



(ISSN: 2602-4047)

Uğur, O. A. & Güngör, N. B. (2021). The Effect of Time Management on The Prediction of The Personal Growth Initiatives of The Students of The Faculty of Sports Sciences, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(14), 1714-1741.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.417>

Article Type: Research Article

---

## THE EFFECT OF TIME MANAGEMENT ON THE PREDICTION OF THE PERSONAL GROWTH INITIATIVES OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

**Oruç Ali UĞUR**

Assistant Professor, Karamanoğlu Mehmetbey University, Karaman, Turkey, [orucaliugur@gmail.com](mailto:orucaliugur@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001-5454-7392

**Nuri Berk GÜNGÖR**

Associate Professor, Karamanoğlu Mehmetbey University, Karaman, Turkey, [nuriberkgungor@gmail.com](mailto:nuriberkgungor@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-6579-9146

Received: 18.04.2021

Accepted: 14.08.2021

Published: 07.09.2021

### ABSTRACT

The aim of the study is to determine the effect of time management on personal growth initiatives of students at the faculty of sports sciences. The sample of the study consists of 103 (48.6%) female and 109 (54.4%) male students who are enrolled in the sports sciences faculty of a public university in the academic year 2020-2021. The "Personal Information Form", "Time Management Scale" and "Personal Growth Initiative-II Scale" were used in the study. In addition, the correlational survey model was used in this study. Pearson Product Moment Correlation Coefficient ( $r$ ) was used to determine the relationship between variables. The variables of time management and personal growth were subjected to linear regression analysis. In addition, descriptive data, as well as the T-Test was used. Considering the analysis results of the descriptive statistics, it can be stated that the time management and personal growth initiative levels of the participants are above average. However, when the variables of gender and efficient use of time were compared with time management and personal growth initiative, a significant difference was discovered in favor of female participants. Then, it was found that there is a statistically significant effect on the relationship between time management and the personal growth initiative. It was concluded that university students with a high personal growth initiative try to explore the conditions required by their profession and working environments more than students with low personal growth initiative levels, and that their professional identities are more established. In addition, according to the findings of the research, it can be stated that time management explains 43% of the personal growth initiative feature.

**Keywords:** Time management, personal growth, sports, student.

## INTRODUCTION

Time is a phenomenon that has an important place in an individual's life. Although it reminds us of a certain period or time, it actually has a direct impact on people's lives. How efficiently an individual uses his/her time in his/her life span directly affects his/her career and purpose in life. For this reason, the concept of "time", which is valuable enough to change the lives of individuals, represents a phenomenon of interest in every period.

The concept of time is defined as "the period, during which things or events occur, are occurring, or will occur, according to the dictionary of the Turkish Language Institution (TDK, 2021). Time management, on the other hand, is the behavior that leads to the effective use of time when conducting tasks for specific purposes (Claessens, Eerde, Rutte & Roe, 2007). Time, when used correctly, is one of the biggest helpers on the way to success goals (Özel, Hasgül & Duzcu, 2018).

Time management is a systematic and effective way of bringing control, plan and organization activities to individual behaviors in order to achieve his/her goals in the life process (Erdem, 1999). However, the ability to schedule the works to be done, to eliminate the workload within a fixed time frame, and to save this time can be attributed to the success of the individual (Çağlayan Tunç, 2019). The ability to manage time will help the individual to set goals for his/her daily life and career, as well as enable him/her to focus on personal growth.

Personal growth can be expressed as the effort of an individual to develop his/her abilities and potential. Personal growth, according to Weigold and Robitschek (2011), is a concept that includes the changes and skills that contribute to the positive progress of the individual. Personal growth initiative is a conscious behavior that enables the individual to progress positively and aims at personal growth (De Freitas et al., 2016). The drive to get a new one after achieving one's goals is the most important aspect of personal growth. In order to continue this desire, the individual must realize his/her own potential and reveal the power to activate it (Sezik, 2001). This potential will also contribute to the individual's display of desired behaviors (İlhan, 2011). However, personal growth is the process of starting their own growth at a time when the individual thinks that s/he is not well. Individuals, who enter the process of growth, believe that the whole world is in a change and they should adapt to this change as well (Özkan, 2003).

The personal growth initiative aims for the individual to become aware of his/her ability to progress over time and to move forward with the focus of correct goals. In addition, it is in a structure that is linked to characteristics such as wealth level, career goal, personal and professional identity (Robitschek & Cook, 1999). From this point on, it is assumed that time management is related to the personal growth initiative that contributes to the growth of the individual. Apart from the time spent on professional work, the individual today needs an accurate time planning in order to improve himself. Otherwise, he or she will be unable to take time out from his/her daily work and will face problems reaching his/her desired goals.

Studies on time management (Kurtipek, Çelik, Yenel & İlhan, 2016; Wolters, Won & Hussain, 2017) and personal growth (Antonova & Merenkov, 2020; Holden, 2018) are seen when the literature is examined. However, there is no study examining the relationship between time management and personal growth features. Examination of these two features, which aim to reveal and develop the potential of the individual, is important in the focus of university students. University students, who are on the stage of shaping their careers, will have the opportunity to acquire an important gain if they provide time management. For this reason, revealing the current situation, especially determining the effect of time management on personal growth will contribute to the growth of the desire to reveal career goals and achieve success.

## **METHOD**

### **Research Model**

The correlational survey model was used to design this research, which demonstrates the effect of time management on personal growth of individuals studying at the faculty of sports sciences, in accordance with the study's purpose. "The purpose of the correlational survey model is to determine the presence and/or degree of change between two or more variables (Karasar, 2007)." In this context, the relationship between dependent and independent variables was examined in the study. Also, permission was obtained from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Karamanoğlu Mehmetbey University (Number: E-95728670-020-13144, Decision: 03-2021 / 47) to conduct the research process.

### **Study Group**

Sample of study consists of 103 (48.6%) female and 109 (54.4%) male participants studying at the sports science faculty of a public university in the academic year 2020-2021. 87 (41.0%) of the participants study at the first grade, 50 (23.6%) at the second, 39 (18.4%) at the third and 36 (17%) at the fourth grade. However, 76 (35.8%) of the participants have a license from a sports branch, while 136 (64.2%) of them do not have a license. In addition, 92 (43.4%) of the participants continue their education in Physical Education and Sports Teaching, 68 (32.1%) in Sports Management and 52 (24.5%) in Coaching Education Department. The average age of the participants in the study was determined to be  $21.11 \pm 2.91$ .

### **Data Collection Tools**

The Time Management and Personal Growth Initiative-II Scale, as well as the personal information form, were used in the study.

### ***Time Management Scale***

The Time Management Scale, developed by Britton and Tesser (1991), was translated into Turkish after making validity and reliability studies by Alay and Koçak (2002). There are 27 items in total on the scale, with 3 sub-dimensions: "time planning (short and long term planning)", "time attitudes" and "time wasters". The Cronbach

Alpha Coefficient, which belongs to the original form of the scale, is .87, while it is .88, .66 and .47 for sub-dimensions, respectively (Alay & Koçak, 2002). While the Cronbach Alpha Coefficients obtained from the data set are .82 for the whole scale, it is .89, .68 and .53 for the sub-dimensions, respectively.

**Personal Growth Initiative-II Scale**

The scale, developed by Robitschek et al. (2012), was introduced into the Turkish literature after the validity and reliability studies were completed by Yalçın and Malkoç (2013). It consists of 16 items and 4 sub-dimensions in total. The sub-dimensions are "readiness for change", "being planned", "using resources" and "purposeful behavior". The internal consistency coefficients in the original form of the scale are .83, .87, .61, and .84 for the sub-dimensions, respectively, and .91 for the whole scale (Robitschek et al., 2012). The internal consistency coefficients obtained from the data set are .83, .85, .67, .86, respectively, while the value for the whole scale is .90.

**Data Analysis**

While analyzing the data, first of all, 12 participant forms with extreme and missing values were removed from the data set. The process of data analysis started with the determination of whether the data set meets the assumptions of normality. It was concluded that the data provided a normal distribution by examining the skewness-kurtosis values with the Shapiro-Wilk and Kolmogorov-Smirnov tests. Pearson Product Moment Correlation Coefficient (r) was used to determine the relationship between variables. Linear regression analysis was performed between time management and personal growth variables. In addition, the mean scores obtained from the scales were presented using descriptive statistics. In addition; T-test was used to compare the dependent and independent variables in the study according to the variables of gender, being a licensed athlete and using time efficiently. Analyses were carried out using Excel Database and SPSS 22 Package Program.

**FINDINGS**

**Table 1:** Distribution of the Mean Scores of the Participants from the Time Management Scale

Scale	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	S
Time Planning	212	1.25	4.75	3.22	.70
Time Attitudes	212	2.14	5.00	3.37	.48
Time Wasters	212	1.00	5.00	3.48	.73
Time Management Scale	212	2.07	4.52	3.30	.46

The mean score of the participants from the Time Management Scale was determined to be ( $\bar{X}$ =3.30), including ( $\bar{X}$ =3.22) from the "time planning" sub-dimension, ( $\bar{X}$ =3.37) from the "time attitudes" sub-dimension, and ( $\bar{X}$ =3.48) from the "time wasters" sub-dimension. Considering the average score for the whole scale, it can be stated that the participants have an average time management skill.

**Table 2:** Distribution of the Mean Scores of the Participants from the Personal Growth Initiative-II Scale

Scale	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	S
Readiness for change	212	.00	5.00	3.67	.87
Being Planned	212	.00	5.00	3.65	.86
Using Resources	212	.00	5.00	3.29	.94
Purposeful Behavior	212	.00	5.00	3.79	.88
Personal growth Initiative-II Scale	212	.00	5.00	3.62	.78

The mean score of the participants from the Personal Growth Initiative-II Scale was determined to be ( $\bar{X}$ =3.62), including ( $\bar{X}$ =3.67) from "readiness for change" sub-dimension, ( $\bar{X}$ =3.65) from "being planned" sub-dimension, ( $\bar{X}$ =3.29) from "using resources" sub-dimension and ( $\bar{X}$ =3.79) from "purposeful behavior" sub-dimension. From this point of view, it can be stated that the participants have a positive perspective regarding their purposeful behaviors and their readiness for change.

**Table 3:** T-Test Results of the Mean Score from Time Management and Personal Growth Initiative-II Scales according to the Gender Variable

Scales	Gender	N	$\bar{X}$	S	df	t	p
Time Management Scale	Women	103	3.37	.46	210	2.03	<b>.044*</b>
	Man	109	3.24	.47			
Personal Growth Initiative-II Scale	Women	103	3.76	.62	210	2.62	<b>.009*</b>
	Man	109	3.49	.89			
	Total		212				

\*p<.05

It was concluded that the participants' time management and personal growth initiatives differ statistically in favor of women according to the gender variable,  $t_1(210)=2.03$ ,  $p<.05$ ;  $t_2(210)=2.62$ ,  $p<.05$ . This result shows that women are more successful in time management and personal development orientation than men.

**Table 4:** T-Test Results of the Mean Score from Time Management and Personal Growth Initiative-II Scales according to the Variable of Being Licensed Athletes

Scales	Licensed Athlete	N	$\bar{X}$	S	df	t	p
Time Management Scale	Yes	76	3.40	.42	210	2.29	<b>.023*</b>
	No	136	3.25	.48			
Personal Growth Initiative-II Scale	Yes	76	3.68	.77	210	.70	.489
	No	136	3.60	.79			
	Total		212				

\*p<.05

Considering Table 4, it was determined that the time management of the participants differed in favor of licensed athletes according to the variable of being licensed athletes,  $t_1(210)=2.29$ ,  $p<.05$ . However, it has been concluded that the personal growth initiative does not differ statistically according to the status of being a licensed athlete,  $t_2(210) = .70$ ,  $p>.05$ . Therefore, it can be stated that participants who have a license from any sports branch are more advantageous than those who do not have a license in time management.

**Table 5:** T-Test Results of the Mean Score from Time Management and Personal Growth Initiative-II Scales According to the Variable of Efficient Use of Time

Scales	Efficient Use of Time	N	$\bar{X}$	S	df	t	p
Time Management Scale	Yes	139	3.44	.42	210	6.40	<b>.000</b>
	No	73	3.04	.43			
Personal Growth Initiative-II Scale	Yes	139	3.81	.66	210	5.15	<b>.000</b>
	No	73	3.26	.89			
Total		212					

\*p<.05

When Table 5 is examined, it is concluded that the participants' time management and personal growth initiatives differ in a statistically significant way in favor of those who think they use their time efficiently,  $t_1(210)=6.40, p<.05; t_2(210)=5.15, p<.05$ . It can be said that the participants who think they use time efficiently are more successful in their time management and personal development orientations than the participants who think they do not use time efficiently.

**Table 6:** Examination of the Relationship between Variables with the Pearson Product Moment Correlation

Time Management	Personal Growth Initiative
	<b>.65**</b>

\*\*p<.01

Analysis results show that there is a moderate and positive relationship between time management and personal growth initiative, ( $r=.65, p<.01$ ). From this point of view, it can be stated that the personal development of the individual will increase as the level of displaying time management skills increases.

**Table 7:** Regression Analysis Results regarding the Prediction of Personal Growth

Variables	Standardized $\beta$	Standard Error	Critical Rate	p	R <sup>2</sup>	
Time Management	Personal Growth I.	.65	.09	12.50	.00	.43

p<.05

Analysis results regarding the prediction of the personal growth initiative by time management show that there is a statistically significant effect on the relationship between time management and personal growth initiative ( $\beta=.65; p<.05$ ). Considering the values obtained from the regression analysis carried out in line with the purpose of the research, it can be stated that 43% of the personal growth initiative feature is explained by time management. Therefore, it is seen that time management skills are important for the personal development of the individual.

## **CONCLUSION and DISCUSSION**

In this study, it was aimed to determine the effect of time management skills of sports science students on personal growth initiatives. Considering the average score of the participants from the Time Management Scale; the average level of time planning shows that the participants are not very effective in planning their time. In addition, it is seen that the time management levels of the participants are at an average level. There are similar results in many studies (Tektaş & Tektaş, 2010; Köse, Çınar & Akduran, 2012; Babacan & Küçükosmanoğlu, 2015; Caz & Tunçkol, 2015; Aydın & Koçak, 2016; Doğan, 2018; Yıldız, 2018; Karatepe, Yüce & Yıldırım, 2020). In the study by Sezen (2013), it was stated that the time management level of the participants was slightly above the average. The time management level of the participants is high in the studies conducted by Erdul (2005), Gözel and Halat (2010), in contrast to our study. The different sample groups are assumed to be the cause of this finding.

When the average score of the participants from the Personal Development Initiative Scale is examined, it is observed that the using resources sub-dimension has a lower mean score compared to the other sub-dimensions. On the other hand, the participants' level of personal growth initiatives appears to be above average. Many factors influence personal growth and resource use, including where participants live, their economic status, and their marital status. According to Bağcı and Bağcı (2018), it can be said that Child Development Program students have high mean scores on the sub-dimensions of the Personal Growth Initiatives Scale, in other words, on the sub-dimensions of readiness for change, being planned, using resources and purposeful behavior. However, Haldız (2018) found that the mean scores of students are high in the sub-dimensions of being planned, readiness for change, using resources and purposeful behavior. With the comparison between these sub-dimensions, it is seen that purposeful behavior has the highest mean value, while readiness for change is in the second place, using resources is in the third place, and being planned is in the fourth place. It can be said that the mean score of the sub-dimension of being planned is not low. From this point forth, it can be stated that the results of the study are similar to our study.

It was concluded that the participants' time management and personal growth initiatives differ statistically in favor of women according to the gender variable. The fact that female participants' mean values of time management and personal growth are higher than men can be interpreted as women are more successful in time management and personal growth than male participants, despite having more social duties and responsibilities. Haldız (2018) discovered that female students had statistically significantly more personal growth initiatives than male students. In a study on the lifelong learning initiatives of university students, it was revealed that students' personal growth initiatives differ significantly according to the gender variable (Coşkun & Demirel, 2012). Similarly, Çoruk (2012), Türk and Akman (2018) reached the conclusion that personal growth initiatives are significant in favor of women in their studies. İbili and Uyanık (2018), Genç and Fidan (2019) determined that personal growth initiatives are significant in favor of men. In a study on the time management skills of physical education teachers, it is seen that female physical education teachers plan their time better

than male teachers (Caz & Tunçkol, 2015). In the study which examines the leisure management of Taekwondo athletes in terms of some variables, it was found that there are significant differences between male and female athletes in favor of women according to leisure management (Özdemir, Özsarı, & Topuz, 2018). The findings of the research that we have conducted to determine the effect of time management on the prediction of personal growth initiatives of the students at the faculty of sports sciences are similar to the findings of the abovementioned studies. Similar results have been obtained in many studies (Alay & Koçak, 2003; Erdul, 2005; Demirtaş & Özer, 2007; Çağlayan & Göral, 2009; Tektaş & Tektaş, 2010; Babacan & Küçükosmanoğlu, 2015; Doğan, 2018; Yıldız, 2018) conducted to determine the time management of university students. In some studies (Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016; Demiral & Alizade, 2019; Karatepe, Yüce & Yıldırım, 2020), there was no difference in time management of university students according to their gender. Köse and Dönmez (2019), Yıldız, Kırtepe and Baydilli (2021) found that male students have higher time management skills than female students. It is thought that the difference in the grade levels of the students in the related studies and the departments they are studying is related to this result.

It was determined that time management differed in favor of licensed athletes according to the variable of being a licensed athlete. It was concluded that the personal growth initiative did not differ statistically according to the status of being a licensed athlete. The fact that athletes strive to continue their educational life and sports life together during their professional lives and to carry out their personal and social responsibilities with sports life has instilled in them the idea of time management at an early age. For this reason, it can be said that licensed athletes are more successful in time management than non-athletes. Performance athletes who participate in active sports, training and competitions have limited or no time for their personal growth, which is thought to negatively affect their personal growth. It was determined that athletes were better in determining goals, method, evaluation and programming in leisure management (Özdemir, Özsarı, & Topuz, 2018). The time management skills and stress levels of physical education and sports college students were examined according to some variables, and it was discovered that time management skills and perceived stress levels of female participants were higher than that of male participants. There is a positive relationship between students' academic achievement and time management skills, while there is a negative relationship between their academic achievement and stress levels (Caz et al.2015). It was concluded that the time management and personal growth initiative of the participants differed in a statistically significant way in favor of those who think they use their time efficiently. Küçüktop (2018) found that students' time management skills differ significantly compared to the regular sports variable in the overall and sub-dimensions of the scale. It was determined that university students who do sports regularly have higher time management skills than university students who do not do sports regularly. In studies aimed at determining the time management skills of individuals who do sports (Yurdağül, 2016; Yurdağül & Yıldırım, 2018; Kiran et al., 2019; Bayrakdaroğlu et al., 2020; Yıldız, Kırtepe & Baydili, 2021), it is seen that time management skills are in favor of people who do sports, which is similar to current research findings.



Üstün (2018) similarly found that the time management skills of those who do not do regular sports are higher than those who do regular sports.

The high average score of the participants who efficiently manage their time also positively affects the personal growth initiative. An individual who uses his/her time efficiently will have his/her own time to spend freely. The individual will use the remaining time in line with his/her personal desires and growth. Based on the length of time spent doing sports, it was determined that individuals who do active sports are more effective in managing their leisure time. It was determined that individuals with a long and medium-term athletic background have a more positive attitude toward leisure time management (Yurdagül, 2016). It was discovered that there was a moderate and positive relationship between time management and the personal growth initiative. Personal growth is described as the process of raising oneself in the best emotional, social and behavioral way and revealing his/her existing potential at a high level (Aksoy, Güngör Aytar & Kantez, 2017), in a sense, it refers to self-realization by using the full capacity of the individual (Amparado et al, 2014). The desire and effort of people to realize their dreams and reach their goals by using their own talents completely (Kaya, 2017) is the inherent feature of sports. Individuals who do sports devote their time and energy to achieve their goals. Therefore, time management is important for the athletes. They have to use time well to improve themselves, accomplish their goals, and realize their potential.

It was found that there is a statistically significant effect on the relationship between time management and the personal growth initiative. It was concluded that university students with a high personal growth initiative try to explore the conditions required by their profession and working environments more than students with low personal growth initiative levels, and that their professional identities are more established. Similar results obtained in different sample groups are available in the literature (Adair & Alle, 1999; Ekaterine & Natalia, 2017). Furthermore, a positive relationship was discovered between the personal growth initiative and psychological well-being, while a negative relationship was discovered between stress and personal initiative (Robitschek & Cook, 1999). The ability to manage one's own growth process depends on having an intrinsic motivation for change and the capacity to act independently (Robitschek, 2003), which are the most important personality traits seen in athletes. Athletes strive to progress in both their fields and develop their personal characteristics as they have been involved in sports for a long time. These long-lasting endeavors provide athletes with the opportunity of time management, efficient use of time and personal growth. In the light of this information, we can say that participating in sports is the most natural and positive area that provides time management and personal growth.

The way to use and manage time, which is an extremely important resource, is to run the process of continuous improvement and growth personally or in the organizations we are in (Güçlü, 2001). As a result, female participant are better at time management and personal growth than men. It was concluded that time management and personal growth initiative differ in a statistically significant way in favor of those who think they use time efficiently. The high average value of the participants who use their time efficiently also

positively affects the personal growth initiative. In addition, analysis results show that time management explains the personal growth feature by 43%. From this point on, it can be stated that it is important to use time effectively and efficiently in order to contribute to the personal development of individuals.

## RECOMMENDATIONS

It will be useful to carry out studies in various sample groups and age ranges in order to enhance time management, which is one of today's most important assets that cannot be replaced. It is recommended to examine the personal growth in the focus of different features and support it with a mixed research model in order to gain a better understanding of it.

## ETHICAL TEXT

Permission was obtained from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Karamanoğlu Mehmetbey University (Number: E-95728670-020-13144, Decision: 03-2021 / 47) to conduct the research process.

"In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, journal ethics rules have been followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author(s).

**Authors' Contribution Rate Statement:** The first author's contribution rate to this article is 60%, the second author's contribution rate to this article is 40%.

## REFERENCES

- Adair, J. E., & Allen, M. (1999). *Time management and personal development*. Thorogood publishing.
- Aksoy, A., B., Güngör Aytar, B., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Alay, S., & Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9–13.
- Alay, S., & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 9(3), 326-335.
- Amparado, M. J., Javier, P. M. C., Pomar, E. J. E., Aquino-Malabanan, M. G., & Landicho, L. C. (2014). Self-actualization of married and unmarried among middle aged professionals. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 1(2), 17-24. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARP/v1-i2/1050>
- Antonova, N. L., & Merenkov, A. V. (2020). Perceived personal attractiveness and self-improvement practices. *Changing Societies & Personalities*. 4(1), 91-1064. <http://dx.doi.org/10.15826/csp.2020.4.1.091>

- Aydın, K., S., & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38. <https://doi.org/10.29065/usakead.256378>
- Babacan, E., & Küçükosmanoğlu, H. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 36-50.
- Bağcı, H., & Bağcı A., Ö. (2018). Çocuk gelişimi programı öğrencilerinin bilgi okuryazarlıkları ile kişisel gelişim yönelimlerinin incelenmesi. *Turkish Studies* 13(6), 39-52. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13375>
- Bayrakdaroğlu, Y., Albayrak, A. Y., Türkay, H., & Kurudirek, M. İ. (2020). Basketbol oyuncularının liderlik yönelimi ve zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 3(1), 1-12.
- Caz, Ç., & Tunçkol, M. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelenmesi, *Journal of Sports and Performance Research*, 6(2) 91-100. <https://doi.org/10.17155/spd.18730>
- Caz, Ç., Aydoğdu, V., Tunçkol, H.M., & Öncü, E. (2015). Zaman yönetimi becerisi ve stres ilişkisi: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 50, 278-287.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. V., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *PR*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Coşkun, Y. D., & Demirel, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 108-120.
- Çağlayan, V., & Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesi İİBF dergisi*, 17, 174-189.
- Çağlayan Tunç, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoruk, A. (2012). Öğretmen adaylarının kişisel gelişime yönelik algıları ve kişisel gelişim çabaları. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 233-246.
- De Freitas, C., Damásio, B., Tobo, P., Kamei, H., & Koller, S., (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 32(3), 770-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Demiral, Ş., & Alizade, B. (2019). Kırkpınar beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-26.
- Demirtaş, H., & Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-48.
- Doğan, Ö. (2018). Zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisi: Artvin Çoruh Üniversitesi Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde bir uygulama. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 149-174. <https://doi.org/10.22466/acusbd.356843>

- Durmaz, M., Hüseyinli, T., & Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.
- Ekaterine, G., & Natalia, K. (2017). Impact of Time Management on Personal Development of Master's Degree Students. *European Journal of Social Science Education and Research*, 4(6), 110-118.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Genç, M., & Fidan, Y. (2019). Öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerinin kariyer uyum yeteneklerine etkisi: Üniversite Öğrencileri örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 151-178.
- Gözel, E., & Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetim. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 87-106.
- Haldız, K. (2018). *Kişisel gelişim yönelimi ve kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkinin kişisel gelişim eğitimleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Holden, C. (2018). Manliness and the culture of self-improvement: The University of North Carolina in the 1890s–1900s. *History of Education Quarterly*, 58(1), 122-151. <https://doi.org/10.1017/heq.2017.51>
- İbili, E., & Uyanık, H. (2018). Öğrencilerin yurt memnuniyet düzeyleri ile kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(3), 293-300. <https://doi.org/10.2399/yod.18.015>
- İlhan, E. L. (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student-athletes in university teams in Turkey. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1511-1522.
- Karatepe, H., K., Yüce, U. Ö., & Yıldırım, T. Ö. (2020). Zaman yönetimi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(21), 1-21.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kıran, Z., Ballı, M. Ö., & İlhan, A. (2019). Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 237-244. <https://doi.org/10.33689/spormetre.535221>
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 227-233.
- Köse, B., & Dönmez U., M. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87. <https://doi.org/10.32706/tusbid.649963>
- Kurtipek, S., Çelik, B. O., Yenel, F. I., & İlhan, L. E. (2016). Investigation of time management skills according to personality characteristics of university students who study sport education. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 16(2 SI), 520-526.

- Küçüktop, C. (2018). Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özdemir, M., & Özşarı, A., & Topuz, R. (2018). Taekwondo sporcularının boş zaman yönetimlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *IBAD-2018 3rd International Scientific Research Congress on Humanities and Social Sciences*, July 9-11, 2018 – Skopje, Macedonia.
- Özel, Y., Hasgöl, E., & Duzcu, T. (2018). The examination of time management skills of healthcare professions the examination of time management skills of healthcare professions. *Research on Humanities and Social Sciences*, 8, 8-13.
- Özkan, Z. (2003). Bilgiye yönelik kişisel gelişim dinamikleri, Hayat.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Meas Eval Couns Dev*, 30, 183-198.
- Robitschek, C., & Cook SW. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *J Vocat Behav*, 54, 127-141. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650>
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *J Couns Psychol*, 50, 496-502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., Thoen, M. A. (2012). development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *J Couns Psychol*, 59, 274-287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Sezik, N. (2001), Kişisel gelişim el kitabı, Hayat.
- Tektaş, M., & Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi*, 23, 221-229.
- Türk, M. & Akman, A. (2018). Erasmus değişim programından yararlanan öğrencilerin dil yeterliliği, kişisel gelişim ve kariyer planlaması üzerine bir araştırma: OKÜ uygulama örneği. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 180-199.
- T.C. Türk Dil Kurumu. Zaman. <https://sozluk.gov.tr/> Last access date April 15, 2021.
- Üstün, Ü., D. (2018). Bir spor dalı ile ilgilenen ve ilgilenmeyen lise öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(1), 14-20.
- Weigold, I., & Robitschek, C., (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and learning*, 12(3), 381-399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Yalçın, I., & Malkoç, A. (2013). Adaptation of Personal Growth Initiative Scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(3), 258-266. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2013260304>

Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99. <https://doi.org/10.19126/suje.413286>

Yıldız, M., Kirtepe, A., & Baydili, K. (2021). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin zaman yönetim becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 55-70.

Yurdagül, S. (2016). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yurdagül, S., & Yıldırım, E. (2018). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: demografik farklılıklar (Elâzığ ili örneği). *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 1(1), 63-76.

## ZAMAN YÖNETİMİNİN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMLERİNİN YORDANMASINA ETKİSİ

### Öz

Araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin zaman yönetiminin kişisel gelişim yönelimlerine etkisini belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında bir kamu üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 103'ü (%48.6) kadın, 109'u (%54.4) erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu ile Zaman Yönetimi Ölçeği ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Zaman yönetimi ve kişisel gelişim değişkenleri arasında doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bununla beraber, betimsel istatistikler ile T-Testinden yararlanılmıştır. Betimsel istatistiklere ait analiz sonuçları dikkate alındığında, katılımcıların zaman yönetimi ve kişisel gelişim yönelimleri düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu ifade edilebilir. Bununla beraber, cinsiyet ile zamanı verimli kullanma değişkenleri zaman yönetimi ve kişisel gelişim yönelimi ile karşılaştırıldığında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zaman yönetiminin kişisel gelişim yönelimi ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğunu bulunmuştur. Kişisel gelişim yönelimi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, kişisel gelişim yönelimi düzeyleri düşük olan öğrencilere göre mesleklerinin gerektirdiği koşulları ile çalışma ortamlarını daha çok keşfetme çabası içinde oldukları ve mesleki kimliklerinin daha çok oturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırma sonucuna göre kişisel gelişim yönelimi özelliğinin %43'ünün zaman yönetimi ile açıklandığı ifade edilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Zaman yönetimi, kişisel gelişim, spor, öğrenci.

## GİRİŞ

Zaman, bireyin yaşamında önemli yere sahip olan bir olgudur. Belirli bir süreyi ya da vakti anımsatsa da aslında insanların yaşamına doğrudan etkide bulunmaktadır. Bireyin yaşam dilimi içinde sahip olduğu zamanı ne kadar verimli kullandığı kariyerini ve hayattaki amacını doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple, bireylerin yaşamını değiştirebilecek kadar kıymetli olan “zaman” kavramı her dönemde ilgi duyulan bir olguyu temsil etmektedir.

Zaman kavramı Türk Dil Kurum Kurumu sözlüğüne göre “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Zaman yönetimi ise, belirli amaçlara yönelik uygulamaları gerçekleştirirken sürenin etkili bir şekilde kullanımına giden davranışlardır (Claessens, Eerde, Rutte & Roe, 2007). Zaman, bireyin sahip olduğu ve doğru kullandığında başarı hedeflerine giden yolda en büyük yardımcılardan biridir (Özel, Haşgöl & Duzcu, 2018).

Zaman yönetimi; kişinin yaşam süreci içinde amaçlarına ulaşabilmesi adına kontrol, plan ve organizasyon faaliyetlerini sistematik ve etkin bir şekilde bireysel davranışlarına kazandırma biçimidir (Erdem, 1999). Bununla beraber; gerçekleştirilecek işlerin planlamasını yapabilmek, mevcut süre içinde iş yükünü giderebilmek ve bu süreden tasarruf edebilmek bireyin kendi başarısı olarak ifade edilebilir (Çağlayan Tunç, 2019). Bireyin zamanı yönetebilme becerisine sahip olması günlük yaşamında ve kariyeri ile ilgili hedefleri planlamasına yardımcı olmakla beraber, kişisel gelişimine odaklanma konusunda da olanak sağlayacaktır.

Kişisel gelişim, bireyin mevcut yeteneklerini ve potansiyelini geliştirmesi çabası olarak ifade edilebilir. Weigold ve Robitschek (2011) kişisel gelişimi, bireyin pozitif yönde ilerlemesine katkı sağlayan değişimleri ve becerileri içeren bir kavram olarak yorumlamıştır. Kişisel gelişim yönelimi, bireyin pozitif yönde ilerlemesini sağlayan ve kişisel gelişimi amaçlayan bilinçli bir davranıştır (De Freitas ve ark., 2016). Kişisel gelişimin en önemli özelliği, kişinin hedeflerine ulaşmasıyla yenisini isteme arzusudur. Bu arzuyu devam ettirebilmek için bireyin, mevcut potansiyelinin farkına varması ve bunu harekete geçirecek gücü ortaya çıkarması gerekir (Sezik, 2001). Bu potansiyel bireyin istenen davranışları sergilemesine de katkı sağlayacaktır (İlhan, 2011). Bununla beraber kişisel gelişim, bireyin iyi olmadığını düşündüğü bir zaman diliminde kendi gelişimini başlatma sürecidir. Gelişim sürecine giren bireyler, tüm dünyanın bir değişim içinde olduğunu algırlar ve kendilerinin de değişime uyum sağlaması inancına sahip olurlar (Özkan, 2003).

Kişisel gelişim yönelimi, bireyin zaman içinde kendini geliştirebilme özelliğinin farkına varması ve doğru hedefler odağında ilerlemesini hedefler. Ayrıca; refah düzeyi, kariyer hedefi, kişisel ve mesleki kimlik gibi özelliklerle de ilişkili bir yapıdadır (Robitschek & Cook, 1999). Bu noktadan hareketle, zaman yönetiminin bireyin gelişimine katkı sağlayan kişisel gelişim yönelimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Günümüzde mesleki işlere harcanan zaman dışında kalan dilimde, bireyin kendini geliştirebilmesi için doğru bir zaman planlamasına ihtiyacı vardır. Aksi takdirde, günlük meşguliyetinden zaman ayıramaz ve arzuladığı hedeflere ulaşmada problemler yaşayabilir.



Literatür incelendiğinde zaman yönetimi (Kurtipek ve ark., 2016; Wolters, Won & Hussain, 2017) ve kişisel gelişim (Antonova & Merenkov, 2020; Holden, 2018) ile ilgili çalışmalar görülmektedir. Ancak, zaman yönetimi ve kişisel gelişim özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasını ve gelişimini hedefleyen bu iki özelliğin incelenmesi üniversite öğrencileri odağında önem taşımaktadır. Kariyerlerini şekillendirme aşamasında olan üniversite öğrencileri, zaman yönetimini sağlamaları halinde önemli bir kazanım elde edeceklerdir. Bu nedenle mevcut durumun ortaya konulması, özellikle de zaman yönetiminin kişisel gelişime etkisinin belirlenmesi kariyer hedeflerini ortaya koyabilme ve başarıya ulaşma arzusunun gelişimine de katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla, araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin zaman yönetimi becerilerinin kişisel gelişim yönelimine etkisini belirlemektir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırmanın amacı doğrultusunda spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin zaman yönetiminin kişisel gelişim üzerine etkisinin ortaya konulduğu bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelinin amacı ise iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemektir (Karasar, 2007). Bu kapsamda çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla beraber, araştırma sürecinin yürütülmesinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (Sayı: E-95728670-020-13144, Karar:03-2021/47) izin alınmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında bir kamu üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 103'ü (%48.6) kadın, 109'u (%54.4) erkek katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 87'si (%41.0) birinci, 50'si (%23.6) ikinci, 39'u (%18.4) üçüncü ve 36'sı (%17) dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim görmektedirler. Bununla beraber, katılımcıların 76'sı (%35.8) herhangi bir spor branşından lisansa sahip iken, 136'sının (%64.2) lisansı bulunmamaktadır. Ayrıca; katılımcıların 92'si (%43.4) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 68'i (%32.1) Spor Yöneticiliği ve 52'si (%24.5) Antrenörlük Eğitimi Bölümünde eğitimlerini sürdürmektedir. Araştırmada yer alan katılımcıların yaş ortalaması  $21.11 \pm 2.91$  olarak tespit edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte Zaman Yönetimi ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği kullanılmıştır.

### **Zaman Yönetimi Ölçeği**

Britton ve Tesser'in (1991) geliştirmiş olduğu Zaman Yönetimi Ölçeğinin, Alay ve Koçak (2002) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye çevirisi gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplamda 27 madde bulunmakla beraber, 3 alt boyut yer almaktadır. Bu alt boyutlar; "zaman planması (kısa ve uzun vadeli planlama)", "zaman tutumları" ve "zaman hatırlattırıcılar"dır. Ölçeğin orijinal formuna ait olan Cronbach Alpha Katsayısı .87, alt boyutlar için sırası ile .88, .66 ve .47'dir (Alay ve Koçak, 2002). Veri setinden elde edilen Cronbach Alpha Katsayıları ise ölçeğin tamamı için .82; alt boyutlar için sırasıyla .89, 68 ve .53'dür.

### **Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği**

Robitschek ve ark. (2012) tarafından geliştirilen ölçek, Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanarak Türkçe literatüre kazandırılmıştır. Toplamda 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; "değişime hazır olma", "planlı olma", "kaynakları kullanma" ve "amaçlı davranış"tır. Ölçeğin orijinal formunda yer alan iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla; .83, .87, .61, .84, tamamı için .91'dir (Robitschek ve ark., 2012). Veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla; .83, .85, .67, .86, ölçeğin tamamına ait değer ise .90'dır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi gerçekleştirilirken öncelikle, uç değerlere sahip olan ve eksik olan 12 katılımcı formu veri setinden çıkarılmıştır. Veri setinin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığının tespiti ile verilerin analizi süreci başlamıştır. Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek verin normal dağılım sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Zaman yönetimi ve kişisel gelişim değişkenleri arasında doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, betimsel istatistiklerden yararlanılarak ölçeklerden alınan puan ortalamaları sunulmuştur. Buna ek olarak; araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu ve zamanı verimli kullanma değişkenlerine göre karşılaştırılmasında T-testi kullanılmıştır. Analizler, Excel Veri Tabanı ve SPSS 22 Paket Programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

### **BULGULAR**

**Tablo 1.** Katılımcıların Zaman Yönetimi Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S
Zaman Planlaması	212	1.25	4.75	3.22	.70
Zaman Tutumları	212	2.14	5.00	3.37	.48
Zaman Harcattırıcılar	212	1.00	5.00	3.48	.73
Zaman Yönetimi Ölçeği	212	2.07	4.52	3.30	.46

Katılımcıların Zaman Yönetimi Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ( $\bar{X}$ =3.30), “zaman planlaması” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.22), “zaman tutumları” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.37) ve “zaman harcattırıcılar” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.48) olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamına ilişkin puan ortalaması dikkate alındığında, katılımcıların etkin bir zaman yönetimi gösteremedikleri ifade edilebilir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S
Değişime Hazır Olma	212	.00	5.00	3.67	.87
Planlı Olma	212	.00	5.00	3.65	.86
Kaynakları Kullanma	212	.00	5.00	3.29	.94
Amaçlı Davranış	212	.00	5.00	3.79	.88
Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği	212	.00	5.00	3.62	.78

Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeğinden katılımcıların aldıkları puan ortalaması ( $\bar{X}$ =3.62), “değişime hazır olma” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.67), “planlı olma” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.65), “kaynakları kullanma” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.29) ve “amaçlı davranış” alt boyutundan ( $\bar{X}$ =3.79)’dir. Bu noktadan hareketle, katılımcıların amaçlı davranışlar sergileme ve değişime hazır olma durumları ile ilgili olumlu bir bakış açısına sahip oldukları ifade edilebilir.

**Tablo 3.** Zaman Yönetimi ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Zaman Yönetimi	Kadın	103	3.37	.46	210	2.03	.044
	Erkek	109	3.24	.47			
Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği	Kadın	103	3.76	.62	210	2.62	.009
	Erkek	109	3.49	.89			
	Toplam	212					

p<.05

Katılımcıların zaman yönetimi ve kişisel gelişim yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır,  $t_1(210)=2.03$ , p<.05;  $t_2(210)=2.62$ , p<.05. Elde edilen bu sonuç, kadınların zaman yönetiminde ve kişisel gelişim yönelimlerinde erkeklere göre daha başarılı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Zaman Yönetimi ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	L. Sporcu	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Zaman Yönetimi	Evet	76	3.40	.42	210	2.29	.023
	Hayır	136	3.25	.48			
Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği	Evet	76	3.68	.77	210	.70	.489
	Hayır	136	3.60	.79			
	Toplam	212					

p<.05

Tablo 4 dikkate alındığında, katılımcıların zaman yönetiminin lisanslı sporcu olma değişkenine göre lisanslı sporcular lehine farklılaştığı tespit edilmiştir,  $t_1(210)=2.29$ ,  $p<.05$ . Bununla beraber, kişisel gelişim yöneliminin lisanslı sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır,  $t_2(210)=.70$ ,  $p>.05$ . Dolayısıyla, herhangi bir spor branşından lisansa sahip olan katılımcıların zaman yönetiminde lisansı bulunmayan katılımcılara göre daha avantajlı olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 5.** Zaman Yönetimi ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Zamanı Verimli Kullanma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Z. V. Kullanma	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Zaman Yönetimi	Evet	139	3.44	.42	210	6.40	.000
	Hayır	73	3.04	.43			
Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği	Evet	139	3.81	.66	210	5.15	.000
	Hayır	73	3.26	.89			
Toplam		212					

$p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların zaman yönetiminin ve kişisel gelişim yöneliminin zamanı verimli kullandıklarını düşünenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır,  $t_1(210)=6.40$ ,  $p<.05$ ;  $t_2(210)=5.15$ ,  $p<.05$ . Zamanı verimli kullandıklarını düşünen katılımcıların zaman yönetimi ve kişisel gelişim yönelimlerinde, zamanı verimli kullanmadığını düşünen katılımcılara göre daha başarılı oldukları söylenebilir.

**Tablo 6.** Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

Zaman Yönetimi	Kişisel Gelişim Yönelimi
	.65**

\*\* $p<.01$

Analiz sonuçları, zaman yönetimi ile kişisel gelişim yönelimi arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu göstermektedir, ( $r=.65$ ,  $p<.01$ ). Bu noktadan hareketle, zaman yönetimi becerilerinin sergilenme düzeyi arttıkça bireyin kişisel gelişiminin de artacağı ifade edilebilir.

**Tablo 7.** Kişisel Gelişimin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standardize $\beta$	Standart Hata	Kritik Oran	p	R <sup>2</sup>	
Zaman Yönetimi	K. Gelişim Yön.	.65	.09	12.50	.00	.43

$p<.05$

Kişisel gelişim yöneliminin zaman yönetimi tarafından yordanmasına ilişkin analiz sonuçları, zaman yönetiminin kişisel gelişim yönelimi ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğunu göstermektedir ( $\beta=.65$ ;  $p<.05$ ). Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen regresyon analizinden elde edilen değerler dikkate

alındığında, kişisel gelişim yönelimi özelliğinin %43'ünün zaman yönetimi ile açıklandığı ifade edilebilir. Dolayısı ile, bireyin kişisel gelişiminin sağlanabilmesi için zaman yönetimi becerilerinin önemli olduğu görülmektedir.

### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Katılımcıların Zaman Yönetimi Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması dikkate alındığında; zaman planlaması ortalamasının düşük olması, katılımcıların zamanı planlamada çok etkin olmadığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların zaman yönetimi düzeylerinin ortalama bir düzeyde olduğu görülmektedir. Yapılan birçok çalışmada (Tektaş & Tektaş, 2010; Köse vd., 2012; Babacan & Küçükosmanoğlu, 2015; Caz & Tunçkol, 2015; Aydın & Koçak, 2016; Doğan, 2018; Yıldız, 2018; Karatepe vd., 2020) benzer sonuçlar dikkat çekmektedir. Sezen (2013) yaptığı çalışmada, katılımcıların zaman yönetimi düzeyinin ortalamanın biraz üzerinde olduğunu belirtmiştir. Erdul (2005), Gözel ve Halat (2010) gerçekleştirdikleri çalışmalarda ise katılımcıların zaman yönetimi düzeyi çalışmamızın aksine yüksek olarak görülmektedir. Bu sonucun sebebinin örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması incelendiğinde, kaynakları kullanma alt boyutunun diğer alt boyutlara göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bununla beraber, katılımcıların kişisel gelişim yönelimleri düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Kişisel gelişim sağlama ve kaynakların kullanılması katılımcıların yaşadığı yer, ekonomik durum, medeni durum gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Bağcı ve Bağcı (2018) Çocuk Gelişimi Programı öğrencilerinin Kişisel Gelişim Yönelimleri Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin, diğer bir ifadeyle değişime hazır olma, planlı olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış boyutlarında yüksek düzeyde ortalama puana sahip oldukları söylenebilir. Bununla beraber, Haldız (2018) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış alt boyutlarının puan ortalamalarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Söz konusu alt boyutlar arasında yapılan karşılaştırma ile amaçlı davranışın en yüksek ortalama değere sahip olduğu, değişime hazır olmanın ikinci sırada yer aldığı, sonrasında kaynakları kullanmanın geldiği ve dördüncü sırada ise planlı olma boyutunun yer aldığı görülmektedir. Planlı olma boyutunun ortalamasının düşük olmadığı ifade söylenebilir. Bu noktadan hareketle çalışmamızın sonuçlarının bizim çalışmamız ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Katılımcıların zaman yönetimi ve kişisel gelişim yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların zaman yönetimi ve kişisel gelişim ortalama değerlerinin erkeklerden daha yüksek olması, kadınların toplumsal görev ve sorumluluklarının daha fazla olmasına rağmen zaman yönetimi ve kişisel gelişimde erkek katılımcılara göre daha başarılı oldukları şeklinde yorumlanabilir. Haldız (2018) çalışmasında, kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde daha fazla kişisel gelişim yönelimine sahip olduklarını belirlemiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Coşkun & Demirel, 2012). Benzer şekilde Çoruk (2012), Türk ve Akman (2018), çalışmalarında kişisel gelişim yönelimlerinin kadınlar lehine anlamlı olduğu

sonucuna ulaşmışlardır. İbili ve Uyanık (2018), Genç ve Fidan (2019) ise kişisel gelişim yönelimlerinin erkekler lehine anlamlı olduğunu belirlemişlerdir. Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelendiği bir çalışmada, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek öğretmenlere oranla zamanlarını daha iyi planladıkları görülmektedir (Caz & Tunçkol, 2015). Taekwondo sporcularının boş zaman yönetimlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirildiği çalışmada, boş zaman yönetiminde erkek sporcular ile kadın sporcular arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Özdemir, Özsarı & Topuz, 2018). Zaman yönetiminin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel gelişim yönelimlerinin yordanmasına etkisini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, ilgili çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetiminin belirlenmesine yönelik yapılan birçok çalışmada (Alay & Koçak, 2003; Erdul, 2005; Demirtaş & Özer, 2007; Çağlayan & Göral, 2009; Tektaş & Tektaş, 2010; Babacan & Küçükosmanoğlu, 2015; Doğan, 2018; Yıldız, 2018) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda ise (Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016; Demiral & Alizade, 2019; Karatepe, Yüce & Yıldırım, 2020) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre zaman yönetimlerinde farklılık görülmemiştir. Köse ve Dönmez (2019), Yıldız, Kırtepe ve Baydilli (2021) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek zaman yönetimi becerilerine sahip olduklarını saptamışlardır. İlgili araştırmalarda yer alan öğrencilerin sınıf düzeylerinin ve öğrenim görmekte oldukları bölümlerin farklılaşmasının bu sonuç ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Zaman yönetiminin lisanslı sporcu olma değişkenine göre lisanslı sporcular lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Kişisel gelişim yöneliminin lisanslı sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların mesleki hayatları süresince eğitim hayatı ve spor hayatını beraber sürdürme çabasında olması, kişisel ve sosyal sorumluluklarını spor hayatı ile yürütmesi sporculara zaman yönetimi kavramını küçük yaşlarda öğretmiştir. Bu nedenle lisanslı sporcuların zaman yönetiminde sporcu olmayanlara göre daha başarılı olduğu söylenebilir. Aktif spor yapan, antrenman ve yarışmalara katılan performans sporcularının kendilerine ayırdıkları ve kişisel gelişimleri için kullanabilecekleri zamanın kısıtlı olması veya hiç olmamasının, onların kişisel gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Sporcuların boş zaman yönetiminde amaç belirleme, yöntem, değerlendirme ve programlama konusunda daha iyi oldukları belirlenmiştir (Özdemir, Özsarı & Topuz, 2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres düzeylerini bazı değişkenlere göre incelenmiş ve kadın katılımcıların zaman yönetimi becerisi ve algılanan stres düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında pozitif yönde, stres düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki söz konusudur (Caz ve ark. 2015). Katılımcıların zaman yönetiminin ve kişisel gelişim yöneliminin, zamanı verimli kullandıklarını düşünenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Küçüktop (2018) öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında düzenli spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre zaman yönetimi becerisinin yüksek olduğunu saptamıştır. Spor yapan bireylerin zaman yönetimi becerilerinin tespitine yönelik yapılan (Yurdagül, 2016; Yurdagül & Yıldırım, 2018; Kiran ve ark., 2019; Bayrakdaroğlu ve ark., 2020; Yıldız, Kırtepe & Baydilli, 2021) çalışmalarda zaman yönetimi

becerilerinin spor yapan kişiler lehine olduğu ve araştırma bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Üstün (2018) de benzer şekilde düzenli spor yapmayanların zaman yönetimi becerilerinin düzenli spor yapanlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Zamanı verimli kullanan katılımcıların ortalama puanının yüksek olması, kişisel gelişim yönelimini de olumlu yönde etkilemektedir. Zamanını verimli kullanan bireyin özgürce harcayacağı kendine ait zamanı kalacaktır. Birey kendine kalan zamanı kişisel istekleri ve gelişimi doğrultusunda kullanacaktır. Spor yapma süresine bağlı olarak, aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde daha etkin olduğu saptanmıştır. Uzun ve orta vadeli sporculuk geçmişine sahip bireylerin boş zaman yönetiminde daha pozitif bir tutum sergiledikleri belirlenmiştir (Yurdagül, 2016). Zaman yönetimi ile kişisel gelişim yönelimi arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kişisel gelişim, insanın kendisini duygusal, sosyal ve davranışsal olarak en iyi bir biçimde yetiştirme ve var olan potansiyelini üst düzeyde ortaya koyması süreci (Aksoy, Güngör Aytar & Kantez, 2017), bir anlamda bireyin tüm kapasitesini kullanarak (Amparado, Javier & Pomar, 2014) kendini gerçekleştirmesini ifade etmektedir. İnsanın kendi yeteneklerini tamamen kullanarak, hayalini kurduğu yere gelip, hedeflerine ulaşabilme isteği ve çabası (Kaya, 2017) sporun doğasında var olan özelliştir. Spor yapan bireyler hedefleri için zaman ve enerjilerini kullanır. Dolayısıyla, sporcu için zaman yönetimi önemlidir. Kendini geliştirmek ve hedeflerine ulaşip kendini gerçekleştirmek için zamanı iyi kullanmak zorundadır.

Zaman yönetiminin kişisel gelişim yönelimi ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğunu bulunmuştur. Kişisel gelişim yönelimi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, kişisel gelişim yönelimi düzeyleri düşük olan öğrencilere göre mesleklerinin gerektirdiği koşulları ile çalışma ortamlarını daha çok keşfetme çabası içinde oldukları ve mesleki kimliklerinin daha çok oturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı örneklem gruplarında elde edilen benzer sonuçlar literatürde mevcuttur (Adair & Alle, 1999; Ekaterine & Natalia, 2017). Ayrıca kişisel gelişim yönelimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde; stres ile kişisel yönelim arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Robitschek & Cook, 1999). Kişinin kendi gelişim sürecini yönetebilmesi, değişim için içsel motivasyona sahip olmasına ve bağımsız hareket etme kapasitesine bağlıdır (Robitschek, 2003) ki bu özellikler sporcularda görülen en önemli kişilik özellikleridir. Sporcular uzun süre spor yapmaları nedeni ile hem yaptıkları sporu hem de kişisel özelliklerini geliştirme çabası içinde olurlar. Uzun süren bu uğraşlar sporculara zaman yönetimi, zamanı verimli kullanma ve kişisel gelişim fırsatı sunmaktadır. Bu bilgiler ışığında, spor yapmanın zaman yönetimi ve kişisel gelişimi sağlayan en doğal, en pozitif alanlardan biri olduğu ifade edilebilir. Son derece önemli bir kaynak olan zamanın iyi kullanılması ve yönetilmesinin yolu, kişisel olarak veya içinde bulunduğumuz örgütlerde sürekli iyileşme ve gelişme sürecinin çalıştırılmasıdır (Güçlü, 2001).

Sonuç olarak, kadınların zaman yönetimi ve kişisel gelişim özelliğinin erkeklerden daha iyi olduğu söylenebilir. Zaman yönetiminin ve kişisel gelişim yöneliminin, zamanı verimli kullandıklarını düşünenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Zamanı verimli kullanan katılımcıların ortalama puanının yüksek olması, kişisel gelişim yönelimini de olumlu yönde etkilemektedir. Buna ek olarak analiz sonuçları, zaman yönetiminin kişisel gelişim özelliğini %43 oranında açıkladığını göstermektedir. Bu noktadan

hareketle, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlamak adına zamanı etkili ve verimli kullanmanın önem taşıdığı ifade edilebilir.

## ÖNERİLER

Günümüzde en değerli olgulardan biri olan ve telafisi mümkün olmayan zaman yönetimin geliştirilebilmesi adına çalışmaların farklı örneklem grupları ve yaş kategorilerinde gerçekleştirilmesi olumlu olacaktır. Kişisel gelişimin ise daha derinlemesine anlaşılabilmesi için farklı özellikler odağında araştırılması ve karma araştırma modeli ile desteklenmesi önerilmektedir.

## Etik Metni

Araştırma sürecinin yürütülmesinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (Sayı: E-95728670-020-13144, Karar:03-2021/47) izin alınmıştır.

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.”

**Yazarların Katkı Oranı Beyanı:** İlk yazarın bu makaleye katkı oranı % 60, ikinci yazarın bu makaleye katkı oranı %40'tır.

## KAYNAKÇA

- Adair, J. E., & Allen, M. (1999). *Time management and personal development*. Thorogood publishing.
- Aksoy, A., B., Güngör Aytar, B., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Alay, S., & Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9–13.
- Alay, S., & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 9(3), 326-335.
- Amparado, M. J., Javier, P. M. C., Pomar, E. J. E., Aquino-Malabanan, M. G., & Landicho, L. C. (2014). Self-actualization of married and unmarried among middle aged professionals. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 1(2), 17-24. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARP/v1-i2/1050>
- Antonova, N. L., & Merenkov, A. V. (2020). Perceived personal attractiveness and self-improvement practices. *Changing Societies & Personalities*. 4(1), 91-1064. <http://dx.doi.org/10.15826/csp.2020.4.1.091>
- Aydın, K., S., & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38. <https://doi.org/10.29065/usakead.256378>
- Babacan, E., & Küçükosmanoğlu, H. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 36-50.



- Bağcı, H., & Bağcı A., Ö. (2018). Çocuk gelişimi programı öğrencilerinin bilgi okuryazarlıkları ile kişisel gelişim yönelimlerinin incelenmesi. *Turkish Studies* 13(6), 39-52. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13375>
- Bayrakdaroğlu, Y., Albayrak, A. Y., Türkay, H., & Kurudirek, M. İ. (2020). Basketbol oyuncularının liderlik yönelimi ve zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 3(1), 1-12.
- Caz, Ç., & Tunçkol, M. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelenmesi, *Journal of Sports and Performance Research*, 6(2) 91-100. <https://doi.org/10.17155/spd.18730>
- Caz, Ç., Aydoğdu, V., Tunçkol, H.M., & Öncü, E. (2015). Zaman yönetimi becerisi ve stres ilişkisi: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 50, 278-287.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. V., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *PR*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Coşkun, Y. D., & Demirel, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 108-120.
- Çağlayan, V., & Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesi İİBF dergisi*, 17, 174-189.
- Çağlayan Tunç, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoruk, A. (2012). Öğretmen adaylarının kişisel gelişime yönelik algıları ve kişisel gelişim çabaları. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 233-246.
- De Freitas, C., Damásio, B., Tobo, P., Kamei, H., & Koller, S., (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 32(3), 770-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Demiral, Ş., & Alizade, B. (2019). Kırkpınar beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-26.
- Demirtaş, H., & Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-48.
- Doğan, Ö. (2018). Zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisi: Artvin Çoruh Üniversitesi Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde bir uygulama. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 149-174. <https://doi.org/10.22466/acusbd.356843>
- Durmaz, M., Hüseyinli, T., & Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.
- Ekaterine, G., & Natalia, K. (2017). Impact of Time Management on Personal Development of Master's Degree Students. *European Journal of Social Science Education and Research*, 4(6), 110-118.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.

- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Genç, M., & Fidan, Y. (2019). Öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerinin kariyer uyum yeteneklerine etkisi: Üniversite Öğrencileri örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 151-178.
- Gözel, E., & Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetim. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 87-106.
- Haldız, K. (2018). *Kişisel gelişim yönelimi ve kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkinin kişisel gelişim eğitimleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Holden, C. (2018). Manliness and the culture of self-improvement: The University of North Carolina in the 1890s–1900s. *History of Education Quarterly*, 58(1), 122-151. <https://doi.org/10.1017/heq.2017.51>
- İbili, E., & Uyanık, H. (2018). Öğrencilerin yurt memnuniyet düzeyleri ile kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(3), 293-300. <https://doi.org/10.2399/yod.18.015>
- İlhan, E. L. (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student-athletes in university teams in Turkey. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1511-1522.
- Karatepe, H., K., Yüce, U. Ö., & Yıldırım, T. Ö. (2020). Zaman yönetimi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(21), 1-21.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kıran, Z., Ballı, M. Ö., & İlhan, A. (2019). Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 237-244. <https://doi.org/10.33689/spormetre.535221>
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 227-233.
- Köse, B., & Dönmez U., M. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87. <https://doi.org/10.32706/tusbid.649963>
- Kurtipek, S., Çelik, B. O., Yenel, F. I., & İlhan, L. E. (2016). Investigation of time management skills according to personality characteristics of university students who study sport education. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 16(2 SI), 520-526.
- Küçüktop, C. (2018). Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özdemir, M., & Özsarı, A., & Topuz, R. (2018). Taekwondo sporcularının boş zaman yönetimlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *IBAD-2018 3rd International Scientific Research Congress on Humanities and Social Sciences*, July 9-11, 2018 – Skopje, Macedonia.

- Özel, Y., Hasgül, E., & Duzcu, T. (2018). The examination of time management skills of healthcare professions the examination of time management skills of healthcare professions. *Research on Humanities and Social Sciences*, 8, 8-13.
- Özkan, Z. (2003). Bilgiliğe yönelik kişisel gelişim dinamikleri, Hayat.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Meas Eval Couns Dev*, 30, 183-198.
- Robitschek, C., & Cook SW. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *J Vocat Behav*, 54, 127-141. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650>
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *J Couns Psychol*, 50, 496-502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., Thoen, M. A. (2012). development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *J Couns Psychol*, 59, 274-287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Sezik, N. (2001), Kişisel gelişim el kitabı, Hayat.
- Tektaş, M., & Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi*, 23, 221-229.
- Türk, M. & Akman, A. (2018). Erasmus değişim programından yararlanan öğrencilerin dil yeterliliği, kişisel gelişim ve kariyer planlaması üzerine bir araştırma: OKÜ uygulama örneği. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 180-199.
- T.C. Türk Dil Kurumu. Zaman. <https://sozluk.gov.tr/> Last access date 15 Nisan, 2021.
- Üstün, Ü., D. (2018). Bir spor dalı ile ilgilenen ve ilgilenmeyen lise öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(1), 14-20.
- Weigold, I., & Robitschek, C., (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and learning*, 12(3), 381-399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Yalçın, I., & Malkoç, A. (2013). Adaptation of Personal Growth Initiative Scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(3), 258-266. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2013260304>
- Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99. <https://doi.org/10.19126/suje.413286>
- Yıldız, M., Kırtepe, A., & Baydili, K. (2021). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin zaman yönetim becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 55-70.

- Yurdagül, S. (2016). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yurdagül, S., & Yıldırım, E. (2018). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: demografik farklılıklar (Elâzığ ili örneği). *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 1(1), 63-76.