

# Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Okudukları Bölüm ve Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi

Tuğba Aydın Yıldırım<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Karabük, Türkiye

Tuğba AYDIN YILDIRIM, Dr. Öğr. Üyesi

## Özet

**Amaç:** Bu çalışma, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre boş zaman yönetimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Çalışma Planı:** Araştırmanın evrenini bir sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören 2120 öğrenci oluşturmuştur. Tabakalı örnekleme yöntemi ile 405 öğrenci örnekleme olarak seçilmiştir. Çalışmada katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, vb.) sorgulayan veri formu ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS24.0 programında tanımlayıcı istatistikler (yüzde, ortalama vb.), bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü ANOVA testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman's korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Elde edilen veriler, katılımcıların Boş Zaman Yönetimi Ölçeği toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ölçek programlama alt boyutundan aldıkları puanın, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon ile Çocuk Gelişimi bölümü öğrencilerine göre yüksek olduğu bulunmuştur. Anne-baba tutumunun ve boş zaman etkinliklerine katılma durumunun da boş zaman yönetimi becerisinin gelişiminde etkili olabileceği saptanmıştır.

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi konusunda motivasyonlarının sağlanması ve uzman kişilerle planlanacak söyleşilerin beceri kazanımına olumlu etki edebileceği öngörülmektedir. Ayrıca sağlıklı aile iletişimi, pozitif anne-baba tutumunun geliştirilmesi adına bilgilendirme toplantıları ve danışmanlık hizmetlerinin sunumunun katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, üniversitelerde öğrencilerin ilgileri doğrultusunda etkinlik sayılarının artırılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sağlık bilimleri fakültesi; boş zaman yönetimi; öğrenciler

## The Investigation of Free Time Management According to Faculty of Health Sciences Students' Departments and Some Sociodemographic Variables

### ABSTRACT

**Objectives:** The aim of this study was to investigate the free time management according to the departments and some sociodemographic variables of health sciences students.

**Study Design:** The population of the study consisted of 2120 students studying in a faculty of health sciences. 405 students were selected as the sample with stratified sampling method. In this study, a data form that questions the sociodemographic characteristics of the participants (age, gender, etc.) and Free Time Management Scale were used. Data were analyzed with descriptive statistics (percent, means, etc.), independent samples t-test, one-way ANOVA test, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test and Spearman's correlation test in SPSS24.0 program.

**Results:** The obtained data show that the scores of the participants are high in the Free Time Management Scale and its sub-dimensions. It was found that the scores of nursing department students in the scale programming of sub-dimension were higher than the students of Physiotherapy and Rehabilitation and Child Development departments students. It was found that parental attitudes and participation in free time activities may also be effective in the development of free time management skills.

**Conclusion:** It is foreseen that the motivation of university students about free time management and interviews with experts will have a positive effect on skill acquisition. Furthermore, it is thought that those informative meetings and the provision of counseling services may contribute to the development of healthy family communication and positive parenting attitude. In addition, it is recommended to increase the number of activities in universities in line with the interests of students.

**Keywords:** faculty of health sciences; free time management; students

**İletişim:** Tuğba Aydın Yıldırım  
Karabük Üniversitesi, Hemşirelik, Karabük,  
Türkiye  
**Tel:** -  
**E-Posta:** tugbaaydin@karabuk.edu.tr

**Gönderilme Tarihi :** 26 Eylül 2019  
**Revizyon Tarihi :** 12 Kasım 2020  
**Kabul Tarihi :** 17 Aralık 2020



**Z**aman geri dönüşümsüz, yerini hiçbir şeyin tutamadığı, başka bir şeyle değiştirilemeyen, benzersiz, kıymetli bir kaynaktır. Bu özellikleri ile zaman, yaşamın kendisi olarak görülmektedir. Etkin yönetilemeyen zaman, boşa geçirilmiş bir yaşam anlamına da gelmektedir (1,2). Günümüzde yoğun çalışma temposu, insanların sürekli bir işi yetiştirme ya da bir yere yetişme telaşı hayatlarını zorlaştırmakta, belirli bir noktadan sonra ise zaman yetersizliği ile karşı karşıya bırakmaktadır. Zaman yetersizliği ise zaman yönetimine ihtiyaç duyulmasına sebep olmaktadır (3). Zaman yönetimi, işlerin zaman içinde planlanması ve zamanı etkili dilimlere ayırabilme başarısıdır (4). Etkin zaman yönetiminin başarıda önemi büyüktür.

Boş zaman ile serbest zaman kavramlarının aynı anlama geldiği düşünülse de aslında boş zaman, çalışma dışı faaliyetler için kullanılan zaman olup serbest zamanın içinde yer almaktadır (5). Serbest zaman ise, daha geniş bir kullanıma sahip olup kişinin özgürce kullandığı zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (6). Boş zaman ile yakın anlamda kullanılan hatta bazen aynı anlama geldiği öne sürülen bir diğer kavram da rekreasyondur. Basit bir ifade ile rekreasyon, boş zamanı çeşitli etkinliklerle değerlendirme olarak kabul edilmektedir (7). Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri ruh ve beden sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Yaşamdan zevk almayı kolaylaştırmaktadır (8). Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri (rekreasyon faaliyetleri) beş grupta toplanmaktadır. Bunlar; fiziksel (spor, yürüyüş, seyahat gibi), sanatsal (resim, heykel, tiyatro, edebiyat gibi), pratik işler (el işleri, bahçecilik gibi), entelektüel (kitap okuma, konferans gibi), toplumsal (eğlence, ziyaret gibi) faaliyetlerdir. (9).

Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri bireysel olarak; fizik ve ruh sağlığına olumlu etki etmekte, sosyalleşmeye ve yeteneklerin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Yaratıcılığı güçlendirip, verimliliği artırarak bireyi mutlu etmektedir. Toplumsal anlamda da bütünleşmeye, dayanışmaya ve demokratik toplum yapısının oluşmasına yardımcı olmaktadır (10). Zamanı etkin değerlendiremeyen bireylerin kişisel gelişimi desteklenememekte, ruhi bocalamalar yaşayabilmektedir. Etkin değerlendirmek, bireylerin kişilerarası ilişkilerini olumlu etkilemekte, ruhi canlılık ve enerji kazandırmaktadır (8). Birçok kişi hızlı yaşam temposu ve para kazanma arzusu ile boş zamanlarını iyi değerlendirememektedir (11). Halbuki tüm yaş grupları için temel gereksinim sayılmaktadır. Bununla birlikte, ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde olan ve profesyonel bir meslek üyesi olabilmek için hayata hazırlanan üniversite öğrencileri için de ayrı bir önem taşımaktadır.

Üniversiteler, meslek yeterliliği sağlamalarının yanı sıra öğrencilerin entelektüel gelişimlerine katkıda bulunma noktasında görev alması gereken kurumlardır. Üniversitelerin bu amaç doğrultusunda hazırladıkları programlar öğrenciler arası iletişimi de güçlendirmektedir. Ülkemizdeki üniversitelerde son yıllarda bu anlamda gelişme olmakla birlikte her üniversitede de istenilen düzeye ulaşamamıştır (12). Örneğin, bir çalışmadan elde edilen verilere göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklerde daha pasif kaldığı ve daha fazla teşvikin gerektiği vurgulanmaktadır (12). Üniversiteler öğrencilerin dikkatini çekecek özelliklere sahip, motivasyonu sağlayacak, ihtiyacı karşılayacak düzeyde, kulüpleri, tesisleri, araç gereç ve yapılar için gerekli girişimlerde bulunmalı ve gerekli bütçeyi ayırmalıdır (13).

Boş zamanları değerlendirme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, ülkemizdeki erkek ve kadınlar için daha çok pasif aktivitelerin (TV seyretmek, radyo dinlemek, sinemaya gitmek gibi) tercih edildiği görülmektedir. Sebepleri arasında ise, ekonomik problemler, organize olamama, boş zaman yönetimindeki eksiklikler, sosyal ve çevresel baskılar olabileceği vurgulanmıştır (14). Boş zamanı etkili değerlendirme hem toplumsal uyum, hem de genç nüfusun olumsuz alışkanlıklardan uzak kalması açısından da iyi bir yöntem olarak kabul edilmektedir (15).

Ulusal literatür incelendiğinde boş zaman yönetimi konulu çalışmaların daha çok eğitim bilimleri ve spor bilimleri fakültelerinde yapıldığı görülmektedir (19, 21). Boş zaman yönetimindeki başarının kazanımları göz önünde bulundurulduğunda, insan sağlığına hizmet eden sağlık profesyonellerini yetiştiren sağlık bilimleri fakültelerinin öğrencileri için de gerekliliği ve önemi kabul gören bir husustur. Bununla birlikte, ulusal literatürde, bu çalışmada olduğu gibi bir sağlık bilimleri fakültesindeki birkaç bölümü kapsayan örneklem ile boş zaman yönetimini değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, bu çalışmanın, sağlık bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin profesyonel bir meslek üyesi olarak hazırlandıkları süreçte, kazanımların artmasında farkındalık yaratması yönü ile katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### *Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları;*

Bu çalışma; sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre boş zaman yönetimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma soruları;

1. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm vb.) ait verilerin yüzde dağılımı nasıldır?
2. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) toplam ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları nasıldır?
3. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm ile BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında fark var mıdır?
4. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ile BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında fark var mıdır?

## Gereç ve yöntem

**Araştırmanın tipi:** Çalışma tanımlayıcı tiptedir.

**Araştırmanın yer ve zamanı:** Çalışma, bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2018 yılı Eylül- Aralık aylarında yapılmıştır.

**Araştırmanın evren ve örnekleme:** Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde Hemşirelik Bölümü'nde yaklaşık 400, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde (FTR) 550, Ebelik Bölümü'nde 370 ve Çocuk Gelişimi Bölümü'nde 800 öğrenci öğrenim görmektedir. Çalışmanın evrenini Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin tüm öğrencileri oluşturmaktadır (N=2120). Öğrenciler programlarına göre tabakalandırılmış olup, evrendeki tabaka ağırlığı göz önünde bulundurularak örneklem seçilmiştir. Çalışmanın örneklem büyüklüğü G\*Power Programı'nda yapılan güç analizinde t testi ile belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü 0.05 Tip I hata düzeyinde ve %85 güç ile minimum 395 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Çalışma, 405 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Çalışmanın yapıldığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenci olmak
- Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek

Araştırmadan çıkarılma kriterleri:

- Öğrencinin veri toplama formlarını eksik doldurmasıdır.

**Veri toplama araçları:** Çalışmada veriler; araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan kişisel bilgileri içeren sosyodemografik veri formu (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm vb.) (18, 21) ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile toplanmıştır.

*Boş Zaman Yönetimi Ölçeği;* Ölçek, öğrencilerin boş zaman yönetimlerini ölçmektedir. Wang, Kao, Huan ve Wu tarafından 2011 yılında geliştirilmiş olup, 2015 yılında Akgül ve Karaküçük tarafından Türkçe'ye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçek toplam 15 sorudan oluşmaktadır. (5= Tamamen Katılıyorum, 4=Katılıyorum, 3=Kararsızım, 2=Katılmıyorum, 1= Hiç Katılmıyorum). Amaç Belirleme ve Yöntem, Değerlendirme, Boş Zaman Tutumu ve Programlama olarak isimlendirilen dört alt boyut içermektedir. Amaç Belirleme ve Yöntemi alt boyutuna ilişkin 1.2.3.4.5. ve 6. sorular, Değerlendirme alt boyutuna ilişkin 7. 8.ve 9. sorular, Boş Zaman Tutumuna ilişkin 10.11.ve 12. sorular ve Programlama alt boyutuna ilişkin 13.14. ve 15. sorular yer almaktadır. Programlama soruları negatif ifadeler olup veriler girilirken ters çevrilir. Akgül ve Karaküçük (2015)'ün çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.83'dür. Puanın yükselmesi, boş zaman yönetiminin daha iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın cronbach alpha katsayısı 0.78'dir.

**Veri toplama yöntemi:** Veriler, öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilip bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra yüz yüze görüşme yöntemi ile elde edilmiştir.

**Verilerin analizi:** Verilerin istatistiksel analizi SPSS IBM Statistics 24.0 Paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin (yüzde, ortalama ve standart sapma) yanı sıra parametrik ve nonparametrik testler uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınarak değerlendirilmiştir. Normallik gösteren veriler parametrik testler ile (bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA), normal dağılım göstermeyen veriler nonparametrik testlerle (Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi) değerlendirilmiştir. Tek yönlü ANOVA testi sonucunun anlamlı çıkması halinde anlamlılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için post hoc test olarak Tukey testi, Kruskal Wallis H testinde de aynı amaçla post hoc test olarak Tamhane's T2 testi uygulanmıştır. Ayrıca yaş değişkeninin BZYÖ toplam ve alt boyutları ile farkı Spearman's korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,050$  kabul edilmiştir.

**Çalışmanın etik yönü:** Çalışmaya başlamadan önce katılımcılar bilgilendirilmiş, yazılı onamları alınmış olup gönüllülük, zarar vermeme, gizlilik ilkelerine bağlı kalınmıştır. Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun çalışılmıştır. Ayrıca bir üniversitenin Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan (2018/8-7 nolu karar Sayı: 77192459-050.99-E.11469) ve çalışmanın yapıldığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'ndan uygulama için kurum izni alınmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların sosyodemografik özellikleri, BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ve bu puanların öğrencilerin okudukları bölüm ve sosyodemografik özelliklerine göre değerlendirilmesine ilişkin veriler yer almaktadır. Katılımcıların, yaş ortalaması 20,634 olup, %66,70'i (n=270) kadındır. Çocuk Gelişimi Bölümünde okuyan öğrenci sayısı diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenci sayısından fazladır (%35,60). Katılımcıların büyük çoğunluğu (%44,00'ü) boş zaman etkinlikleri için zaman bulabildiğini bildirirken, % 39,30'u kendini iyi hissettiği için boş zaman etkinliklerine katılmayı tercih ettiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin %49,60'ı haftada 8 saatten fazla boş vakti olduğunu bildirirken, %9,90 (n=40)'ı zaman problemini neden göstererek aktivitelere katılımı tercih etmediğini bildirmiştir. Katılımcılar boş zamanlarını değerlendirirken tercih ettikleri aktiviteleri sıraladıklarında, ilk sırada arkadaşlarla birlikte zaman geçirdiklerini (%22,50), ikinci sırada kitap, dergi okuma ve internette zaman harcamayı (%17,50) tercih ettiklerini ifade etmişlerdir (Tablo 1).

Katılımcıların BZYÖ toplam puan ortalaması 51,079±8,293 (minimum=26,00, maksimum=75,00) olup ölçek alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin yaş değişkeni ile BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,050$ ). Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZYÖ puanlarının değerlendirilmesinde programlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. ( $p<0,050$ ). Erkeklerin programa alt boyutuna ilişkin puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımlarının incelenmesi (n = 405)

Özellikler		Ort.	ss
Yaş		20,634	2,091
		n	%
Cinsiyet	Kadın	270	66,70
	Erkek	135	33,30
Okuduğu Bölüm	Hemşirelik	66	16,30
	Ebelik	77	19,00
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	118	29,10
	Çocuk Gelişimi	144	35,60
Etkinlik için boş zamanın olması	Evet	178	44,00
	Hayır	39	9,60
	Bazen	188	46,40
Boş Zaman Etkinliklerine Katılma	Evet	120	29,60
	Hayır	86	21,20
	Bazen	199	49,20
Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedeni (İlk üç)*	Zamanım yok	40	9,90
	Haberim olmuyor	33	8,10
	Ekonomik problemler	31	7,70
Boş Zaman Etkinliklerine Katılma Nedeni (İlk üç)*	Kendini iyi hissetme	159	39,30
	Mutlu olma	95	23,50
	Kişisel gelişimi için gerekliliğine inanma	62	15,30
Haftalık boş zaman saati	1-3 saat	40	9,90
	4-5 saat	91	22,50
	6-7 saat	73	18,00
	8 saat ve üstü	201	49,60
Boş Zamanda En çok Yapılan Aktivite	Arkadaşlarla zaman geçirme	91	22,50
	Kitap, dergi okuma	71	17,50
	İnternette zaman geçirme	71	17,50
	Diğer**	172	42,50

\*Farklı üçlü kombinasyonlar işaretlenmiştir.  
\*\*Spor yapmak, tiyatroya gitmek, müzik dinlemek, alışveriş, gezi, piknik vb.

Tablo 2. Boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları (n=405)

	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Toplam Puan	26,00	75,00	51,079	8,293
Alt Boyutlar				
Amaç Belirleme ve Yöntem	6,00	30,00	19,975	5,110
Değerlendirme	3,00	15,00	10,513	2,524
Boş Zaman Tutumu	3,00	15,00	11,972	2,511
Programlama	3,00	15,00	8,617	2,950

Tablo 3. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi beceri düzeyinin yaş, cinsiyet ve okudukları bölüm değişkenlerine göre incelenmesi (n = 405)

Değişkenler	BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Değerlendirme
Yaş	$r_s=0,053$ $p=,283$	$r_s=0,002$ $p=,966$	$r_s=0,071$ $p=,152$	$r_s=-0,012$ $p=,810$	$r_s=0,090$ $p=,069$
Cinsiyet	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
Kadın	50,800 $\pm$ 8,319	19,907 $\pm$ 5,257	206,000	8,337 $\pm$ 2,903	205,990
Erkek	51,637 $\pm$ 8,244	20,111 $\pm$ 4,818	197,000	9,177 $\pm$ 2,974	197,020
İstatistiksel Test	$t=-0,957$ $p=,339$	$t=-0,378$ $p=,706$	$U=17414,50$ $p=,459$	$t=-2,724$ $p=,007^*$	$U=17418,00$ $p=,463$
Okuduğu bölümler	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
Hemşirelik	52,000 $\pm$ 8,190	19,848 $\pm$ 4,510	209,750	9,287 $\pm$ 2,676	207,600
Çocuk gelişimi	51,472 $\pm$ 9,084	19,993 $\pm$ 5,470	212,660	8,972 $\pm$ 3,135	200,320
FTR	50,178 $\pm$ 7,371	20,389 $\pm$ 4,617	174,420**	7,957 $\pm$ 2,829**	198,060
Ebelik	50,935 $\pm$ 8,187	19,415 $\pm$ 5,632	222,950	8,389 $\pm$ 2,824	211,640
İstatistiksel test	$F=0,850$ $p=,467$	$F=0,579$ $p=,629$	$X^2=10,782$ $p=,013^*$	$F=4,038$ $p=,008^*$	$X^2=0,822$ $p=,844$

\* $p<0,050$   
\*\*Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ifade etmektedir.

Öğrencilerin BZYÖ puanlarının okudukları bölümlere göre değerlendirmesinde programlama ve boş zaman tutumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p<0,050$ ). Farkın hangi bölüm puanlarından kaynaklandığını ortaya koymak için, yapılan post hoc değerlendirmede (tukey) programlama alt boyutundaki farkın hemşirelik ile FTR grubu ve çocuk gelişimi ile FTR grubu arasındaki farktan kaynaklandığı, hemşirelik bölümü öğrencilerinin BZYÖ programlama alt boyutundaki puanının FTR ve çocuk gelişimi öğrencilerine göre yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Boş zaman tutumu alt boyutundaki farkın hangi bölümlerden kaynaklandığını tespit etmek için yapılan post hoc değerlendirmede (Tamhane's T2) farkın ebeklik ile FTR grubu arasındaki farktan kaynaklandığı, ebeklik bölümü öğrencilerinin BZYÖ boş zaman tutumu alt boyutundaki puanının diğer bölümlere göre yüksek olduğu ve FTR grubu öğrencilerinin puanlarının da diğer bölümlere göre düşük olduğu bulunmuştur (Tablo3).

Katılımcıların boş zaman yönetimi becerilerinin bazı sosyodemografik özellikler ile değerlendirme sonuçlarına göre; anne tutumu ile değerlendirme alt boyutu arasında, baba tutumu ile amaç belirleme ve yöntem alt boyutu arasında, etkinlik için boş zamanın olması değişkeni ile değerlendirme alt boyutu arasında, boş zaman etkinliklerine katılma değişkeni ile BZYÖ ve ölçeğin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,050$ ). Anne tutumunun değerlendirme alt boyutundaki farkın yapılan post hoc test (Tamhane's T2) ile aşırı koruyucu anne tutumu ile demokratik anne tutumu arasındaki farktan kaynaklandığı, demokratik anne tutumunun puanının diğerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Baba tutumu ile amaç belirleme ve yöntem alt boyutu arasındaki farkın yapılan post hoc test (tukey) ile ilgisiz baba tutumu ve demokratik baba tutumu arasındaki farktan kaynaklandığı, demokratik baba tutumu puanının diğerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Boş zaman etkinliklerine katılma durumu ile ölçek toplam puanı ve alt boyutlarından elde edilen toplam puanlar arasındaki farkın ise yapılan post hoc test (tukey) ile evet diyen grup ile hayır diyen gruptan ve bazen diyen grup ile hayır diyen grup arasındaki farktan kaynaklandığı evet diyen grubun diğerlerine göre puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi beceri düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi

Bağımsız Değişken	BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Programlama	Boş Zaman Tutumu
Anne Tutumu	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
İlgisiz	47,666 $\pm$ 12,782	18,666 $\pm$ 6,410	129,470	8,666 $\pm$ 3,039	186,630
Aşırı koruyucu	50,015 $\pm$ 8,423	19,108 $\pm$ 5,271	184,120	8,790 $\pm$ 2,734	206,080
Demokratik	51,751 $\pm$ 7,676	20,439 $\pm$ 4,899	217,700**	8,453 $\pm$ 3,086	202,930
Otoriter/Baskıcı	51,982 $\pm$ 8,462	20,625 $\pm$ 4,923	212,350	8,803 $\pm$ 2,944	200,540
İstatistiksel test	F= 2,244 p=,083	F=2,455 p=,063	X <sup>2</sup> =13,096 p=,004*	F=0,433 p=,730	X <sup>2</sup> =0,419 p=,936
Baba Tutumu	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
İlgisiz	48,242 $\pm$ 10,479	17,666 $\pm$ 6,019	174,530	9,121 $\pm$ 2,769	198,820
Aşırı koruyucu	50,328 $\pm$ 6,807	19,656 $\pm$ 4,872	192,460	8,223 $\pm$ 2,509	208,540
Demokratik	51,755 $\pm$ 7,864	20,428 $\pm$ 4,783**	213,340	8,575 $\pm$ 3,005	202,260
Otoriter/Baskıcı	50,716 $\pm$ 9,829	19,750 $\pm$ 5,829	188,200	8,950 $\pm$ 3,259	202,140
İstatistiksel test	F=2,067 p=,104	F=3,059 p=,028*	X <sup>2</sup> =5,462 p=,141	F=0,988 p=,398	X <sup>2</sup> =0,211 p=,976
Etkinlik için boş zamanın olması	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
Evet	51,230 $\pm$ 8,726	19,758 $\pm$ 5,467	213,370	8,646 $\pm$ 2,843	209,490
Hayır	49,102 $\pm$ 9,301	18,769 $\pm$ 5,137	154,910	9,435 $\pm$ 2,712	171,030
Bazen	51,345 $\pm$ 7,618	20,430 $\pm$ 4,713	203,160	8,420 $\pm$ 3,079	203,490
İstatistiksel test	F=1,236 p=,292	F=2,003 p=,136	F=8,123 p=,017	F=1,937 p=,145	X <sup>2</sup> =3,561 p=,169
Boş zaman etkinliklerine katılma	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
Evet	52,700 $\pm$ 8,825	20,383 $\pm$ 5,670	232,390	8,683 $\pm$ 3,018	226,100
Hayır	48,848 $\pm$ 9,292**	18,104 $\pm$ 4,994**	158,200**	9,360 $\pm$ 2,773**	205,950
Bazen	51,065 $\pm$ 7,260	20,537 $\pm$ 4,617	204,640	8,256 $\pm$ 2,935	187,800**
İstatistiksel test	F=5,522 p=,004*	F=7,588 p=,001*	X <sup>2</sup> =20,564 p=,000*	F=4,317 p=,014*	X <sup>2</sup> =8,322 p=,016*
Haftalık boş zaman saati	Ortalama $\pm$ ss	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.	Ortalama $\pm$ ss	Sıra Ort.
1-3 saat	52,275 $\pm$ 8,694	20,725 $\pm$ 5,198	202,790	8,800 $\pm$ 3,298	204,450
4-5 saat	50,890 $\pm$ 7,526	21,054 $\pm$ 4,336	200,130	7,824 $\pm$ 2,858	183,990
6-7 saat	51,821 $\pm$ 8,030	20,123 $\pm$ 5,423	200,170	8,931 $\pm$ 2,950	209,180
8 saat ve üstü	50,740 $\pm$ 8,590	19,295 $\pm$ 5,235	204,370	8,830 $\pm$ 2,884	208,090
İstatistiksel test	F=1,518 p=,196	F=2,244 p=,064	X <sup>2</sup> =0,120 p=0,989	F=2,185 p=,070	X <sup>2</sup> =3,085 p=,379
*p<0,050 **Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ifade etmektedir.					

## Tartışma

Zaman yönetimi, günümüzde değişen yaşam koşulları ile giderek önem kazanmaktadır. Boş zaman yönetimi de bireylere programlı yaşama imkânı sunarak yaşam kalitesini yükseltmede etkili bir faktördür (17). Kişisel gelişimin hızlı olduğu üniversite öğrenciliği döneminde sağlıklı ve

başarılı bir yetişkinlik dönemine hazırlık açısından boş zaman yönetimi ayrı bir önem kazanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, katılımcıların BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde ettiği puanların ilgili literatür incelendiğinde birçok çalışma ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Akgül, Yenel ve Karaküçük (2016)'ün üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, bu çalışma ile yakın değerlerde bir ölçek puanının elde edildiği görülmektedir (53,04±8,22). Ayyıldız Durhan, Akgül ve Karaküçük (2017)'ün yüzme sporu ile uğraşan bireylerin boş zaman yönetimlerini değerlendirdikleri çalışmalarında da BZYÖ toplam ve alt boyutlarına ilişkin elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yüksek bir boş zaman yönetimi becerisine sahip oldukları (50,88±10,36), amaç belirleme ve yöntem alt boyutunun en yüksek (19,89±5,87), programlama alt boyutunda ise en düşük (9,40±2,79) puanda olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Akyürek, Kars ve Bumin (2018)'in üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin BZYÖ toplam ve alt boyutlarında yüksek puanlar elde ettiklerini vurgulamaktadırlar. Yapılan çalışmalarda elde edilen benzer verilerin, örneklem gruplarının benzer özelliklere sahip olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Aynı gelişimsel dönemi yaşayan bireylerde benzer puanların elde edilmesi boş zaman yönetimi becerisinin yaş değişkeni ile ilişkili olup olmadığı sorusunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen, yaş değişkeni ile BZYÖ ve alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizine ait veriyi Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018)'in rekreasyon bölümü öğrencilerinde yaptıkları çalışmaları desteklemektedir ( $p>0,050$ ). Benzer şekilde, Baykut Öteleş (2018)'in zaman kullanma becerileri ve akademik performans konulu çalışmasında, BZYÖ alt boyutlarının hiçbirinde yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı sonuç elde edilememiştir ( $p>0,050$ ). Buna karşın, Alpulu ve Yılgin (2019)'un üniversite öğrencilerinde boş zaman yönetimlerini değerlendirdikleri çalışmalarında, boş zaman tutumu alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edildiği ( $p<0,050$ ) ve en yüksek puana yaş ortalaması en yüksek olan grupta ulaşıldığı vurgulanmaktadır. Yapılan çalışmalar yaş değişkeni ile bir genelleme yapılamayacağını göstermektedir. Bu bilgi yaş değişkeni dışındaki diğer değişkenlerin de BZYÖ'ne etkisinin değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Boş zaman yönetiminde etkili olabileceği düşünülen diğer bir değişken de cinsiyettir. Bu çalışmada elde edilen, cinsiyet değişkeni ile BZYÖ toplam ve alt boyutlarına ilişkin elde edilen sonucu destekleyen ve karşıt veri sunan çalışmaların olduğu görülmektedir (18,21,24). Fişekçioğlu ve Özsarı (2017)'nin engelli sporcular ile yaptıkları çalışma sonuçlarına göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında erkek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve sonuçların istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu ifade edilmektedir

( $p<0,050$ ). Akgül, Yenel ve Karaküçük (2016)'ün çalışmalarında ise, bu çalışmada elde edilen verileri destekler şekilde programlama alt boyutunda anlamlı sonuçlar elde edilmiş olup ( $p<0,050$ ), bu çalışma ile farklı olarak kadınların programlama alt boyutu puanlarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Buna karşın, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018)'in çalışmasında ise, BZYÖ ve alt boyutlarının hiçbirinde cinsiyet değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılamadığı belirtilmektedir ( $p>0,050$ ). Bu çalışma sonuçlarının yapılmış diğer çalışmalar ile benzer ve farklı verileri bulunmaktadır. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin boş zaman yönetiminde etkisinin bazı çalışmalarda ortaya konulmasının, değişkenlerin boş zaman yönetimi üzerinde etkisi olsa bile farklılıkların olması etkileyen başka faktörlerin de olabileceğini düşündürmektedir.

Boş zaman yönetimini değerlendiren sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (18,19,21). Bu çalışmalardan üniversite öğrencilerinde yapılmış olanlarında da öğrencilerin okuduğu bölüme göre boş zaman yönetim becerisini değerlendiren çok az sayıda çalışma bulunmaktadır (25). Bu çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkeni ile ölçek puanları arasındaki ilişki farklı bölümlerle karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilerin aksine, Serdar, Harmandar Demirel, Demirel ve Çakır (2017)'in spor bilimleri fakültesinde yapmış olduğu çalışmasında, öğrencilerin okuduğu bölüm ile BZYÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmektedir. Farklı sonuçlar, öğrencilerin diğer bireysel özelliklerinin boş zaman yönetimi üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Etkili olabileceği öngörülen bireysel özelliklerden biri de öğrencilerin büyüdüğü ailenin kendisine olan tutumudur. Aile içi iletişim özelliklerinin ve çocuğun yetişme dönemindeki karşılaştığı anne baba tutumunun, üniversite dönemindeki gençlerin boş zaman yönetimi becerisinde etkili olabileceği öngörülmektedir. Çocuğu ile aktiviteler planlayan, verimli zaman geçiren ailelerin, çocuklarının boş zaman yönetimi becerisini olumlu etkileyebileceği ifade edilmektedir (26). Bu çalışmada elde edilen anne tutumunun ölçeğin değerlendirme alt boyutu, baba tutumunun amaç belirleme ve yöntem alt boyutları ile ortaya konulan anlamlı sonucu da bu bilgiyi desteklemektedir. Ayrıca, Eranıl ve Özcan (2018)'in lise öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, aile iletişimi iyi olan öğrencilerin boş zaman yönetim becerilerinin daha iyi olduğu vurgulanmaktadır. Aile içi iletişimin önemi ve anne baba tutumunun özelliklerinin gençlerin boş zaman yönetimi becerisinde etkili olduğu bu çalışma verileri ile ortaya konulmaktadır.

Bireylerin boş zaman yönetim becerilerinin gelişiminde önemli faktörlerden bir diğeri de etkinlik için boş zamanın olup olmadığı düşüncesi ve planlama yapabilmek için bu sürenin ne kadar olduğu değişkenleridir. Etkinlik için boş zaman olması değişkeni ile BZYÖ ve alt boyutlarına ilişkin veri, Ayyıldız Durhan, Akgül ve Karaküçük (2017)'ün çalışmalarından elde edilen BZYÖ alt boyutlarının günlük boş zamana sahip olma değişkeni arasındaki veri tarafından desteklenmektedir. Aynı çalışmada, boş zamanlarını verimli kullandıklarını ifade eden katılımcıların boş zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğu vurgulanmaktadır. Bu sonuç bu çalışmadan elde edilen boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin BZYÖ ve alt boyutları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğuna dair veri ile benzerlik göstermektedir ( $p < 0,050$ ). Bu bilgiler ışığında, boş zaman yönetim becerisinin gelişiminde öncelikli olarak bireyin etkinlikler ve planlama yapabilmek adına boş zaman yaratma başarısı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Boş zamanı oluşturabilme inancı kadar bu sürenin ne kadar olduğu da önemlidir. Bu çalışmada elde edilen, öğrencilerin haftalık boş zaman saati değişkeni ile BZYÖ ve alt boyutlarına ilişkin elde edilen sonuç, Ayyıldız Durhan, Akgül ve Karaküçük (2017)'ün çalışmalarında BZYÖ ve programlama alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı çıkan sonuçları ile farklılık göstermektedir. Ayrıca, Serdar, Harmandar Demirel, Demirel ve Çakır (2017)'in çalışmasında ise BZYÖ'nin değerlendirme alt boyutu ile anlamlı bir fark elde edildiği belirtilmektedir. Ek olarak, Çakır (2017)'in üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışması da haftalık serbest zaman sürelerinin BZYÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu bu çalışma verilerini desteklemektedir ( $p > 0,050$ ). Bu çalışma verilerini destekleyen veya karşıt veri bildiren çalışmaların olduğu görülmektedir. Haftalık boş zaman süresinin uzun süreli aktivitelerin planlamasında etkisi kabul edilebileceği gibi, önemli olanın süre ne olursa olsun etkili yönetilme becerisi olduğu düşünülmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, katılımcıların BZYÖ toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanların yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin öğrenim gördüğü bölümlere göre yapılan değerlendirmede, hemşirelik bölümü öğrencilerinin BZYÖ toplam puan ve programlama alt boyutundaki puanının diğer bölümlere göre yüksek olduğu, ebelik bölümü öğrencilerinin ise boş zaman tutumu alt boyutundaki puanının diğer bölümlere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Anne-baba tutumu pozitif olan, ilgili ve demokratik ailelerin çocuklarının

değerlendirme, amaç belirleme ve yöntem alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Gençlerin davranışlarının ve tutumlarının çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumunun etkisinde şekillendiği anlamına gelmektedir. Ayrıca boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin BZYÖ ve alt boyutlarından elde edilen puanının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlıklı ve mutlu kişisel gelişim ve başarılı bir akademik yaşam için boş zaman yönetim becerisinin kazanımları düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin bu konuda motive edilmesinin, bu alanda uzman kişiler ile planlanacak söyleşilerin katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca aile ile gençler arasında doğru iletişim tekniklerinin kullanılarak, sağlıklı tutumların geliştirilmesi adına her iki grubun dahil edildiği bilgilendirme toplantıları ve danışmanlık hizmetlerinin sunumu önerilmektedir.

*Çıkar çatışması: Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.*

## Kaynaklar

1. Adair J. Etkili zaman yönetimi. İstanbul: Babiali Kültür Yayıncılık; 2006.
2. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman yönetimi. Bursa: Ezgi Kitabevi; 2002.
3. Gözel E. İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Afyonkarahisar; 2009.
4. Tutar H. Zaman yönetimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2007.
5. Demir C, Demir N. Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Akademik Bakış Dergisi 2007; 6(1):36-48.
6. Broadhurst R. Managing environments for leisure and recreation, London, GBR:Routledge; 2001: 3.
7. Sandıkçı M, Günay F. Rekreasyon ve faaliyetlerinin turizm talebine etkileri: Afyonkarahisar örneği, 13. Ulusal Turizm Kongresi; 2012; 1257-1278; Antalya, ISBN: 9786055627263.
8. Özer B, Gelen İ, Öcal S. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2009; 6(12):235-57.
9. Dumazedier J. Boş Zaman ve Kültür. (Çev: E. Topbas). Ankara: Türk Yurdu Dergisi. No:38;1990.
10. Koçyiğit M, Yıldız M. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. International Journal of Science Culture and Sport 2014; Special Issue:2: 211-23. doi: 10.14486/IJSCS193
11. Goltz P. [Internet] What to do with your spare time. 2005, [Cited: June 25, 2019] Available from: <http://www.seghea.com/homeschool/Time.html>.
12. Balcı V. Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmalarının Araştırılması. Milli Eğitim Dergisi 2003; 158: 161-73.
13. Süzer M. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2000; 8(8): 123-33.
14. Tezcan M. Gençlik sosyolojisi. Ankara: Naturel Kitabevi; 2003.
15. Tuncay S. Türkiye'de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2000; 1(1): 244 -51.



- 16.Wang WC, Kao CH, Huan TC, Wu CC. Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies* 2011; 12(4): 561-73. doi:10.1007/s10902-010-9217-7
- 17.Akgül BM, Karaküçük S. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması). *International Journal of Human Science* 2015; 12(2):1867-80.
- 18.Akgül BM, Yenel İF, Karaküçük S. Evaluating Free Time Management and its Relation to Life Satisfaction, Most Participated Leisure Activities and Gender Among College Students in Turkey. *Social Sciences and Humanities Journal* 2016; 11(2): 1-18.
- 19.Ayyıldız Durhan TA, Akgül BM, Karaküçük SÜ. Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017; 19(4):8-16.
20. Akyürek G, Kars S, Bumin G. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman ile İlişkili Tutum, Yönetim ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2018; 3(2):1-12. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.408928>
- 21.Yaşartürk F, Akyüz H, Karataş İ. Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018; 3(2): 233-43. doi:10.25307/jsr.485859
- 22.Baykut Öteleş Ş. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Kullanma Becerilerinin Akademik Performans Üzerine Etkisi: Sakarya Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 2018; 5(8):12-21.
- 23.Alpullu A, Yılgin A. Leisure Time Management in Marmara University and Kilis 7 Aralık University Students Training in Sports Sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 2019; 21(1): 122-28. doi:10.15314/tсед.532245
- 24.Fişekçioğlu İB, Özsarı A. Leisure Time Management and the Attitudes of Disabled Athletes. *International Journal of Science Culture and Sport* 2017; 5(4): 302-18. doi:10.14486/IntJSCS694
- 25.Serdar E, Demirel DH, Demirel M, Çakır VO. The Relationship Between University Students' Free Time Management and Academic Success. *The Online Journal of Recreation and Sport* 2017; 6(4): 72-82. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2017.22>
26. Janicka-Panek T. Selected International Definitions about Young Students' Leisure Time: Theoretical and Practical Background in Poland. *Comparative Professional Pedagogy* 2017; 7(1): 43-50. <http://dx.doi.org/10.1515/rpp-2017-0006>
- 27.Eranıl AK, Özcan M. Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2018; 6(6): 779-85.
- 28.Çakır VO. Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2017; 2(3): 17-27.