

# Üniversite Öğrencilerinde Zaman Yönetimi Becerileri ile İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

The Relationship between Time Management Skills and Wellness in University Students

Fulya Damla ÇOLAK<sup>1</sup>, Gökçen AKYÜREK<sup>2</sup>, Hatice ABAOĞLU<sup>3</sup>, Gonca BUMİN<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Uzm Fzt., Gazi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

<sup>2</sup>Dr. Fzt., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara

<sup>3</sup>Dr. Fzt., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara

<sup>4</sup>Prof Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara

## ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin ve sosyo-demografik özelliklerinin iyilik hali üzerine etkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya 330 kadın (%65), 173 erkek (%35) olmak üzere toplam 503 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim yılı, yaşadıkları ortam ve akademik başarılarını içeren özellikler araştırmacılar tarafından oluşturulan bir form aracılığıyla kaydedilmiştir. Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri Zaman Yönetimi Envanteri ile değerlendirilmiştir. Genel iyilik halini değerlendirmek için İyilik Hali Ölçeği kullanılmıştır. **Sonuçlar:** Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin iyilik halleri, "zaman yönetimi becerileri ve eğitim süresi" değişkenleri tarafından yordanmıştır ( $p<0,001$ ). **Tartışma:** Bulgular ışığında yaşam becerilerinin önemli bir parçası olan zaman yönetimi becerilerinin üniversite öğrencilerine kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu becerilerin geliştirilmesi ile ilgili çalışmalarda ergoterapistlerin de önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda, üniversite öğrencilerinde iyilik halini etkileyebilecek diğer faktörlerin de incelenerek uygun müdahale stratejilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Zaman yönetimi; İyilik hali; Üniversite öğrencileri

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study is to examine the effects of time management skills and socio-demographic characteristics on the well-being of university students. **Material and Methods:** A total of 503 university students, including 330 women (65%) and 173 men (35%) participated in the study. Characteristics including age, gender, years of education, the environment in which they lived, and academic achievements were recorded through a form created by researchers. Time Management Inventory measured time management skills of the students. Wellness Evaluation of Lifestyle Scale was used to assess their overall wellness. **Results:** According to the results of multiple linear regression analysis, overall wellness has been influenced by time management skills and years of education in the university students ( $p<0.001$ ). **Conclusion:** In the light of these findings, the occupational therapists in the university students may improve time management skills, which are an important part of life skills. In future studies, it is thought that it is important to develop appropriate intervention strategies by investigating other factors that may affect the wellness of university students.

**Key Words:** Wellness; Time management; University students

**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):** Gökçen AKYÜREK e-mail: bulanikmantikk@hotmail.com

ORCID ID: 0000-0002-0309-2321

Geliş Tarihi (Received): 21.03.2017; Kabul Tarihi (Accepted): 31.01.2018

Bu çalışma 31 Mayıs-3 Haziran 2016 tarihlerinde Muğla, Türkiye'de düzenlenen 3. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Literatürde iyilik hali ilk defa 1961'de Halbert Dunn tarafından bireyin yetenek ve becerilerini kullanma kapasitesini artırmaya odaklanan bir yöntem olarak tanımlanmıştır. İyilik hali kavramı, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılmış sağlık tanımını da etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, "sadece hastalık ve sakatlık halinin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir" diye tanımlamıştır (Kasapoğlu, 2013). İyilik hali hem yaşamın hem de yaşam kalitesinin iyileştirilmesi olarak algılanır. Bu durum sayesinde, birey rollerini gösterdiği çevrede, dengeli ve anlamlı davranışlarını devam ettirebilir. İyilik hali, olumlu düşünceler, iyimserlik, görünümü kontrol etmeye yönelik inançlar, fiziksel benlik saygısı ve algılanan önemlilik ile pozitif yönde etkilemektedir. Böylece birey yaşam dengesini, alışkanlıklarını ve iş oyun, eğlence gibi aktivitelerini yerine getirebilirken amaçları doğrultusunda yaşamını anlamlı hale getirebilir. Ayrıca birey farklı rolleri sırasında karşılaştığı yaşam zorluklarına uyum sağlama veya başa çıkma sırasında duygusal, ruhsal, fiziksel ve/veya entelektüel kaynaklarını kullanabilir ve çözüm üretme potansiyeli yüksektir. Bu, zihin, beden, ruh ve çevre arasında denge kuran ve başkalarının hayatlarına katkıda bulunanların yaşamlarına yansır. Yaşam boyunca iyilik hali çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Özellikle adölesan ve genç yetişkinlerde bu durum memnuniyetsizlik veya yaşam tarzında değişiklik yapma arzusu şeklinde olabilir (Johnson, 1986; Scott, 1999). Ergoterapistlerin ilgi alanlarından olan stres ile başa çıkma ve davranış değişikliği iyilik hali üzerinde önemli etkilere sahiptir. İyilik hali ile ilgili vücut, zihin ve ruh çerçevesi üzerine şekillense de bireyin alışkanlıkları ve davranışlarının etkisi yadsınmaz (Scott, 1999).

Öğrencinin başarısı toplumun, toplumun başarısı bir ülkenin başarısı anlamına gelir (Başak, Uzun & Arslan, 2008; Alay & Koçak, 2002). Amaçlara ve hedeflere ulaşmada kişinin önceliklerini bilmesi ve buna göre yaşamasıdır, aynı zamanda önemli bir başa çıkma yöntemi olarak zamanın kullanımı bir diğer deyişle zaman yönetimi üniversite öğrencisinin çalışma hedeflerine ulaşmasını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Alay & Koçak, 2002, 2003, Başak, Uzun & Arslan, 2008). Zamanı etkili bir şekilde planlamak, gün içindeki aktivitelere bir düzen ve disiplin getirirken, öğrencinin amacına

ulaşmasına ve başarılı olmasına yardımcı da olacaktır (Alay & Koçak, 2002, 2003, Başak, Uzun & Arslan, 2008). Zamanı iyi yönetmek, daha iyi kariyer yönetimi, yaratıcı düşünme ve öğrenme için fırsat sağlar (Başak, Uzun & Arslan, 2008, Andıç, 2009; Britton & Tesser, 1991; Tanrıoğen & İşcan, 2009). Bu kapsamda yapılan araştırmalar; üniversite öğrencilerinin zaman yönetim becerileri akademik ortalamaları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu vurgular (Britton & Tesser, 1991). Ayrıca üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin iyilik halini geliştirmek için zaman yönetimi ve iyilik halini artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılmasının önemi literatürde vurgulanan konulardan biridir (Chou, 1999; Doğan, 2006).

Eğitim ve davranış değişikliği yöntemlerini kullanarak iyilik halinin teşviki edilmesi konusunda hizmet veren ergoterapistler için üniversite öğrencilerinde zaman yönetimini anlamak ve iyilik hali üzerine etkisini incelemek önemlidir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

### **Araştırma Deseni**

Uygulama 2015-2016 öğretim yılı güz ve bahar döneminde Hacettepe Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler veri toplama araçlarını sınıflarında doldurmuşlardır. Çalışmanın etik kurul izni Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonundan 431-3342 sayısı ile 27 Kasım 2015 tarihinde alınmıştır. Anketlerle ilgili gerekli izinler Türkçe uyarlamasını yapan yazarlardan alındı.

### **Katılımcılar**

Araştırma kapsamına giren bireyleri, Hacettepe Üniversitesi'nin Sıhhiye, Beytepe ve Beşevler kampüslerinden 503 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin %67'si kadındır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22±2'dir. Öğrencilerin %31,5'u ailesi ile yaşarken %68,5'i arkadaşları ile ya da yurtda yaşamaktadır (Tablo 1-2).

Çalışmaya dahil etme kriterleri; Hacettepe Üniversitesi Beytepe, Sıhhiye ve Beşevler kampüslerinde 2015-2016 öğretim yılı güz ve bahar döneminde öğrenim görmek, onam formunu imzalamış olmak ve Türk dilini okuyup anlıyor olmaktır.

**Tablo 1.** Demografik bilgiler

Deografik Özellik		n	%
Cinsiyet	Erkek	173	35
	Kadın	330	65
Yaşadıkları yer	Ailesi ile evde	146	31,5
	Arkadaşları ile evde	101	20,0
	Yurtta	244	48,5
Üniversitedeki eğitim süresi	1	162	32,2
	2	112	22,2
	3	88	17,4
	4	141	28,0
Ailesi ile yaşadığı yer	Merkez	223	44,3
	Taşra	280	55,7
Okuduğu yerleşke	Sıhhiye	246	48,9
	Beytepe	198	39,3
	Beşevler	45	8,9
Toplam		503	100

**Tablo 2.** Tanımlayıcı Veriler

	Toplam X±SS (n=503)
Yaş (yıl)	22±2
Zaman yönetimi envanteri	75,59±14,17
İyilik hali ölçeği	167,00±23,55

**Veri Toplama Aracı ve Uygulama**

Demografik bilgiler yazarlar tarafından hazırlanan sosyo-demografik (öğrenim gördüğü bölüm, yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, vb.) bilgileri içeren form ile değerlendirilmiştir.

**İyilik Hali Ölçeği (İHÖ):** Araştırmada iyilik hali Myers ve ark. (2000) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2004) tarafından yapılmış İHÖ ile değerlendirilmiştir. İHÖ'nin 5 alt ölçeği; "Maneviyat, Kendini Yönetme, Çalışma/ Serbest Zaman, Arkadaşlık ve Sevgi" başlıklarından oluşmaktadır. Puanın yüksekliği yüksek iyilik hali düzeyini göstermektedir (Doğan, 2006). İHÖ' nün Cronbach Alfa güvenilirliği 0,92 iken test-tekrar test güvenilirliği 0,67 olarak bulunmuştur (Doğan, 2006; Myers, Sweeney & Witmer, 2000). İHÖ'nün geçerliliği Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile incelenmiştir (Savaşır & Şahin, 1997). Buna göre bu iki ölçeğin toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon

saptanmıştır ( $r = - .42$ ;  $p > 0.01$ ). İHÖ' nün Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,92 iken; alt ölçeklerinin (maneviyat, kendini yönetme, çalışma, serbest zaman, arkadaşlık, sevgi) katsayıları sırası ile 0,76, 0,87, 0,47, 0,75, 0,71, 0,64'dür. (Doğan, 2004; Doğan, 2006).

**Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE):** Britton ve Glynn (1989) tarafından geliştirilen ölçek üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmektedir. 2002 yılında ölçeğin Alay ve Koçak tarafından Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin 3 alt boyutu (zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcatırıcılar) ve 27 maddesi vardır. (Alay & Koçak, 2003; Doğan, 2004). Envanter 1-5 likert yöntemine göre puanlanırken cevaplar "her zaman-sık sık-bazen nadiren- hiç" ifadelerinden oluşmaktadır.

### Analiz

Araştırmada İHÖ ile ZYE arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. İHÖ (yordayan) ile diğer değişkenler (yordanan) arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı regresyon analizi ile açıklanmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

### SONUÇLAR

Öğrencilerin zaman yönetimi puanları ile iyilik hali puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur

( $r=0,361$ ;  $p<0,001$ ). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin iyilik halleri; zaman yönetimi becerileri ve üniversitedeki eğitim süresi değişkenlerinden etkilenmektedir (Tablo 3). Yordanan faktörler İHÖ puanını yaklaşık %18'ini açıklar ( $[R^2=0,183]$  [ $F [6; 503] = 38,813$ ]  $p<0,001$ ). Buna karşın cinsiyet, hangi kampüste eğitim aldıkları, nerede yaşadıkları, ailelerinin nerede yaşadığı ve akademik ortalamaları iyilik hali puanına ilişkin varyansın açıklamasına katkıda bulunmamıştır.

**Tablo 3.** Regresyon analizine göre İHÖ puanının katsayıları

	Standardize		olmayan	Standardize	
	katsayı			katsayı	
Model 8	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	101,657	11,457		8,873	0,001
Cinsiyet	0,744	2,513	0,015	0,296	0,767
Eğitim aldığı yerleşke	3,167	1,986	0,083	1,595	0,112
Üniversitedeki eğitim süresi	2,046	0,999	0,098	2,049	<b>0,041*</b>
Nerede yaşadığı	-0,101	1,582	-0,004	-0,064	0,949
Ailesinin nerede yaşadığı	-0,634	2,922	-0,014	-0,217	0,828
Akademik ortalaması	0,66	1,995	0,017	0,331	0,741
Zaman yönetimi envanteri	0,698	0,078	0,434	8,957	<b>0,001*</b>

Yordanan değişken: İyilik Hali Ölçeği (İHÖ)

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ve bazı sosyodemografik değişkenlerin iyilik hali üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin iyilik hali, zaman yönetimi becerileri ve üniversitede eğitim süresi değişkenlerinden etkilendiği görülmüştür. Öğrenciler için zamanın önemini anlamak ve zaman yönetimi becerileri kazanmak oldukça önemlidir. Öncelik belirleme, gelecekle ilgili karar verme, kısa ve uzun vadeli hedefler koyabilme, öğrencilerde başarı ve yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Eldeleklioğlu, 2008). Erdul (2005), üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada zaman yönetimi becerileri ve kaygı düzeyi arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur. Zaman yönetimi becerileri öğrencilerin zamanlarını daha etkili ve yeterli kullanmalarına ve daha planlı hareket edebilmelerine yardımcı olur. Kontrolsüz ve aşırı çalışmak temel stres kaynaklarından. Zaman yönetimi becerilerinin iyi

olması, zamanla ilişkili stres faktörlerini azaltarak algılanan stres düzeyinin düşmesini sağlamaktadır. Öğrencilerde zaman yönetiminin stres, cinsiyet ve akademik başarı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçları zaman yönetimi ile algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Al Khatib, 2014). Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada zaman yönetimi becerileri yetersiz olan öğrencilerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelere kapılmaları sonucu kuruntu yaşadıkları gösterilmiştir (Güleç, Kahraman & Sezer, 2013). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin farklı psikososyal değişkenlerle ilişkisinin olduğu gösterilmiştir (Al Khatib, 2014; Güleç ve ark, 2013). Bu araştırmanın sonucunda zaman yönetimi becerilerinin üniversite öğrencilerinde iyilik halini etkilediği gösterilmiştir.

Sarı (2003), 506 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, İyilik Hali Envanterinin alt ölçeklerinden

alınan puanların cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer ve akademik not ortalamasına göre değişip değişmediğini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, kalınan yer ve iyilik hali arasında bir ilişki görülmemesi ile bizim çalışmamızla benzerlik göstermiştir (Sarı, 2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde iyilik hali üzerine yapılan bazı çalışmalarda, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile benzer şekilde cinsiyet değişkeni ile iyilik hali arasında bir ilişki bulunmamıştır. (Cirhinlioğlu, 2006; Çağır & Gürkan, 2010; Gürkan, 2014; Sarı, 2003). Bu araştırmanın bulguları üniversitede öğrenim yılı arttıkça öğrencilerin iyilik halinin geliştiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Gürkan (2014), çalışmasında iyilik hali puanları açısından birinci sınıf ile üçüncü sınıf ve dördüncü sınıflar arasında, üçüncü ve dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Literatürde sosyodemografik değişkenlerin iyilik hali üzerine etkisini inceleyen yeterli araştırmaya rastlanmamakla birlikte var olan bu kanıtlar arasında tutarlılık görülmemiştir. Daha geniş örneklem grupları ile bu özelliklerin kapsamlı bir şekilde inceleneceği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma, literatüre önemli katkılar sağlamasına rağmen bazı limitasyonlara sahiptir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının kendini bildirimine dayalı olması, toplumun kabul ettiği yanıtlar verme eğilimine neden olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyebilecek diğer faktörlerin de (ekonomik düzey, çevresel ve sosyal destek vb.) göz önünde bulundurulduğu ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Üniversite yılları yaşam tarzının olgunlaştığı, uygun kararlar alındığında sağlığın ve iyilik halinin geliştirildiği bir dönemdir. Zaman yönetimi, sosyal beceri gibi kazanılan anlamlı davranışların üniversite yılları boyunca iyilik halinin artmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Chou, 1999; Doğan, 2006; Kasapoğlu, 2013; Myers, Sweeney & Witmer, 2000). Çeşitli sağlık riskleriyle yalnız başa çıktıkları üniversite döneminde öğrencilerin yaşam kalitesini artırmak, çoğu meslek grubunun ilgi odağı haline gelmiştir (Adams, Bezner, Drabbs ve ark, 2000). Sağlığı geliştirme ve önleme çalışmalarında aktif olarak yer alan ergoterapi uzmanlığı için iyilik hali üzerine değerlendirme, eğitim ve müdahale yaklaşımları geliştirmek son derece önemlidir (Reitz, 1992).

Bu araştırmanın bulguları ışığında, yaşam becerilerinin önemli bir parçası olan zaman yönetimi becerilerinin üniversite öğrencilerine

kazandırılması, üniversiteler bünyesindeki danışma merkezlerinde ergoterapistler, eğitimciler ve yaşam koçları tarafından gerçekleştirilmelidir. İleriki çalışmalarda üniversite öğrencilerinin stres yönetimi, öz yönetim, para yönetimi ve iletişim becerilerinin de iyilik hallerine etkisinin incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

#### Kaynaklar

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M.A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *J Am Coll Health*, 48(4), 165-73.
- 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 yönetimi ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 9(3), 326-335.
- Andıç, H. (2009). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). *Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar*.
- Başak, T., Uzun, A., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Britton, B., & Glynn, S. M. (1989). Mental management and creativity: A cognitive model of time management for intellectual productivity. In J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds. (Eds.), *Handbook of Creativity*, (pp. 429-440). New York: Plenum Press.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *J Educ Psychol*, 83, 405-410.
- Chou, K. L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *J Genet Psychol*, 160(3), 319-331.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış Doktora Tezi). *Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Çağır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). *Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Eldelklioglu, J. (2008). Investigation of adolescents' time-management skills in terms of anxiety, age and gender

- variables. *Elementary Education Online*, 7 (3), 656-663.
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Güleç, S., Kahraman, P. B., & Sezer, G. O. (2013). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin akademik başarılarına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 343-58.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal New World Sci Acad*, 9(1), 18-35.
- Johnson, J. A. (1986). Wellness and occupational therapy. *Am J Occup Ther*, 40, 753-58.
- Kasapoğlu, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ve özgeciliği arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *J Couns Dev*, 78, 251-266.
- Reitz, S. M. (1999). A historical review of occupational therapy's role in preventive health and wellness. *Am J Occup Ther*, 1,46(1), 50-5.
- Sarı, T. (2003). Wellness and its correlates among university students: relationship status, gender, place of residence and GPA (Unpublished Master Dissertation). The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Savaşır, İ. & Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme*. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları.
- Scott, A. H. (1999). Wellness Works: community service health promotion groups led by occupational therapy students. *Am J Occup Ther*, 53, 566-74.
- Tanrıöğen, A., & İşcan, S. (2009). Time management skills of Pamukkale University students and their effects on academic achievement. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 35, 93-108.