

Geliş Tarihi (Received): 04.03.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 06.08.2019
SPORMETRE, 2019,17(3), 237-244
DOI: 10.33689/spormetre.535221

FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMARINA GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİ

Zeynep KIRAN¹, Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI², Aydın İLHAN³

¹Pamukkale Üniversitesi, Şehit Ömer Halisdemir Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi, Denizli

^{2,3}Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Denizli

Öz: Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi ve fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre zaman yönetim becerilerinin araştırılmasıdır. Bu araştırmanın örneklem grubu 188'i kadın, 193'ü erkek olmak üzere toplamda 381 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere, araştırmacı tarafından hazırlanan "Genel Bilgi Formu" ve Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan Zaman yönetimi envanteri uygulanmıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve T testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerin zaman yönetimi envanterinin zaman planlama [t(379)=7.23, p<.05], zaman tutumları [t(379)=7.23, p<.05] ve zaman harcattırıcılar alt ölçeklerinde [t(379)=2.20, p<.05] ve toplam puanında [t(379)=8.07, p<.05], fiziksel aktivite yapan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktive yapan üniversite öğrencilerinin zaman planlaması [T(192)=1.80, p>.05], zaman tutumu [T(192)=0.43, p>.05], zaman harcattırıcılar alt ölçeklerinde [T(192)= -0.65, p>.05] ve toplam puanlarında [T(192)=1.33, p>.05] cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri, Zaman Yönetimi,

TIME MANAGEMENT SKILLS OF UNIVERSITY STUDENT ACCORDING TO PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION

Abstract: The aim of this study is; time management according to the status of physical activity of university students and to investigate the time management skills of gender-based university students by gender. The sample group of this study consists of 381 students in total, 188 of whom were women 193 were men. The general information form and the time management questionnaire which were developed by Britton and Tesser (1991) and Turkish validity and reliability was approved by Alay and Koçak (2002) were applied to all participants. Descriptive statistics and T test were used to analyze the data. The results of the study showed that physical activity participants have better scores of time planning [t(379)=7.23, p<.05], time attitudes [t(379)=7.23, p<.05] and time wasters sub-tests [t(379)=2.20, p<.05] and total score [t(379)=8.07, p<.05] than non-participant university students. On the other hand, it was determined that there was no significant difference according to gender in the time planning [T(192)=1.80, p>.05], time attitudes [T(192)=0.43, p>.05], time wasters sub-tests [T(192)= -0.65, p>.05] and total scores of [T(192) = 1.33, p>.05] of physical activity participant university students.

Key Words: Physical Activity, University Students, Time Management,

GİRİŞ

Günümüzde zaman, geri getirilmesi mümkün olmayan en önemli olgulardan biridir. Geçmişten bu yana filozoflar ve bilgeler farklı zaman tanımları yapmışlardır. Newton zamanın mutlak olduğunu belirterek, zaman evrenin var olsa da olmasa da oluştuğunu söyler, Leibnitz ise Newton'un tanımını alt üst ederek "zaman, kendi basına bir varlık değil, olaylar sırasındır" tanımlamasını yapar, Leibnitz'in görüşü ise olayların dışında bağımsız bir varlık olmadığı savıyla Einstein tarafından desteklenmiştir (Smith, 1998). Zamanın tanımı gibi önemi de ilk çağlardan bu yana birçok araştırmacı ve filozof tarafından da vurgulanmıştır. İlk çağ filozoflarından Hilon, "bir sırrı saklamak, bir yemini tutmak, vaktini boşa harcamamak, hayatta en zor üç şeydir" demiştir (Sabuncuoğlu, 1998; Balcı, 1991).

Zaman geri getirilemez, yenisi alınamaz başkasına ödünç verilemez bir olgudur bu nedenle zamanı etkin kullanabilmenin yolu onu iyi yönetebilmekten geçer. İnsanların zamanını etkin kullanabilmesi ve planlayabilmesi zaman yönetimi kavramının iyi anlaşılması ile mümkündür. Koch'a göre, (1998) Danimarka'da ortaya çıkan zaman yönetimi, işgücü yoğun örgütlerde çalışan yöneticilerin, zamanlarını daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak amacıyla bir eğitim aracı olarak dünyaya yayılmıştır. Peter F. Drucker'e göre zamanın az bulunan kaynak olduğunu, eğer o doğru yönetilmiyorsa hiçbir şeyin yönetilmiş olmadığını belirtmiştir (Latif ve ark., 2001). Bu nedenle ki olguların planlanması ve uygulanması zamanı yönetebilmekle doğru orantılıdır.

Timpe (1987) zaman yönetiminin geliştirilmesi bireyin verimliliğini ve genel başarısını etkilediğini vurgulamıştır (Alay ve Koçak, 2003). Zaman iyi kullanılmıyor ve doğru yönetilmiyorsa başarıdan da söz etmek mümkün değildir (Yazıcıoğlu, 2010). Zaman yönetilebildiği takdirde günlük hayattaki bireysel ya da sosyal etkinliklerin planlanması yapılabilir. Yapılması gereken sahip olunan zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir (Scoot, 1999; Akt: Güçlü, 2001). Zaman yönetim becerisi eğitim ile birlikte gelişir, öğrencilerin eğitim ve öğretim hayatları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Kişilerin meslek hayatlarının bir önceki eğitim aşaması olan üniversite çağında zamanın yönetilebilmesi öğrencilerin eğitim öğretim hayatlarını da etkilemektedir. Alan yazın incelendiğinde zaman yönetimi becerileri ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik yapılmış çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır (Macan ve Ark., 1990; Alay, 2000; Andıç, 2009).

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaların bir bölümü, akademik başarı ve zaman yönetim becerisini incelemiştir. Andıç (2009) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla 347 öğrenci ile yaptığı araştırma sonucunda zaman planlaması ve yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, zaman tutumları ile cinsiyet arasındaki farklılığın kızlar lehine gerçekleştiğini tespit etmiştir. Aynı şekilde Alay (2000) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerisi arasında olumlu bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Macan ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin ağırlıklı not ortalaması ve zaman yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken zaman yönetimi ve stres arasında negatif bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Benzer olarak Caz ve arkadaşları (2015) öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında olumlu yönde, stres düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Dinçay (2011) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi becerilerini incelemek için yaptığı çalışmada zaman harcattırıcılar alt boyutu ile fiziksel aktivite yapma düzeyinin arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu, zaman planlama alt boyutu ile fiziksel aktivite yapma düzeyi arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde olduğunu saptamıştır. Fiziksel aktivite yapan bireylerde zaman geçtikçe ya da gelişen teknolojinin getirileri dolayısıyla rekabetçi ortamda artış göstermektedir (Küçüktop, 2018). Zamanı iyi yönetebilme becerisine bağlı olarak kişinin sporda performansı ve kendi yetkinliğini göstermesi artmaktadır (Özsoy, 2016). Düzenli şekilde fiziksel aktivite yapmak zamanı iyi yönetebilme becerisini zorunlu hale getirmektedir (Küçüktop, 2018).

Mackenzie'ye (1990) göre, bireyin yaşam kalitesini artırmak, stresini azaltmak, dengeli bir yaşam sürmesini sağlamak ve hedeflere ulaşılmasını kolaylaştırmak için zamanı iyi

yönetilmesi gerekmektedir (Alay ve Koçak, 2003). Kişiler zamanlarını etkin kullanıp doğru yönetebildikleri takdirde günlük yapmak istedikleri aktivitelerin tamamına zaman ayırabilirler. Bu etkinliklerden bir tanesi de sağlıklı yaşam için gerekli olan fiziksel aktiviteye katılımdır. Rowland ve ark., (1994) iskelet kas sistemi ile vücudun hareketi sonucunda enerji harcaması fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Fişne, 2009). Oyun, egzersiz ve gün içinde yapılan aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Gür, 1992; Akt: Fişne, 2009). Fiziksel aktivite vücudun sağlıklı gelişmesine katkı sağlayan ve zaman ayrılarak yapılabilen bir aktivitedir. Fiziksel aktivite yapan bireyler psikolojik yönden kendilerini rahat hissederler ve zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmiş olurlar.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri süre boyunca üniversitenin sunduğu sosyal ve fiziksel imkânlardan yeterli ve düzenli oranda yararlanabilmeleri için zamanı iyi kullanmaları gerektiği bilinen bir gerçektir. Çünkü zamanı iyi yönetebildikleri takdirde bu imkânlardan en iyi şekilde yararlanabilirler. Alan yazın incelendiğinde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini arttırarak sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmeyi sağladığı görülmektedir. Bu faydalar göz önüne alındığında zamanı iyi planlayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım için zaman ayırabilecekleri ve bu şekilde üniversitelerin sosyal ve sportif imkânlarından etkili ve verimli şekilde faydalanabilecekleri düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle bu çalışmanın birincil amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi becerilerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın ikinci amacı ise fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre zaman yönetim becerileri arasındaki farkı araştırmaktır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Deseni ve Örneklem

Araştırma deseni nicel ve betimsel araştırma yöntemi ile hazırlanmıştır. Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 44.124 öğrenci oluşturmuştur. Pamukkale Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden olasılığa dayalı yöntemlerden olmayan kolayda örnekleme tekniğiyle örneklem belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem sayısı Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın 2004 yılında yapmış oldukları “Örneklem Seçimi ve Hesaplanması” adlı çalışmalarında kullandıkları tablo doğrultusunda 381 kişi olarak belirlenmiştir. Demografik özelliklerine göre dağılımlarına bakıldığında 187 (%49.1)'sinin fiziksel aktivite yapmadığı, 194 (%50.9)'unun ise fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Cinsiyete göre dağılımlarında ise öğrencilerin 188 (%49.3)'i kadın, 193 (%50.7)'ü erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan fiziksel aktivite yapan öğrencilerin %25.2'si kadın ve %25.7'si, erkek, spor yapmayan öğrencilerin ise %24.1'i kadın ve %24.9'u erkektir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarını tespit etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Genel Bilgi Formu” ve zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan “Zaman Yönetimi Envanteri” (ZYE) kullanılmıştır. ZYE'nin toplamda 27 madde ve 3 tane alt boyutu vardır. Bu 3 alt boyut zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olarak belirlenmiştir. Envanter 5'li likert tipinde “her zaman-sık sık-bazen nadiren-hiç” şeklindeki ifadelerinden oluşmaktadır. Envanterdeki bazı maddeler tersine puanlanmaktadır. ZYE'de

zaman planlaması alt ölçeğinde, toplamda 16 soru, uzun ve kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamaları temsil etmektedir. İkinci boyut olan, zaman tutumları alt ölçeği, kişinin zaman yönetimi ile ilgili yaptığı aktivitelere yönelik maddeleri için 7 sorudan oluşmaktadır. Üçüncü alt ölçek ise, öğrencilerin zamanını olumsuz yönde harcayan etkinliklerle ilgili 4 maddeden oluşmaktadır. Zaman harcattırıcıların, öğrencileri okul aktivitelerinden uzaklaştıran ve zamanı daha iyi değerlendirmelerini engelleyen her aktiviteyi kapsadığı ifade edilmiştir. ZYE’ de bulunan bu 3 alt ölçekten alınan puanların toplanıp, çıkan sonucun 27’ye bölünmesi ZYE toplam ortalama puanını vermektedir, yani ZYE sonucunu vermektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça öğrencilerin zaman yönetimi becerisi de artmaktadır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler bilgisayar ortamında istatistik programında değerlendirilmiştir. Hipotezlerin ölçümü için; T-testi istatistiksel analiz yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi becerileri arasındaki farkı belirlemek için yapılan t-test analiz sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi becerileri t-test sonuçları

Zaman Yönetimi Alt Testleri	Fiziksel Aktivite	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Zaman Planlaması	Yapan	194	3.28	.55	379	7.23	.000*
	Yapmayan	187	2.79	.75			
Zaman Tutumu	Yapan	194	3.01	.53	379	6.99	.000*
	Yapmayan	187	2.57	.67			
Zaman Harcattırıcılar	Yapan	194	2.48	.87	379	2.20	.028*
	Yapmayan	187	3.29	.83			
Toplam Puan	Yapan	194	3.09	.42	379	8.07	.000*
	Yapmayan	187	2.66	.60			

*p < 0.05

Tablo 1’deki sonuçlara göre, üniversite öğrencilerin zaman yönetimi anketinin zaman planlama alt ölçeğinde [t(379)=7.23, p<.05], zaman tutumları alt ölçeğinde [t(379)=6.99, p<.05], zaman harcattırıcılar alt ölçeğinde [t(379)=2.20, p<.05] ve toplam puan yönünden [t(379)=8.07, p<.05], fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin “Zaman Planlaması”, “Zaman Tutumu”, alt boyutlarından ve toplam puandan sırasıyla (\bar{X} =3.28, \bar{X} =3.01, \bar{X} =3.09) fiziksel aktivite yapmayanlara (\bar{X} =2.79, \bar{X} =2.57, \bar{X} =2.66) oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bununla birlikte, “Zaman Harcattırıcılar” alt ölçeğinde fiziksel aktivite yapmayanlar (\bar{X} =3.29) yapanlara (\bar{X} =3.28) göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre zaman yönetimi becerileri arasındaki farkı belirlemek için yapılan t-test analiz sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre zaman yönetimi becerileri t-test sonuçları

Zaman Yönetimi	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Alt Ölçekleri							
	Zaman Planlama	Erkek	98	3.35	.54	192	1.80
	Kadın	96	3.21	.55			
Zaman Tutumu	Erkek	98	3.02	.49	192	0.43	.662*
	Kadın	96	2.99	.56			
Zaman Harcattırıcılar	Erkek	98	2.44	.85	192	-0.65	.514*
	Kadın	96	2.52	.89			
Toplam Puan	Erkek	98	3.13	.41	192	1.33	.183*
	Kadın	96	3.05	.43			

*p < 0.05

Tablo 2’deki sonuçlara göre, fiziksel aktive yapan üniversite öğrencilerinin zaman planlaması [$T_{(192)}=1.80, p>.05$], zaman tutumu [$T_{(192)}=0.43, p>.05$], zaman harcattırıcılar alt ölçeklerinde [$T_{(192)}= -0.65, p>.05$] ve toplam puanda [$T_{(192)}=1.33, p>.05$] cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Tablo 2 incelendiğinde tüm alt ölçeklerde ve toplam puanda ortalama puanların birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Fakat fiziksel aktivite yapan erkeklerin zaman planlaması, zaman tutumu alt ölçeklerinden ve toplam puandan sırasıyla ($\bar{X}=3.35, \bar{X}=3.02, \bar{X}=3.13$), fiziksel aktivite yapan kadınlara göre ($\bar{X}=3.21, \bar{X}=2.99, \bar{X}=3.05$) yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Zaman harcattırıcılar alt ölçeğinden ise kadınların aldıkları puanın ($\bar{X}=2.52$), erkeklerin aldıkları puana göre ($\bar{X}=2.44$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fark anlamlı olmamakla birlikte her alt ölçekte erkek öğrencilerin zaman yönetme becerilerinin kız öğrencilere göre kısmen daha iyi olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin, zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutlarında ve toplam puanda; fiziksel aktivite yapma durumlarına ve cinsiyetlerine göre değişiklik gösterip göstermediğini incelemektir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışlarının, zaman planlaması, zaman tutumları ve harcattırıcılar alt boyutlarında; fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelediğimizde; fiziksel aktivite yapmanın zaman yönetiminde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin zaman tutumu, zaman planlamasının iyi olduğu görülürken, zaman harcattırıcılar alt ölçeği bakımından fiziksel aktivite yapması bakımından çok etkili olmadığı tespit edilmiştir. Yani araştırmanın 1.

hipotezin sonucunda fiziksel aktivite yapma durumunun zaman yönetimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu çalışma bulgular ile benzer bir sonuç da Küçüktop (2018) düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini incelediği çalışmasında bulunmuştur. Çalışma sonucunda ölçekten alınan puanların genelinde ve zaman yönetimi envanterinin tüm alt boyutlarında spor yapma durumlarına göre anlamlı ve daha olumlu sonuçlar olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde, Yurdagül (2016) düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapma yılı 6-10 yıl üzerinde olan sporcularının zaman yönetimi envanterinkinden daha yüksek puanlar aldığını tespit etmiştir.

Araştırmanın 2. hipotezi sonucunda, fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ile cinsiyet arasında fark olup olmadığı incelenmiş; çıkan sonuçlara göre, erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışma sonuçlarının aksine, literatüre bakıldığında Macan (1990), Alay ve Koçak (2003), Bay ve Tuğluk (2005)'un üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışlarını ve diğer değişkenler ile olan ilişkisini inceledikleri farklı çalışmalarının sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek zaman yönetimi becerilerine sahip olduklarını saptanmıştır. Yapılan bu çalışma ile literatürdeki farklılığın, bu çalışmada sadece fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet farkına bakılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışma bulguları bu örneklem grubu için, genel olarak kadınlar lehine olan zaman yönetim beceri farklılığının fiziksel aktiviteye katılım nedeniyle ortaya çıkmadığını göstermektedir.

Yapılan bu çalışmanın ışığı altında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarının seçilen örneklem grubu için zaman yönetimi becerilerine etkisinin olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet faktörü göz önüne alınarak fiziksel aktivite yapan bireylerin zaman yönetimi becerilerinde anlamlı bir farkın görülmediği belirlenmiştir. Bu bulgular fiziksel aktiviteye katılımın zaman yönetim becerileri açısından her iki cinsiyet açısından olumlu ve ortalamanın üzerinde değere sahip olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre zaman yönetimi becerilerinin araştırıldığı bu çalışmada fiziksel aktivite yapıyor olmanın zaman yönetimi becerisini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak elde edilen sonuçlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte fiziksel aktivite yapan kadın öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite değişkeninin etkisini daha iyi yorumlayabilmek için daha büyük örneklem grupları ile çalışmalar yapılabilir, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım nedenleri, kişilik özellikleri, yaş farklılıkları, öğrenim görülen fakülte, maddi durum gibi değişkenler göze alınarak daha sonraki çalışmalar planlanabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 3(4), 10-23.
- Akatay, A. (2001). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya, 299.
- Alay, S., Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 35, 326-335.
- Andıç, H. (2009). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, AfyonKarahisar, 77.

- Balcı, A. (1991). Zaman yönetimi. *A. U. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1), 95-102.
- Caz Ç., Aydoğdu, V., Tunçkol, H.M., Öncü, E. (2015). Zaman yönetimi becerisi ve stres ilişkisi: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örneği. *Türk Dünyası Kırgız-Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat*, 50, 278-287.
- Demir, H. (2003). Zaman yönetimi ve gençlik spor il müdürlüklerinde görev yapan yöneticiler üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara*, 120.
- Dikmetaş, E., Erdem, R., Pirinçci, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 166-177.
- Dinçay, H. (2010). Seçilmiş üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara*, 68.
- Erdem, R., Kocabaş, İ. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 203-210.
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki İlişki. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa*.
- Fidan, F., Latif, H., Uçkun, G. (2005). Üniversite öğrencileri ne yapıyor? Zaman değerlendirme mi zaman geçirme mi? *Kocaeli Üniversitesi 20(233)*, 114-121.
- Gözel, E., Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 87-100.
- İşcan, S. (2008). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri, Denizli*.
- Koch, R. (1998). The 80/20 principle: the secret of achieving more with less. *Bantam Doubleday Dell Publishing Group, New York*.
- Küçüktop, C. (2018). Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi, yüksek lisans tezi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enst,tüsü, Konya*.
- Macan, T. M., Shahani C., Dipboye R.L., Phillips, A.P. (1990). College students time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- Mackenzie, A. (1990). The time trap. *McGraw-Hill, New York*.
- Mülazımoğlu, Ö., Gökçe, H., Sugötüren, M. (2011). Spor bilimleri ve teknolojisi yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları. *Spormetre Dergisi*, 9(3) 91-96.
- Özer, N., Demirtaş, H. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1).
- Özsoy, D. (2016). Edirne İl merkezindeki, spor organizasyonlarında görev yapan bireylerin zaman yönetimi tutum ve becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon yönetimi anabilim dalı, Edirne*.
- Ragheb, M.G., (2006). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research, U.S.A*.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1998). Örgütsel psikoloji, alfa yayınları. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa*.
- Smith, Patricia C., Kendall, L.M., Hulin, C.L. (1998). Measurement of satisfaction in workand retirement chicago. *McNaily Handbook of Indisrtiral and Organization Psychology*.

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

Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. *Detay Yayıncılık, Ankara.*

Yurdagül, S. (2016). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: demografik farklılıkları. *Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor anabilim dalı, Elazığ.*