&catid=57:salk-ve-bakim&Itemid=200
115. http://www.tdk.gov.tr./index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.52f9f661867192.12266951
116. Hull, R. B. (1990), Mood as a Product of Leisure: Causes and Consequences, *Journal Of Leisure Research*.
117. Humpel, N., Owen, N., Leslie, E. (2002), Enviromental Factors Associated With Adults' Participation in Physical Activity, *Am. J. Prev. Med.*, 22.
118. IPAQ (2005), research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire. <http://www.ipaq.ki.se>
119. İçöz, P. F. (2011), Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
120. İlban, M. O., Özcan, K. (2003), Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma. "Nevşehir Örneği", 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara.
121. İmrek, M. K. (2005), Yönetmeye Başlamak. Arıkan Basım Yayın, İstanbul.
122. İnan, R. (1971), Orta Avrupa'da Gelişmenin ve Demokrasinin Temeli Eğitim. TİB Yayıncılık, Ankara.
123. Jones, M. (1996), Keeping in Time. *New Scientist*, C149, S.2021.
124. Jones, K. (2000), Zamanı Kullanma, (AKOYUNLU, A. C. Çev.). İstanbul: Doğan Kitapçılık Anonim Şirketi.
125. Josephs, R. (1996), Zaman Yönetimi, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
126. Kalling, V. L. (2008), Physical activity on prescription, studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors. Karolinska Institutet thesis for doctoral degree.

127. Karaca, A. (1998), Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
128. Karaca, A., Ergen, E., Kuruç, Z (2000), Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi,S. 23 (1.2.3.4): s.17-28.
129. Karaca, A., H. Turnagöl, H. (2007), Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliliği ve Geçerliliği. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences.
130. Karaca, A., Çağlar, E., Cinemre, Ş.A. (2009), Physical Activity Levels of the Young Adults in an Economically Developing Country: The Turkish Sample; Journal of Human Kinetics, Vol: 22, pp. 91-98
131. Karakoç, N. (1990), İşletmelerde Etkinliği Belirleyen Bir Kaynak: Yönetmelik Zaman, MPM Verimlilik Dergisi. Cilt 2.
132. Karaküçük, S., Başaran Z.(1996), Stresle Başa Çıkmada Rekreyasyon Faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 1(4).
133. Karaküçük, S. (1999), Rekreyasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Bağırhan Yayınevi, 3. Basım, Ankara.
134. Karaküçük, S. (2001), Rekreyasyon, 4. baskı, Gazi Kitapevi Tic. Ltd. Şti, Ankara.
135. Karaküçük, S. (2005), Rekreyasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma (5. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
136. Karaoğlan, A. D. (2006), Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi. Balıkesir Üniversitesi, Yüksek lisans Tezi, Balıkesir.
137. Katzmarzyk, P. T., Malina, R. M., Song, T. M. K., Bouchard, C. (1998), Physical activity and health related fitness in youth: a multivariate analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown Md. 30 (5), 709-714, May.
138. Kaya, S. (2003), Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
139. Kell, L. E. (2000), Patterns Of Physical Activity In 9-10 Year Old American Children As Measured By Heart Rate “Monitoring. Pearty. Exerc. Sci. Feb; 12(1).

140. Kelly, J. R. (1980), Outdoor Recreation Participation: A Comparative analysis, leisure Science, No:3.
141. Kemper, H. C. G., Verschuur R. (1987), Longitudinal study of maximal aerobic power in teenagers. *Annals of Human Biology*, 14 (3).
142. Kılbaş, Ş. (1994), Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme. Çukurova Üniversitesi. Basımevi, Adana.
143. Kırkpınar, M. (2004), Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması. "Muğla ili örneği". Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Eğitim- Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
144. Kınır S. (2007), Yönetmel Anlamda Zamanın Etkin Kullanımı ve Bir Araştırma. Gazi Kitabevi, Ankara.
145. Kin-İşler, A., Aşçı F. H., Koşar, S. N. (2002), Relationship Among Physical Activity Levels, Psychomotor, Psychosocial, and Cognitive Development of Primary Education Students. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation Sport and Dance*, Reston Va., 38(2), 13-17, Spring.
146. Koçak, S. (2005), Perceived Barriers to Exercise Among University Members. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, Vol:41, pp. 34-36.
147. Koçak, F. Ü., Özkan, F. (2010), Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2.
148. Koçel, T. (2001), İşletme Yöneticiliği, İstanbul, Beta Basım Yayın.
149. Komili, H. (1997), "Çalışmak Hastalık mıdır?" Editör: Şimşek I., *Cogito (Üç Aylık Düşünce Dergisi)*, 12, 79-81, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
150. Kongar, E. (1979), Toplumsal Değişme Kurumları ve Türkiye Gerçeği, Bilgi Yayınevi, Ankara.
151. Köknel, Ö. (1970), Toplumda Bugünün Gençliği, Bozak Matbaası, İstanbul.
152. Köknel, Ö. (1979), Cumhuriyet Gençleri ve Sorunları, Cem Yayınevi, İstanbul.
153. Köknel, Ö. (1985), Gençlik Çağında kız-bay Arkadaşlığı. Gençlik Yılı Konferansı; İstanbul.

154. Köksal, F., Koruç, Z., Kocaekşi, S. (2006), 8 Haftalık Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benli Algısı Üzerine Etkisi, Muğla Üniversitesi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 1033-1034, Muğla.
155. Kraus, R. G. (1977), Recreation Today, Program, Planing and Leadership, Goodyear Publishing Company, Inc., Santa Monica, California.
156. Kriska, A. M. & Caspersen, C. J. (1997), A collection of physical activity questionnaires for health-related research. Medicine and Science in Sport and Exercise. Suppl.29(6).
157. Lakein, A.(1995), Zaman Hayattır Zamanınızı ve Hayatınızı Nasıl Kontrol Edersiniz? Çev. Selda Tezcan, Rota Yayınları, İstanbul.
158. Lakein, A. (1997), Zaman Hayattır, Rota Yayınları, İstanbul.
159. Lamonte, M. J. and Ainsworth, B. E. (2001), Qantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. Medicine Science and Sports Exercise.
160. Lieber, S. R., Fesenmaier, D. R. (1983), Recreation Planning and Management, E&F.N. Spon Ltd. London, 1. Baskı.
161. Lindsay, J. J., ve Ogle, R. A. (1972), Socioeconomics Patterns of Outdoor Recreation Use Near Urban Areas, Journal of Leisure Research.
162. Macan T., Shahani C., Dipboye R., Phillips A. (1990), College Student's Time Management: Correlations with Academic Performance and Stres, Journal of Educational Psychology.
163. Mackenzie, A. (1995), Başarı ve Zaman, Bilim Teknik Yayınevi, İstanbul.
164. Mackenzi, R. A., (1989), Zaman Tuzağı: zamanı nasıl denetlersiniz? Çev. Yakut Güneri, İlgı Yayıncılık, İstanbul.
165. Mc. Millen, J. B. (1983), The Social Organization Of Lesiure Among Mexican Americans, J.Of Leisure Research.
166. Mcardle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2001), Exercise Physiology: energy, nutrition and human performance, 5. Baskı, Williams and Wilkins, Philadelphia.
167. Mckean, M., Misra R., (2000), Collage Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction, 2000.
168. MEB, (2001), Toplam Kalite Yönetimi, Cilt 3, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.

169. Meyer, D. H. and Brightbill, K. C. (1964), Community Recreation: A Guide to Its Organization. U.S.A.
170. Mills, T. M. (1984), The Sociology Of Small Groups, Prentice Hall Inc. , New Jersey.
171. Mutlu, İ. (2008), Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma. “Kayseri ili örneği”, Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
172. Müftügil, S. (1993), Seyahat Yönetimi, İstanbul.
173. Nahas, M. V., Goldfine, B. ve Collins, M. A. (2003), Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, Physical Educator.
174. Nelson, R., J. (1982), Psikanalitik Kuram. Meslek Seçimi ve Gelişim Kuramı: Farklılıkçı, Yapısal ve Boş Zaman. Fusun Akkoyun (Ed.), The theory and practice of counseling psychology içinde., (ss. 83-103, 162-182). Cassell Educational Limited.
175. Özdemir, A. S. (2006), Zonguldak İli Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü’nde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
176. Özer, K. (2001), Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
177. Özgen, H. ve S. Doğan (1997), Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, Standard Dergisi, Mayıs.
178. Özgen, C. (2002), Etkili zaman Yönetimi, Bilkent Üniversitesi Yayınları, Ankara.
179. Öztürk, M. (2005), Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
180. Özüdoğru, E. (2013), Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
181. Parker, S. (1971), The Future of Work and Leisure, U.S.A.

182. Paşa, M. (2001), Zaman Yönetimi ve Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
183. Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettnger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J., Wilmore, J. H. (1995), Physical Activity and Public Health: a Recommendation From The Centers For Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, JAMA.
184. Pate, R. R., Trost, S. G., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C. (2000), Using Objective Physical Activity Measures With Youth: How Many Days Monitoring are Needed?, Med. Sci. Sport. Exerc.
185. Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L. R., Dowling, W. (2003), Daily Living Activities in Older Adults: Part I- a Review of Physical Activity and Dietary Intake Assessment Methods, Int. J. Ind. Erg.
186. Philippaerts, R. M., Westerterp, K. R., Lefevre, J. (1999), Doubly Labeled Water Validation of Three Physical Activity Questionnaires, Int. J. Sports. Med.
187. Physical Activity and Health, Centers for Disease Control and Prevention (online) <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>, [10.03.2005].
188. Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., Gosselink R. (2006), KOAH'ta Anketler ve Hareket Sensörleri ile Günlük Yaşamdaki Fiziksel Aktiviteyi Belirleme. European Respiratory Journal.
189. Rachman, D., Mescon, M., Bovee, C., Thill, J. (1993), Business Today, Seventh Edition, Mcgraw-Hill.
190. Racette, S. B., Schoeller, D. A., Kushner, R. F. (1995), Comparison of Heart Rate and Physical Activity Recall With Doubly Labeled Water in Obese Women, Med. Sci. Sport. Exerc.
191. Rowland, P. W. and Freedson, P. (1994), Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. Pediatrics.
192. Riddick, C. C. (1986), Leisure Satisfaction Precursors. Journal of Leisure Research, XVIII, 4: 259-265.
193. Rodoplu, D. (2001), Stratejik Yönetim Düzeyinde Zaman Yönetimi ve Yetki Devri, Kocaeli Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.

194. Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M. (2002), Zaman Yönetimi, Ezgi Kitabevi, Bursa.
195. Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (1996), Örgütsel Psikoloji, 2. Baskı, Ezgi Kitabevi, Bursa.
196. Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2001), Örgütsel Psikoloji, Ezgi Yayınları, Bursa.
197. Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (2003), Örgütsel Psikoloji. Bursa.
198. Sağcan, M. (1986), Rekreasyon ve Turizm, İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.
199. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., Tokgözoğlu, L. (2006), Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyol Dern. Arş., 34.
200. Sayan, İ. (2005), Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetimi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
201. Saygın, Ö. (2003), 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
202. Sayın, O. (1987), Toplumun İşleyişini ve Değişimini Belirleyen Toplumsal Eylemin Özü. Sosyoloji Dergisi.
203. Saymer, Ü. (1973), Gençlik Lideri El Kitabı, Ankara.
204. Scott, D. (1993), Zamanı İyi Değerlendirmek. (Çeviren: Ağırlioğlu, N.), Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
205. Scott, M. (1995), Zaman Yönetimi. Rota Yayın Tanıtım. İstanbul.
206. Scoot, M. (1997), Zaman Yönetimi, Bireysel Yatırım Dizisi, Rota Yayın Tanıtım.
207. Shephard, R. J. (2003), Limits To The Measurement of Habitual Physical Activity By Questionnaires, Br. J. Sports Med.
208. Seçkin, H. (1996), Ortaöğretim Kurumlarında Eğitsel Kol Çalışmalarının Boş Zaman Değerlendirmesine Katkıları. "İzmir Örneği", Doktora Tezi. İzmir, 9 Eylül Üniversitesi.
209. Selçuk, Z., Nedret G. (2001), Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları, 2. Baskı, Pegem A. Yayıncılık, Ankara
210. Silahtaroglu, F. (2004), Akademisyenlerde Zaman Yönetimi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
211. Sinclair, K. M., Hamlin, M. J. and Steel, G. D. (2005), Physical Activity Levels of First Year New Zealand University Students; Youth Studies Australia.

212. Singh, N. P., Fraser, G. E., Knutsen, S. F., Lindsted, K. D. & Bennett, H. W. (2001), Validity of a Physical Activity Questionnaire Among African-American Seventh-Day Adventists. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.
213. Smith, J. Zaman Yönetimi, Timaş Yayınları, İstanbul.
214. Smith, H. W. (1998), Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası: Üretkenliği ve İç Huzuru Artırmak İçin Kanıtlanmış Stratejiler, 1. Baskı, (Çeviren: Adalet Çelbiş), Sistem Yayıncılık, Şubat, İstanbul.
215. Smith, H. W. (2002), Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, Çev. Adalet Çelbis, 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
216. Stokowski, P. A. (1994), Leisure in society. Tourism, Leisure and Recreation Series. London: Mansell Publishing Ltd.
217. Strath, S. J., Swartz, A. M., Bassett, D. R., O'brien, W. L., King, G. A., AINSWORTH, B. E. (2000), Evaluation of Heart Rate As a Method For Assessing Moderate Intensity Physical Acitivity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*
218. Sucu, Y. (1996), Yönetmel Zamanın Etken Kullanılması, El Kitabı, Bolu, Ekim.
219. Süzer, M. (1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri. "Pamukkale Üniversitesi örneği", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
220. Şanlı, E. (2008), Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Ankara.
221. Şimşek, M. (2004) İş Hayatında Mükemmellik, İstanbul, Hayat Yayıncılık.
222. Tamer Saros S. (2005), Zaman Yönetimi-Yönetmel Başarı İlişkisi ve Eğitim Kurumları Yöneticilerinin Zaman Yönetiminin Yönetmel Başarı Yönünden İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kocaeli.
223. T.C. Sağlık Bakanlığı (2008), Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara.
224. Tekkanat, Ç. (2008), Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
225. Tektaş, M., Tektaş, N. (2010), Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 23 / 2010.

226. Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., Erdönmez, C., Tutar, H. (2003), Zaman Yönetimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
227. Tengilimoğlu vd., (2007), Zaman Yönetimi, Edit. Hasan Tutar, Zaman Yönetimi, Ankara, Seçkin Yayıncılık.
228. Tezcan, M. (1981), Eğitim Sosyolojisine Giriş, Ankara.
229. Tezcan, M. (1982), Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi. A.Ü. Yayını, Ankara.
230. Tezcan, M. (1993), Serbest Zamanlar Sosyolojisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No:174, Ankara.
231. Tezcan, M. (1994), Boş zamanları değerlendirme sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
232. Thelan, L. (2004), How the Experienced Can Help, Library Media Connection, Linworth Publishing USA.
233. Thomas, J. (2000), Mission Accomplish: Manage Multiple Projects and Meet Deadlines, Women in Business, Vol: 52, Mar-Apr.
234. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., Brown, W. (1996-2001-2002), Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review And Update, Med Sci Sport. Exerc. 34.
235. Torkildsen, G. (2005), Leisure and Recreation Management (5th Edition), London: Routledge.
236. Tosun, T. (1987), İşletme Yönetimi, 4. Baskı, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, İstanbul.
237. Türkel, S. (1996), Kişisel Verimin Artırılması ve Zaman Yönetimi. Standart Dergisi, Yıl:5, Sayı: 420, Aralık.
238. Türkel S. ve Leblebici D. N. (2001), Etkili Zaman Yönetimi ve Uygulaması, Ankara: Genç İş adamları Derneği.
239. Türkmen, D. (1996), Yönetmel Zaman ve Yetki Devri Açıısından Yönetimde Verimlilik, Ankara: MPM Yayınları.
240. Uçar, S., "Yönetmel Zaman", <http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/mayis/12.htm>. Erişim Tarihi: 24.02.2004
241. Uğur, A. (2000), Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi, Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi, Sayı 143.

242. Uslu, H. (1997), İşletmelerde Zaman Yönetimi: Eskişehir Arşelik Buzdolabı İşletmesinde Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
243. U.S. Department Of Health And Human Services, (1996), Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Physical activity and health: a report of the Surgeon General, Atlanta, GA.
244. Ülkü, S. (1978), Çocuklukta Arkadaş İlişkileri, Eğitim ve Bilim Dergisi, Cilt:2,Ankara.
245. Ünver, O. (1986), 12-24 Yaş Gençleri Sosyo Ekonomik Sorunları, M.E.G.S.B. Yayını, G.Ü.B.Y. Matbaası, Ankara.
246. Vaccaro, Pamela J. (2000), The 80/20 Rule of Time Management, Family Praticce Management. Vol.7, Sep.
247. Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005), How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.
248. Vatan F., Sezgin B., Argon G. (1999), Yönetici Hemşireler Açısından Zaman Kullanımı, VII.Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı, Erzurum.
249. Vural Ö. (2010), Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
250. Weihrich H.- Koontz H. (1993), Management A Global Perspective, Tenth Edition, McGraw-Hill.
251. Welk, G. J., Corbin, C. B. and Dale, D. (2000), Measurement Issues in The Assesment of Physical Activity in Children. Research Quaterly for Exercise and Sport.
252. Whittaker, D., Shelby, B. (1988), Types of Norms for Recreation Impacts: the Social Norms Concept, Journal of leisure Research.
253. Wilson, J. (1980), Sociology of Leisure, A Review of Sociology.
254. Wu, T. Y., Ronis, D. L. Pender, N., Faan R.N., JWO, J. L. (2002), Development of Questionnaires to Measure Physical Activity Cognitions among Taiwanese Adolescents; Preventive Medicine.

255. Yan, Y. (2007), 10–13 Yaş Çocuklarda Sosyo-ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
256. Yavuz, M., Sünbül, M. (2002), İlköğretim Okulu Yönetici ve Öğretmenlerinde İş Doyumu, Denetim Odağı ve Demografik Faktörlerin Zaman Yönetimiyle İlişkisi.
257. Yeşil, F. (2009), Hastane Yöneticilerinin Etkili Zaman Yönetimine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Yüksek lisans Tezi, İstanbul.
258. Yetim, A. (2000), Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Ankara.
259. Yılmaz, B. (1989), Boş zaman ve halk kütüphanesi: kavramsal bir yaklaşım. Türk Kütüphaneciliği.
260. Yoder-Wise S. P. (1995), Leading and Manegement in Nursing, Second Edition, By Mosby, St. Louise.
261. Yörükoğlu, A. (1980), Çocuk Ruh Sağlığı. 3.Baskı, T.İ.B. Kültür Yay. Ankara.
262. Zorba, E. (1999), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara.
263. Zorba, E., Kartal, R. (2000), Sağlımız ve Egzersiz.
264. Zorba, E. (2005), Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, Morpa Yayıncılık, İstanbul.
265. Zorba, E. (2006), Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayınları, Ankara.
266. Zorba E., SAYGIN Ö. (2009), Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, Bedray Yayınları, İstanbul, Ekim.
267. Zülal, A. (1999), Uyuma- Uyanma Ritminin Düzenleyicisi Moleküler Saat, Bilim ve Teknik Dergisi, TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları, Sayı 381, Ağustos.
268. Zülal, A. (2002), Sağlık İçin Hareket Edin. Bilim ve Teknik Dergisi, Ağustos.

EKLER

EK 1: ANKET FORMU (FADA)

EK 2. ANKET FORMU (ZYE)

EK 3. YAZILAR

EK 4. VERİ FORMU

EK 5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLERE İLİŞKİN SONUÇ VERİLERİ

EK 1, ANKET FORMU

FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME ANKETİ

Değerli Katılımcı;

Bu anketin amacı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasıdır. Elde edilen verilerle 1 haftada ya da 1 günde harcanan kilokalori miktarı hesaplanacaktır. Her türlü bedensel aktivitenin (oturmak, yatmak, koşmak, merdiven çıkmak v.b.) MET (kilokalori/kg/saat) olarak karşılığı vardır. Verdiğiniz bilgilerin doğruluğu, gerçekte harcadığınız kilokalori miktarına en yakın değeri elde edebilmemiz açısından önemlidir. Fiziksel aktivite her gün farklılık gösterebilir.

Bu nedenle, sorulara cevap verirken "**Genel Olarak Ne Kadar**" sorusuna cevap aramanız yeterli olacaktır. **Haftada en az bir kez** olmak üzere, **düzenli** olarak yapmakta olduğunuz aktiviteleri ve bu aktiviteleri **ne zamandan beri** yaptığınızı belirtmeniz, fiziksel aktivite alışkanlığınızı belirlememizi sağlayacaktır.

Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkür ederim.

Esra SAMUK

DPÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.
Yüksek Lisans Öğrencisi

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyet () Erkek () Bayan

Yaş () 20-30 () 31-40 () 41-50 () 51 ve üzeri

Kilo () 40-50 kg. () 51-60 kg. () 61-70 kg. () 71-80 kg. () 81-90 kg.
() 91-100 kg. () 101 kg ve üzeri

Görev Yaptığınız Kadro () Akademik () İdari

Görev Süresi () 1-5 yıl () 6 -10 yıl () 11-15 yıl () 16 yıl ve üzeri

İŞLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Eğer herhangi bir işte çalışmıyorsanız bu bölümü doldurmayınız.

1-İşiniz : _____

2-Haftada kaç gün çalışıyorsunuz? _____gün

3-Günde kaç saat çalışıyorsunuz? _____saat

4-Günlük çalışma sürenizin kaç saatinde oturuyorsunuz? (Çalışırken ve dinlenirken oturulan süreler toplanarak yazılacak)_____saat

Hiç oturmuyorum

***Eğer iş saatlerinizi 2, 3, ve 4. sorularda tanımlayamıyorsanız detaylı olarak açıklayınız.

.....

ULAŞIM İLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Bu bölümde iş, ev, okul, alışveriş v.b. yerlere ulaşım şeklinizi belirtirken gidiş-dönüş toplamını yazınız.

9-

Ulaşım Modu	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.	Kaç aydan beri
Yürüyerek			
Araba kullanarak			
Oturarak			
Ayakta			
Diğer (belirtiniz)			

MERDİVEN ÇIKMA

1 kat merdiven = 20 basamak
 Örneğin: 5. katta oturuyor ve günde 2 kez çıkıyorsanız, (5 katx2 kez) 1 günde 10 kat merdiven çıkıyorsunuz anlamına gelmektedir.
Not: Sadece çıktığınız kat sayısını yazınız (indiğinizi yazmayınız).

10-Bir günde kaç kat merdiven çıkıyorsunuz? kat

EV İLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Uyku

11. Hafta içi günde kaç saat uyuyorsunuz? saat
Hafta sonu günde kaç saat uyuyorsunuz? saat

12. Evde, uyku dışında geçirdiğiniz süre içinde yaptığınız ev işlerini, hafta içi kaç gün ve 1 günde kaç dakika, hafta sonu kaç gün ve 1 günde kaç dakika yaptığınızı belirtin.

	HAFTA İÇİ		HAFTA SONU	
	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.
Ev işleri				
Temizlik.....				
Yemek yapma Sofra kurup kaldırma.....				
Bulaşık (Makinede/elde yerleştirme ve boşaltma)				
Çamaşır (makineye koyma, asma ve katlama)				
Ütü Yapma.....				
Alışveriş.....				
Çocuk bakımı.....				
Tamirat.....				
Diğer (Belirtiniz)				

13- Evde Oturarak Yapılan Aktiviteler

	HAFTA İÇİ		HAFTA SONU	
	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.
Ders çalışma				
Bilgisayar kullanma				
Kitap okuma v.b.				
Televizyon izleme				
Diğer (Belirtiniz)				
Diğer (Belirtiniz)				
Diğer (Belirtiniz)				

DİĞER AKTİVİTELER

Bu bölümde; düzenli olarak haftada en az bir kez yaptığınız ve herhangi bir bölümde belirtmediğiniz fiziksel aktivite düzeyinizin belirlenmesinde sonucu etkileyebilecek aktivitelerinizi yazınız.

16-

	HAFTA İÇİ		HAFTA SONU	
	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.	Haftada kaç gün	Günde kaç dk.
Hobileriniz				
Diğer (Belirtiniz)				
Diğer (Belirtiniz)				
Diğer (Belirtiniz)				

EK 2. ANKET FORMU

ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 27 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyun ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içine işaret koyarak belirleyin. Örneğin, eğer birinci soruda "herzaman" seçeneği size uygunsa "herzaman" seçeneğinin altındaki parantezin içine işaret koyunuz.

Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğimizi unutmayın. 27 sorunun tamamını cevaplandırdığınızdan emin olunuz.

Zaman planlaması anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envantere sahiptir. Bu bir test değildir. "Doğru" veya "yanlış" yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamamanız önemlidir. İlginize teşekkürler.

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

EK 3. YAZILAR



T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı



Sayı : B.30.2.DPÜ.0.88.00.00/ - 477
Konu : Bilimsel Çalışma İzni HK.

15/11 /2012

İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrencisi olan Esra SAMUK'un yürütmekte olduğu *"Üniversitelerde Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkisinin Araştırılması - Osmangazi Üniversitesi Örneği"* konulu Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında; Osman Gazi Üniversitesinde "Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarına" yönelik anket çalışması yapacaktır.

Fiziksel Aktivitelere Katılmanın araştırılmasına yönelik ölçek ilişikte sunulmuş olup, çalışma izin verilmesi hususunda,

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Arslan KALKAVAN
Anabilim Dalı Başkanı

EK: Fiziksel Aktivite Katılım Envanteri



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

SAYI : 78988826-199/66
KONU : Anket

24.01.2013

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Üniversitemiz Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı personeli Esra ALDANMAZ SAMUK'un Dumlupınar Üniversitesi'nde yürütmekte olduğu "Üniversitelerde Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkisinin Araştırılması-Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği" konulu Yüksek Lisans tez çalışmasına yönelik olarak anket uygulaması yapması hususunu Olurlarınıza arz ederim.

Ekrem BUDAK
SKS Daire Bşk.

OLUR
24.01.2013

Prof. Dr. İlhami UNLÜOĞLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK: 8 Adet Yazı

ASLI GİBİDİR

Ekrem BUDAK
S.K.S. Daire Başkanı

Adres: Meşelik Yerleşkesi
26480 Eskişehir

Tel : 0 222 239 09 86
Fax: 0 222 229 27 55

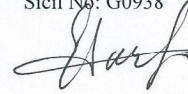
11.03.2014

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
PERSONEL DAİRE BAŞKANLIĞINA

Üniversitemizde Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığına bağlı spor salonunda görev yapmaktayım. Ayrıca, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım. "Üniversitelerde Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkisinin Araştırılması" konulu tez çalışmamla ilgili üniversitemizdeki akademik ve idari personel sayısını tezimde kullanmak üzere öğrenmek istiyorum.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Esra SAMUK (ALDANMAZ)
Sicil No: G0938



1786 idari Personel
1445 akademik personel



Prof. Dr. İlhami ÜNLÜOĞLU
Rektör Yardımcısı

EK 5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLERE İLİŞKİN SONUÇ VERİLERİ

Tablo 5.1. Zaman yönetimi davranışlarının cinsiyete göre testi sonuçları

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Planlama	Erkek	220	52,52	11,909	,803
	Bayan	180	54,13	9,753	,727

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Zaman Planlama	Equal variances assumed	6,061	,014	-1,457	398	,146	-1,610	1,105	-3,781	,562
	Equal variances not assumed			-1,486	397,999	,138	-1,610	1,083	-3,739	,520

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Tutumları	Erkek	220	24,40	3,554	,240
	Bayan	180	24,39	4,847	,361

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Zaman Tutumları	Equal variances assumed	,914	,340	,002	398	,998	,001	,421	-,826	,828
	Equal variances not assumed			,002	320,461	,998	,001	,434	-,852	,854

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Harcatturcılar	Erkek	220	14,11	3,117	,210
	Bayan	180	14,58	2,842	,212

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Zaman Harcatturcılar	Equal variances assumed	2,724	,100	-1,541	398	,124	-,464	,301	-1,056	,128
	Equal variances not assumed			-1,555	393,329	,121	-,464	,298	-1,051	,123

Tablo 5.2. Zaman yönetimi davranışlarının görev kadrosuna göre testi sonuçları

Group Statistics

	Görev Kadrosu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Planlama	Akademik	175	58,61	9,826	,743
	İdari	225	49,07	10,043	,670

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Zaman Planlama	Equal variances assumed	,194	,660	9,51	398	,000	9,535	1,003	7,563	11,506
	Equal variances not assumed			9,53	377,847	,000	9,535	1,000	7,568	11,501

Group Statistics

	Görev Kadrosu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Tutunları	Akademik	175	24,69	4,869	,368
	İdari	225	24,17	3,548	,237

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Zaman Tutunlari	Equal variances assumed	,216	,642	1,227	398	,220	,517	,421	-,311	1,345
	Equal variances not assumed			1,181	306,732	,238	,517	,438	-,344	1,378

Group Statistics

	Görev Kadrosu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zaman Harcattiricilar	Akademik	175	14,14	2,996	,226
	Idari	225	14,46	3,006	,200

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Zaman Harcattiricilar	Equal variances assumed	,003	,957	-1,056	398	,292	-,319	,303	-,914	,275
	Equal variances not assumed			-1,056	374,724	,292	-,319	,302	-,914	,275

Tablo 5.3. Zaman yönetimi davranışlarının yaşa göre anova testi sonuçları

Descriptives

zamanlanlama

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
20-30	116	52,97	9,436	,876	51,23	54,70	31	74
31-40	121	53,75	11,573	1,052	51,67	55,84	25	78
41-50	119	51,45	11,424	1,047	49,38	53,53	20	75
51 ve üzeri	44	57,41	11,250	1,696	53,99	60,83	28	73
Total	400	53,24	11,007	,550	52,16	54,32	20	78

Test of Homogeneity of Variances

zamanlanlama

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,694	3	396	,168

ANOVA

zamanplanlama

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1184,921	3	394,974	3,317	,020
Within Groups	47154,556	396	119,077		
Total	48339,477	399			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: zamanplanlama

Tukey HSD

(I) yas	(J) yas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
20-30	31-40	-,787	1,418	,945	-4,44	2,87
	41-50	1,512	1,424	,713	-2,16	5,19
	51 ve üzeri	-4,444	1,932	,100	-9,43	,54
31-40	20-30	,787	1,418	,945	-2,87	4,44
	41-50	2,298	1,409	,362	-1,34	5,93
	51 ve üzeri	-3,657	1,921	,228	-8,61	1,30
41-50	20-30	-1,512	1,424	,713	-5,19	2,16
	31-40	-2,298	1,409	,362	-5,93	1,34
	51 ve üzeri	-5,955 [*]	1,925	,011	-10,92	-,99
51 ve üzeri	20-30	4,444	1,932	,100	-,54	9,43
	31-40	3,657	1,921	,228	-1,30	8,61
	41-50	5,955 [*]	1,925	,011	,99	10,92

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Descriptives

zaman tutunları

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
20-30	116	23,73	3,342	,310	23,12	24,35	15	35
31-40	121	24,84	5,512	,501	23,85	25,84	16	69
41-50	119	24,37	3,556	,326	23,72	25,02	15	35
51 ve üzeri	44	24,98	3,267	,493	23,98	25,97	19	33
Total	400	24,40	4,180	,209	23,98	24,81	15	69

ANOVA

zamantutunları

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	90,150	3	30,050	1,729	,160
Within Groups	6881,440	396	17,377		
Total	6971,590	399			

Descriptives

zamanharcattırıcılar

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
20-30	116	13,67	3,001	,279	13,12	14,22	5	20
31-40	121	14,30	2,971	,270	13,76	14,83	6	20
41-50	119	14,78	2,897	,266	14,26	15,31	5	20
51 ve üzeri	44	14,86	3,137	,473	13,91	15,82	7	20
Total	400	14,32	3,002	,150	14,03	14,62	5	20

Test of Homogeneity of Variances

zamanharcattırıcılar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,160	3	396	,923

ANOVA

zamanharcattırıcılar

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	87,055	3	29,018	3,275	,021
Within Groups	3508,342	396	8,859		
Total	3595,398	399			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: zamanharcattiricilar

Tukey HSD

(I) yas	(J) yas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
20-30	31-40	-,625	,387	,371	-1,62	,37
	41-50	-1,109*	,388	,023	-2,11	-,11
	51 ve üzeri	-1,191	,527	,109	-2,55	,17
31-40	20-30	,625	,387	,371	-,37	1,62
	41-50	-,484	,384	,589	-1,48	,51
	51 ve üzeri	-,566	,524	,702	-1,92	,79
41-50	20-30	1,109*	,388	,023	,11	2,11
	31-40	,484	,384	,589	-,51	1,48
	51 ve üzeri	-,082	,525	,999	-1,44	1,27
51 ve üzeri	20-30	1,191	,527	,109	-,17	2,55
	31-40	,566	,524	,702	-,79	1,92
	41-50	,082	,525	,999	-1,27	1,44

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Tablo 5.4. Zaman yönetimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre anova testi sonuçları

Descriptives

zamanlanlama

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Sedanter	203	51,61	10,951	,769	50,09	53,12	25	78
Smırlı Aktivite	143	55,17	10,567	,884	53,43	56,92	28	75
Aktif	54	54,28	11,593	1,578	51,11	57,44	20	73
Total	400	53,24	11,007	,550	52,16	54,32	20	78

Test of Homogeneity of Variances

zamanlanlama

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,271	2	397	,763

ANOVA

zamanplanlama

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1135,542	2	567,771	4,775	,009
Within Groups	47203,936	397	118,902		
Total	48339,477	399			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: zamanplanlama

Tukey HSD

(I) Fiziksel Aktivite Düzeyi	(J) Fiziksel Aktivite Düzeyi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Sedanter	Snurh Aktivite	-3,569 [*]	1,190	,008	-6,37	-,77
	Aktif	-2,672	1,670	,247	-6,60	1,26
Snurh Aktivite	Sedanter	3,569 [*]	1,190	,008	,77	6,37
	Aktif	,897	1,742	,864	-3,20	4,99
Aktif	Sedanter	2,672	1,670	,247	-1,26	6,60
	Snurh Aktivite	-,897	1,742	,864	-4,99	3,20

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Descriptives

zamantutunları

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Sedanter	203	24,47	4,742	,333	23,82	25,13	16	69
Snurh Aktivite	143	24,01	3,542	,296	23,43	24,60	15	33
Aktif	54	25,11	3,357	,457	24,19	26,03	18	35
Total	400	24,40	4,180	,209	23,98	24,81	15	69

Test of Homogeneity of Variances

zamantutunları

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,911	2	397	,403

ANOVA

zamantutunları

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	49,684	2	24,842	1,425	,242
Within Groups	6921,906	397	17,436		
Total	6971,590	399			

Descriptives

zamanharcatırıcılar

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Sedanter	203	14,19	3,032	,213	13,77	14,61	5	20
Snurh Aktivite	143	14,32	3,146	,263	13,80	14,84	5	20
Aktif	54	14,81	2,442	,332	14,15	15,48	9	20
Total	400	14,32	3,002	,150	14,03	14,62	5	20

Test of Homogeneity of Variances

zamanharcatırıcılar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,552	2	397	,213

ANOVA

zamanharcatırıcılar

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	16,539	2	8,270	,917	,400
Within Groups	3578,858	397	9,015		
Total	3595,397	399			

EK 6. TABLOLAR

Tablo 6.1 Zaman yönetimi davranışlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Zaman Yönetimi	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Zaman Planlama	Erkek	220	52,52	11,909	-1,486	,138
	Bayan	180	54,13	9,753		
Zaman Tutumları	Erkek	220	24,40	3,554	,002	,998
	Bayan	180	24,39	4,847		
Zaman Harcattırıcılar	Erkek	220	14,11	3,117	-1,541	,124
	Bayan	180	14,58	2,842		

Tablo 6.2. Zaman yönetimi davranışlarının görev kadrosuna göre karşılaştırılması

Zaman Yönetimi	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Zaman Planlama	Akademik	175	58,61	9,826	9,509	,000
	İdari	225	49,07	10,043		
Zaman Tutumları	Akademik	175	24,69	4,869	1,227	,220
	İdari	225	24,17	3,548		
Zaman Harcattırıcılar	Akademik	175	14,14	2,996	-1,056	,292
	İdari	225	14,46	3,006		

Tablo 6.3 Zaman planlamasının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Planlama	20-30	116	52,97	9,436	3,317	,020	3-4
	31-40	121	53,75	11,573			
	41-50	119	51,45	11,424			
	51 ve üzeri	44	57,41	11,250			

Tablo 6.4 Zaman tutumlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Tutumları	20-30	116	23,73	3,342	1,729	,160	
	31-40	121	24,84	5,512			
	41-50	119	24,37	3,556			
	51 ve üzeri	44	24,98	3,267			

Tablo 6.5 Zaman harcatıcılarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Harcatıcılar	20-30	116	13,67	3,001	3,275	,021	1-3
	31-40	121	14,30	2,971			
	41-50	119	14,78	2,897			
	51 ve üzeri	44	14,86	3,137			

Tablo 6.6. Zaman planlamasının fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması

	Fiziksel Aktivite Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Planlama	Sedanter	203	51,61	10,951	4,775	,009	1-2
	Sınırlı Aktivite	143	55,17	10,567			
	Aktif	54	54,28	11,593			

Tablo 6.7. Zaman tutumlarının fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması

	Fiziksel Aktivite Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Tutumları	Sedanter	203	24,47	4,742	1,425	,242	
	Sınırlı Aktivite	143	24,01	3,542			
	Aktif	54	25,11	3,357			

Tablo 6.8. Zaman harcattırıcıların fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması

	Fiziksel Aktivite Grupları	N	Ortalama	SS	F	p	Farklılık çıkan gruplar
Zaman Harcattırıcılar	Sedanter	203	14,19	3,032	,917	,400	
	Sınırlı Aktivite	143	14,32	3,146			
	Aktif	54	14,81	2,442			