



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TÜKENMİŞLİK, SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI İLE İSTEMSİZ ERTELEME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Examining the Relationship Between University Students' Burnout, Social Support and Psychological Well-Being and Their Tendency to Involuntary Procrastination

Sinan TARSUSLU¹

¹Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye, sinan.tarsuslu@erzincan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0018-1430>

Araştırma Makalesi/Research Article

Makale Bilgisi

Geliş/Received:
22.12.2023
Kabul/Accepted:
09.09.2024

DOI:

10.18069/firatsbed.1408618

Anahtar Kelimeler

Tükenmişlik, Sosyal destek,
Psikolojik iyi oluş, İstemsiz erteleme

Keywords

Burnout, Social support,
Psychological well-being,
Involuntary procrastination

ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri, sosyal destek algıları ve psikolojik iyi oluş durumları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasındaki ilişkileri ve ilişki yönünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ilgili literatürde yer alan ölçekler kullanılmıştır. Ayrıca bu çalışmada tanımlayıcı-ilişki arayıcı türde bir araştırma tipi tercih edilmiştir. Çalışma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören 1376 öğrenciden 328 kişiye ulaşılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada örnekleme hatalarını azaltmak ve daha yüksek temsil yeteneğine sahip örneklem oluşturmak için orantılı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri doğrultusunda öğrencilerin, tükenmişlik düzeyleri ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki, algıladıkları sosyal destek algıları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki, psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Değişkenler arası yapılan regresyon analizi sonucuna göre de öğrencilerin tükenmişlik düzeyinin, algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşunun istemsiz erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Sonuç olarak, araştırma eğitim psikolojisi alanında öğrencilerin akademik başarısını etkileyen önemli bir faktör olan istemsiz erteleme davranışının altında yatan nedenleri daha iyi anlamamıza katkı sağlayarak, öğrencilerin motivasyonunu artırmaya yönelik programların geliştirilmesi için önemli bir araç sağlayacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

This research was carried out to determine the relationship and the direction of the relationship between burnout levels, social support perceptions and psychological well-being of university students and their involuntary procrastination tendencies. For this purpose, the scales in the relevant literature were used. In addition, a descriptive-relationship-seeking type of research was preferred in this study. The study was carried out by reaching 328 students out of 1376 students studying at the health services vocational school of a university. In the research, proportional stratified sampling method was used to reduce sampling errors and to create samples with higher representativeness. In line with the research data, a moderate positive relationship was found between students' burnout levels and involuntary procrastination tendencies, a weak negative relationship between their perceived social support perceptions and involuntary procrastination tendencies, and a moderate negative relationship between their psychological well-being and involuntary procrastination tendencies. According to the results of the regression analysis between the variables, it was concluded that the burnout level, perceived social support and psychological well-being of the students had a significant effect on the involuntary procrastination tendency. As a result, it is thought that the research will contribute to a better understanding of the underlying causes of involuntary procrastination behaviour, which is an important factor affecting students' academic achievement in the field of educational psychology, and will provide an important tool for the development of programs to increase students' motivation.

Atıf/Citation: Tarsuslu, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik, Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşları ile İstemsiz Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34, 3, 1421-1434.

Sorumlu yazar/Corresponding author: Sinan TARSUSLU, sinan.tarsuslu@erzincan.edu.tr

1. Giriş

Bugünün dünyasında hemen her alanda çalışan bireyler sorumluluklarını vaktinde yerine getirememekten dolayı birtakım problemler yaşamaktadır. İşlerini son güne kadar yapmayan, ödevini son saatlere kadar teslim etmeyen, faturalarını son ödeme tarihine kadar ödemeyen, düzenli spor yapmaya niyetlenen fakat bunu bir türlü gerçekleştiremeyen veya sağlık sorunları sebebiyle hastaneye başvurması gereken fakat bunu sürekli erteleyen insanlarla yaşadığımız çevrede sürekli karşılaşmaktadırlar. Söz konusu bu davranışlarından dolayı kimi insanlar rahatsızlık duyabilmekte ve bu tür davranışları tekrar tekrar yapmayacaklarına dair kendilerine birtakım sözler verirken benzer kısır döngülerle defalarca karşı karşıya kalabilmektedir (Burka & Yuen, 1983; Aslan Efe, 2016: 156). Günlük yaşantıda karşılaştığımız bu tür davranışlara ilgili alan yazımında “erteleme davranışı”, “akademik erteleme davranışı” veya “istemsiz erteleme davranışı” gibi isimlerin verildiği gözlemlenmektedir. Erteleme davranışı, bireyin gecikme nedeniyle daha kötü bir duruma düşebileceğini bilmesine rağmen amaçlanan eylemi gönüllü olarak bir şekilde ötelemesini ifade eder (Steel, 2007: 66). Bu davranış Gustavson vd. (2014)’ne göre istikrarlı olarak gelişen eylemler bütünü olarak da ifade edilmiştir. Knaus (1998)’a göre erteleme davranışı zamanında gerçekleştirilmesi gereken ve aciliyeti olan bir işi gereksiz yere öteleme ya da son dakikalara bırakma olarak tanımlanmaktadır. Erteleme davranışı genel olarak bireyler tarafından meşru kılınmaya çalışılan olumsuz bir alışkanlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Kara, 2021: 468). Erteleme eğilimi, “Prokrastinasyon” olarak da bilinen yarın yapmayı planladığımız bir işi veya eylemi bilinçli bir şekilde ötelemeyi tercih etmemizdir. Öteleme eylemi ister mantıklı ister mantıksız gerekçelerle olsun bireyler bu sayede eylemin muhtemel sorunlarından kaçınmaya çalışırlar (Azimi vd., 2017: 676). Erteleme eğilimi, Ellis ve Knaus’a (1977) göre genel olarak birbiriyle ilintili üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlar; bireylerin kendi kendilerine olumsuz konuşmaları, düşük düzeyde gerçekleşen engelleme toleransı ve karışıklıklardan meydan gelmektedir. İlgili konuda inceleme yapan diğer araştırmacılara göre de bireylerin düşük motivasyon düzeyleri, yanlış zaman yönetimleri veya bunalmışlık hislerinin bireylerde erteleme davranışının oluşmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir (Joubert, 2015: 14). Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin erteleme davranışları her zaman olumsuzluk içermez. Schouwenburg (2004)’a göre bireylerin erteleme eğilimleri bazen bilerek planlanmış olabilmektedir yani ertelemenin her zaman olumsuz yani zarar verici bir eylem olarak görülmemesi gerektiğini öne sürmektedir. Erteleme, bazen bireylerin daha iyi performans veya yüksek verimlilik gösterebilmeleri için zaman kazanmalarına veya daha iyi planlama yapmalarına da yardımcı olabilir. Choi ve Moran (2009)’da bu görüşü destekler nitelikteki çalışmalarında, zaman baskısı altında faaliyetlerini yürüten çalışanların motivasyon düzeylerini yüksek bir şekilde tutabilmek için kasıtlı olarak erteleme eğilimi sergilediklerini ifade etmişlerdir. Dahası istenilen zamanda görevlerini bitiren ve tatmin edici sonuçlar üreten kişileri “aktif ertelemeciler” olarak tanımlarken, işlerini zamanında yerine getiremeyen ve bu nedenle görevlerini son zaman kadar erteleyen kişileri “pasif ertelemeciler” olarak ifade etmişlerdir. Aktif ve pasif erteleme arasındaki temel farklılıklar ise aktif ertelemede, birey ertelediği işin sorumluluğunu üstlenir ve işi tamamlamak için plan yapar. Pasif ertelemede ise birey mevcut işin sorumluluğunu öteleyerek o an için herhangi bir eylem gerçekleştirmez ve sorumluluğunu erteler. Bu açıdan değerlendirildiğinde Wessel (2019) vd. göre erteleme davranışını bilerek gerçekleştiren bireyler sorumluluklarını yerine getirirken davranışsal olarak erteleme eğilimi göstermezler. İstemsiz yani pasif erteleme eğilimi gösteren bireyler ise sorumluluklarını vaktinde yerine getirmez ve bu davranışı bilinçsiz olarak gerçekleştirir.

Bireylerin erteleme davranışları veya erteleme eğilimlerinin altında yatan çeşitli gerekçeler var olmakla birlikte erteleme eğilimleri bazen birtakım davranışların nedenleri olmakta bazen de bu davranışların sonucu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Habelrih ve Hicks (2015)’e göre bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri yükseldikçe aktif erteleme davranışlarında olumlu yönde azalış gözlemlenirken istemsiz erteleme eğilimlerinde ise artış gözlemlenmiştir. Karthikeyan ve Bhaumik (2021)’ gerçekleştirdikleri çalışmalarında istemsiz ertelemenin depresyon hastalarında daha yaygın görüldüğünü ve bu durumun bireylerin hem mesleki yaşamları hem de benlik saygıları açısından birtakım olumsuzluklara neden olduğunu gözlemlemişlerdir. Franz (2020)’da öğrencilerden yola çıkarak yaptığı çalışmasında istemsiz ertelemenin öğrencilerin ödev puanları ve notları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirlemiştir. Wolters (2003)’de üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında da erteleme davranışının düşük öz yeterliliğe ve işten kaçınmaya neden olduğunu tespit etmişlerdir.

Alan yazınında incelenen araştırmalardan ve birbirleriyle ilişkili değişkenlerden hareketle bu çalışmanın üç temel amacı bulunmaktadır. Birinci amaç; bireyin kendini kabullenmesi, diğer insanlarla sıcak, güvenilir ve olumlu ilişkiler kurması, bulunduğu ortamı kişisel ihtiyaç ve arzularını karşılayacak şekilde biçimlendirmesi, kendi düşünce ve davranışlarını kararlı bir davranışla sürdürmesi, karşılaştığı problemlerde ve ortaya koyduğu çabalarda anlam bulması, kendi yetenek ve kabiliyetlerinden maksimum şekilde faydalanması (Keyes vd., 2002) anlamına gelen psikolojik iyi oluşun öğrencilerin istemsiz erteleme eğilimleriyle muhtemel ilişkisini belirlemektir. İkinci amaç ise bizi seven, destekleyen, önemseyen ve değer verdiğini inandığımız ve güvendiğimiz kişilerin varlığı olarak ifade edilen (Sarason vd., 1983) ve bireyin çevresinden edindiği, kabul edildiği ve çevresi tarafından sayılıp değer gördüğü durumlar olarak tanımlanan (Sorias, 1998) sosyal desteğin öğrencilerin istemsiz erteleme eğilimleriyle ilişkisini belirlemek araştırmanın ikincil amacını oluşturmaktadır. Bu noktada özellikle çevresinden sosyal destek alan veya sosyal destek düzeyi yüksek öğrencilerin istemsiz erteleme eğilimlerini ve eğilim yönlerini belirlemek de amaçlanmıştır. Son olarak, bireyler arasında görülen yorgunluk, hayal kırıklığı, bir işi bırakma veya hiç başlayamama ile karakterize edilen ve uzun süreli stresin sebebiyet verdiği tükenmişlik algısının (Freudenberger, 1974) öğrencilerin istemsiz erteleme eğilimleriyle olan ilişkisi de belirlenerek bahsi geçen değişkenlerin istemsiz erteleme üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu kapsamında bir üniversiteye bağlı meslek yüksek okulunda eğitim gören öğrencilerden veri toplanarak araştırma amacı doğrultusunda belirlenen hipotezler sıranmıştır.

2. Araştırma modeli ve hipotezler

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın teorik çerçevesine ve çalışmanın amacı dahilinde geliştirilen hipotezler ile araştırma modeline (şekil 1) yer verilmiştir.

2.1. Tükenmişlik ile istemsiz erteleme eğilimi arasındaki ilişki

İstemsiz erteleme, bireyin bir işi veya sorumluluğu sürekli olarak ötelemesi veya geciktirerek vaktinde tamamlamaması olarak ifade edilebilir. Erteleme eğilimi düşük motivasyon, zaman yönetiminde yaşanan aksaklıklar veya iş yüküyle ilgili başa çıkma yetersizliklerinden dolayı ortaya çıkabileceği gibi bireylerin tükenmişlik durumlarıyla da ilişkilendirilebilmekte ve erteleme davranışlarının öncülü olarak da görülebilmektedir. Alan yazını incelendiğinde bireylerin erteleme, istemsiz erteleme, örgütsel erteleme veya akademik erteleme davranışlarıyla tükenmişlik durumları arasında pozitif ilişkilerin tespit edildiği birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Örneğin; Saffarinia ve Amirkhani (2016) İran'daki kamu çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarına göre örgütsel erteleme davranışı ile tükenmişlik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Balkıs (2013)'ın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında da akademik erteleme davranışı ile öğrencilerin tükenmişlik duygusu, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük akademik yeterlik boyutları arasında olumlu bir ilişkilerin tespit edildiği gözlemlenmiştir. Simbolon ve Simbolon (2021) da üniversite öğrencilerinin akademik tükenmişlikleriyle akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Farklı örneklerde yola çıkılarak incelenen araştırma sonuçlarında da benzer bulguların tespit edildiği ayrıca gözlemlenmiştir (Kai-feng, 2013; Öcal, 2016; Demir vd., 2017). Sonuç olarak yukarıdaki araştırma sonuçlarından ve teorik çerçeveden yola çıkılarak oluşturulan H1 ve H2 hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir.

H₁: Öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

2.2. Algılanan sosyal destek ile istemsiz erteleme eğilimi arasındaki ilişki

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden duygusal, bilgisel veya deneyimsel açıdan destek alabilmesini ifade eder (Lakey ve Orehek, 2011). Bu destek bazen arkadaşlık, sosyal ilişkiler, aile bağları yoluyla görülebileceği gibi bazen de profesyonel destek grupları tarafından da verilebilir. Algılanan sosyal destek alan yazını çerçevesinde bireylerin erteleme eğilimlerini etkileyen bir faktör olarak ifade edilmektedir. Bu değişkenler arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde Yang vd. (2021)'e göre algılanan sosyal desteğin erteleme davranışlarını azaltmada önemli bir araç olarak kullanılabileceği ifade edilmiştir. Madjid vd. (2021)'de sosyal desteğin öğrencilerin erteleme eğilimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve sosyal

desteğin akademik erteleme davranışlarının azaltılmasında kullanılabileceğini tespit etmişlerdir. Wahyuningsih vd. (2022)'de hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında akran sosyal desteğinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olduğunu bulgulamışlardır. Bu alan yazını sonuçlarından da yola çıkılarak araştırma kapsamında belirlenen H3 ve H4 hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir.

H₃: Öğrencilerin sosyal destek algıları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Öğrencilerin sosyal destek algılarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

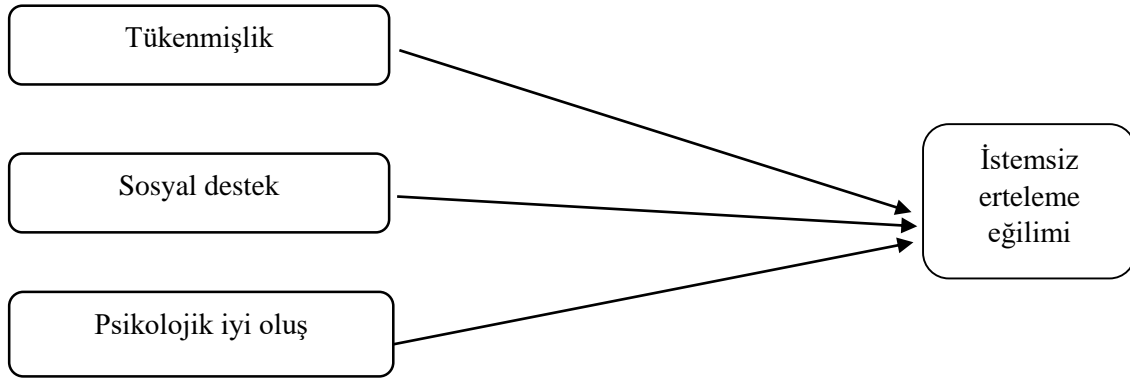
2.3. Psikolojik iyi oluş ile istemsiz erteleme eğilimi arasındaki ilişki

Psikolojik iyi oluş, bireyin genel manada hayatından memnun olması, mutlu, huzurlu, kendine güvenen ve yaşam tatmini yüksek bir hayat sürmesi olarak tanımlanabilir (Güvenç, 2021). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin erteleme, istemsiz erteleme, örgütsel erteleme veya akademik erteleme gibi davranışları genel olarak olumlu yönde etkilenir. İlgili alan yazını tarandığında da psikolojik iyi oluş ile erteleme davranışları arasında ters bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin; Ismail (2016)'in işletme enstitüsü öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında erteleme davranışını aktif ve pasif erteleme olarak ele almış ve yüksek düzeyde tespit edilen psikolojik iyi oluşun aktif ertelemeyi olumlu etkilediği tespit edilirken pasif ertelemeyi de olumsuz etkilediği bulgulanmıştır. Khurmi (2021)'de stres, anksiyete ve psikolojik iyi oluş ile erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da psikolojik iyi oluş ile erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ters bir ilişki tespit etmiştir. Aygün ve Topkaya (2022)'da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında da psikolojik iyi oluş ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Sonuç olarak ilgili alan yazınındaki araştırmalardan ve teorik çerçeveden yola çıkılarak geliştirilen H5, H6 ve H7 hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir.

H₅: Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₇: Öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin, sosyal destek algılarının, psikolojik iyi oluşlarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.



Şekil 1. Araştırma modeli

3. Araştırma metodolojisi

Araştırmanın bu kısmında çalışmanın amacına, evrenine, örnekleme, veri toplama araçlarına, varsayımlara, sınırlılıklara ve analiz yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın amacı ve türü

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri, sosyal destek algıları ve psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiyi ve ilişki yönünü tespit etmek ve ayrıca bu ilişkide tükenmişlik düzeylerinin, sosyal destek algılarının ve psikolojik iyi oluşlarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma tipi tanımlayıcı-ilişki arayıcı türde geliştirilen bir çalışmadır.

3.2. Araştırmanın evreni, örnekleme, izinleri ve süreci

Araştırma evrenini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi meslek yüksek okulunun dokuz farklı bölümünde öğrenim gören 1376 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aşamasına geçilmeden önce ilk aşamada Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik kurulundan etik onay alındı (Toplantı protokol tarih/no: E-88012460-050.01.04-257799). Daha sonra araştırma için birimde öğrenim gören acil durum ve afet yönetimi, tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik, çocuk gelişimi, evde hasta bakımı, ilk ve acil yardım, anestezi, ağız ve diş sağlığı, tıbbi görüntüleme ve eczane hizmetleri bölümlerinin 1 ve 2. sınıf öğrencilerine 10 Nisan- 13 Mayıs 2023 tarihleri arasında online olarak Google Forms aracılığıyla (E-mail ve WhatsApp uygulaması) ve yüz yüze yöntemlerle anket formları ulaştırıldı. Araştırma kapsamında örnekleme hatalarını azaltmak ve daha yüksek temsil yeteneğine sahip örneklem oluşturmak için orantılı tabakalı örneklem seçim yöntemi kullanıldı. Bu vesileyle örneklemin evrenin bütününden seçilmesi yerine öncelikle evren homojen alt kümelere (bölümlere) ayrıldı ve her alt kümeden uygun sayıda rassal öğrenci seçildi (Tablo 1). Son olarak örneklem büyüklüğünün hesaplanması aşamasında, %95 güven aralığında ve %5 hata oranı göz önüne alındığında en az 301 öğrenciden veri toplanmasının yeterli olduğu tespit edildi. Orantılı tabakalı örnekleme yöntemine göre de 318 verinin yeterli olduğu belirlendi. Araştırma kapsamında da bölüm bazlı oranlar temel alınarak toplam 328 öğrenciden veri toplandı.

Tablo 1. Orantılı tabakalı örneklem seçimine yönelik veriler

Bölüm	Sınıf	Toplam(N)	N/Tabaka	Tabaka
Çocuk gelişimi	1. Sınıf: 67	184	7,47	18
	2. Sınıf: 117			32
Ağız ve diş sağlığı	1. Sınıf: 58	140	9,62	12
	2. Sınıf: 82			18
Eczane hizmetleri	1. Sınıf: 49	117	11,76	8
	2. Sınıf: 68			12
Acil durum ve afet yönetimi	1. Sınıf: 57	161	8,54	12
	2. Sınıf: 104			24
Evde hasta bakımı	1. Sınıf: 69	186	7,39	18
	2. Sınıf: 117			32
Tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik	1. Sınıf: 68	188	7,31	18
	2. Sınıf: 120			32
Anestezi	1. Sınıf: 56	124	11,09	10
	2. Sınıf: 68			12
İlk ve acil yardım	1. Sınıf: 68	177	7,77	18
	2. Sınıf: 109			28
Tıbbi görüntüleme teknikerliği	1. Sınıf: 54	99	13,89	8
	2. Sınıf: 45			6
Toplam		1376		318

Araştırma için hesaplanan toplam örneklemin %7,47'si çocuk gelişimi, %9,62'si ağız ve diş sağlığı, %11,76'sı eczane hizmetleri, %8,54'ü acil durum ve afet yönetimi, %7,39'u evde hasta bakımı, %7,31'i tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik, %11,09'u anestezi, %7,77'si ilk ve acil yardım ve %13,89'unun da tıbbi görüntüleme teknikerliği bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.2. Araştırmanın ölçüm araçları ve değişkenleri

Araştırma bağımlı ve bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni istemsiz erteleme, bağımlı değişkenleri ise tükenmişlik, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında oluşturulan ölçüm aracı beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmeye yönelik dört soru yer almaktadır. Bu sorular cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm gibi ifadelerden oluşmaktadır.

İkinci bölümde; Fernie ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Odacı, Kaya ve Kınık (2023: 1-16) tarafından yapılan istemsiz erteleme eğilimi (İEE) ölçeği kullanıldı. Ölçek altı ifadeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonrası iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı 0.77 olarak tespit edilirken orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir.

Üçüncü bölümde; Shirom ve Melamed tarafından geliştirilen ve Ülbeği ve İplik (2017) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Shirom- Melamed tükenmişlik ölçeği kullanıldı. On dört maddenin yer aldığı ölçeğe ait üç boyut bulunmaktadır. Bunlar; “Duygusal yorgunluk” (1-6. Soru), “Fiziksel yorgunluk” (7-11. Soru) ve “Bilişsel yorgunluk” (12-14. Soru) boyutlarıdır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonrası iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin geneli için 0.94, fiziksel yorgunluk boyutu 0.81, bilişsel yorgunluk boyutu 0.95, ve duygusal yorgunluk boyutu için 0.92 olarak tespit edilmiştir.

Dördüncü bölümde; Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve Eker ve Akar (1995) tarafından Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek kullanıldı. Ölçme aracı yedili likert tipi olarak tasarlanmıştır. Sosyal destek ölçeği toplam on iki maddeden ve üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bireyin destek kaynakları olan aile desteği “3,4,8,11” sorularından, arkadaş desteği “6,7,9,12” sorularından ve özel kişi desteği boyutu “1,2,5,10” sorularından oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarından minimum 4 maksimum 28, genelinden minimum 12 maksimum 84 puan elde edilebilmektedir.

Beşinci bölümde; Dinner ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından da Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan psikolojik iyi oluş (PİO) ölçeği kullanıldı. Ölçek yedili likert tipi olarak tasarlanmıştır. Ölçme aracı sekiz maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Son olarak ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonrası iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Araştırmaya ait kısıtlar ve varsayımlar

Sınırlılıklar: Araştırma bir üniversitenin sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören öğrencileri kapsadığı için sonuçlar bu evrenin özelliklerini yansıtmaktadır. Ayrıca araştırma verilerinin toplandığı dönem 6 Şubat Kahramanmaraş depreminin yaşandığı ve eğitim-öğretimin uzaktan ve hibrit eğitim yöntemleriyle gerçekleştirildiği döneme denk gelmesi sebebiyle araştırma verileri yüz yüze yöntemlerden çok online veri toplama yöntemleriyle gerçekleştirildi.

Varsayımlar: Anket sorularına verilen cevaplar katılımcıların gerçek görüş ve düşüncelerine dayandığı varsayılmıştır. Ayrıca belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği ve veri toplama araçlarının araştırma amacına uygun geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

3.5. Araştırma verilerinin analizi

Çalışma amacı doğrultusunda kurulan modelin test edilebilmesi için AMOS ve SPSS 22 analiz programları kullanıldı. Bu programlar aracılığıyla öncelikle ölçek maddelerinin güvenilirlik testleri gerçekleştirildi ve ölçek maddeleri ile boyutlarının korelasyon matrisleri incelendi. Daha sonra ölçme araçlarının yapı geçerliliğini test edebilmek için doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirildi. Ardından demografik verilerin analizi ve ölçeklerin betimleyici istatistiklerinin (mean, median, standart sapma vs.) tespiti için frekans analizleri kullanıldı. Son olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi ve ilişki yönünün tespiti için korelasyon analizi, etkiyi tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapıldı.

4. Bulgular

Araştırmanın bu kısmında katılımcılara ait demografik bulgulara, ölçek maddelerinin güvenilirlik ve geçerlik analizlerine ve amaç dahilinde tasarlanan hipotezlerin sınanmasına yer verilmiştir.

4.1. Katılımcılara ait demografik veriler

Araştırmaya katılan 328 katılımcının demografik verileri Tablo 2’de özetlemiştir. Yapılan analizlere göre katılımcıları %78,7’si kadın, %15,5’erlik kısmı çocuk gelişimi ve tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik öğrencisi, %61,3’ü 19-21 yaş arası ve %61,3’ünün 1. sınıf öğrencisi olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Katılımcıların demografik verileri

n: 328	n	%
Cinsiyet		
Ü	70	21,3
Erkek		
Kadın	258	78,7
Bölüm		
Çocuk Gelişimi	51	15,5
Ağız ve Diş Sağlığı	32	9,8
Eczane Hizmetleri	23	7,0
Acil Durum ve Afet Yönetimi	40	12,2
Evde Hasta Bakımı	50	15,2
Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	51	15,5
Anestezi	27	8,2
İlk ve Acil Yardım	35	10,7
Tıbbi Görüntüleme Teknikerliği	19	5,8
Yaş		
18 yaş ve altı	14	4,3
19-21 yaş arası	201	61,3
22-24 yaş arası	97	29,6
25-27 yaş arası	11	3,4
28 ve üstü	5	1,5
Sınıf		
1.Sınıf	201	61,3
2.Sınıf	127	38,7

4.2. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri

Ölçeklerin yapı geçerliliğini sağlayabilmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve ölçeklerin tutarlı ölçüm yapıp yapmadığını ölçmek için de güvenilirlik analizi (Cronbach alpha α) yapıldı. Tablo 3’de ölçeklerin iyi uyum iyiliği değerleri ile alpha katsayısı değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere ait ölçüm modeli ve uyum iyiliği değerleri

Modeller	α	X ²	Df	χ^2/df	RMSEA<.08	GFI<.90	TLI>.90	SRMR<.08	CFI>.90
Ölçüm modeli		578	162	3,56	0,05	0,87	0,93	0,05	0,95
İEÖ	0,80	142	47	3,02	0,06	0,82	0,91	0,06	1,01
TÖ	0,93	134	39	3,43	0,05	0,79	0,94	0,03	1,04
ASDÖ	0,91	137	36	3,80	0,07	0,83	0,97	0,04	0,97
PİOÖ	0,87	109	28	3,89	0,03	0,88	1,00	0,05	0,98
Geçerlik analizi		CR	AVE	MSV	MaxR(H)	İEÖ	TÖ	ASDÖ	PİOÖ
İEÖ		0,87	0,47	0,32	0,92	0,652			
TÖ		0,96	0,36	0,28	0,97	0,451	0,362		
ASDÖ		0,92	0,43	0,37	0,93	0,436	0,692	0,653	
PİOÖ		0,81	0,41	0,36	0,98	0,362	0,563	0,542	0,496

(n=328)** =p<0,05, İEÖ: İstemsiz erteleme ölçeği, TÖ: Tükenmişlik ölçeği, ASDÖ: Algılanan sosyal destek ölçeği, PİOÖ: Psikolojik iyi oluş ölçeği;

Tablo 3’de ölçeklere ait verilen ölçüm modelleri ve uyum iyiliği değerleri incelendiğinde araştırmaya ait ölçüm modelinin ($\chi^2/df=3,56$; RMSEA=0,05; GFI=0,87; TLI=0,93; CFI=0,95; SRMR=0,05) iyi uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırmaya ait dört ölçek değerlerinin de iyi uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Gürbüz, 2021: 38). Ayrıca bir DFA modelinde yakınsak geçerlilik, her bir faktördeki maddelerin birbirleriyle ve ait oldukları faktörle ilişkili olduğu anlamına gelir. Bir DFA modelinde faktörlerin yakınsak geçerliliğe sahip olabilmesi için AVE>.5, CR>.7 ve CR>AVE

koşullarının sağlanması gerekmektedir (Gürbüz, 2021). Bu koşullar değerlendirildiğinde Tablo 3'de yer alan AVE, CR ve $CR > AVE$ koşullarının sağlandığı görülmektedir. Son olarak, her bir yapı için AVE maksimum paylaşılan varyanstan (MSV) büyük olduğunda ayırt edici geçerliliğin sağlandığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre de tüm yapılar için güvenilirlik, yakınsak geçerlilik ve ayırıcı geçerliliğin sağlandığı ifade edilebilir.

Son olarak ölçek maddelerinin birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliği ölçen maddelerden meydana geldiğini tespit etmek amacıyla yapılan güvenilirlik analizine göre istemsiz erteleme ölçeğinin alpha katsayısı 0,80, tükenmişlik ölçeğinin 0,93, algılanan sosyal destek ölçeğinin 0,91 ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin 0,87 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre $0,80 < \alpha < 1,00$ arasında yer alan değerlerin yüksek derecede güvenilir olduğu ifade edilebilir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018: 19).

4.3. Hipotez testleri, korelasyon katsayıları ve regresyon analizleri

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotezleri test etmek için ölçek ortalamaları ile değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4'de verilmiştir. Korelasyon analizine göre değişkenler arasındaki ilişkinin derecesi mevcut ilişkinin kuvvetini gösterir. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değer alır ve r katsayısı ile gösterilir. Belirlenen r katsayısı $0 < r \leq 0,3$ arasında ise zayıf ilişki, $0,3 < r \leq 0,7$ arasında ise orta derecede ilişki ve $0,7 < r \leq 1$ arasında ise kuvvetli ilişki olduğu anlamına gelir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 262).

Tablo 4. Ortalamalar ve değişkenler arası ilişkiler

No	Değişkenler	\bar{X}	Sd.	1	2	3	4
1	İstemsiz Erteleme	2,95	0,78	1			
2	Tükenmişlik	2,86	0,87	0,566*	1		
3	Sosyal Destek	3,83	0,84	-0,262*	-0,441*	1	
4	Psikolojik İyi Oluş	3,54	0,76	-0,525*	-0,702*	0,714*	1

*Korelasyon (Pearson Correlation) %99 güven aralığında 0,01 anlamlılık seviyesinde anlamlı; sig. ,000; N=328.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin, tükenmişlik düzeyleri ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($0,3 < r = 0,566 \leq 0,7$), algıladıkları sosyal destek algıları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($-0,3 < r = -0,262 \leq 0$), psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($-0,7 < r = -0,525 \leq -0,3$), sosyal destek algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($-0,7 < r = -0,441 \leq -0,3$), tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönlü kuvvetli bir ilişki ($-1 < r = -0,702 \leq -0,7$) ve son olarak sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü kuvvetli bir ilişkinin ($0,7 < r = -0,714 \leq 1$) olduğu tespit edildi. Bu sonuçlardan yola çıkılarak H_1 - H_3 ve H_5 hipotezleri kabul edilmiştir.

Tükenmişlik algısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin istemsiz erteleme davranışı üzerindeki etkisini belirleyebilmek için basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirildi (Tablo 5). Basit doğrusal regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için her bir değişkenin saçılım grafiği (scatter plot) öncelikle incelendi ve aşırı sapma durumu tespit edilmediği için regresyon analizine devam edildi. Ayrıca her regresyon analizinde Durbin Watson (DW) katsayısının +2,5 ile -2,5 arasında olmasına da özen gösterildi (Can, 2017: 264-265).

Tablo 5. Değişkenler ile ilgili basit doğrusal regresyon analizleri

Değişkenler	β_0	β_1	t	p	F	R	R^2	D.W
TÖ/İEÖ	0,408	0,366	7,092	0,000	50,302	0,366	0,134	2,162
ASDÖ/İEÖ	-0,175	-0,162	-2,967	0,003	8,804	0,026	0,023	1,962
PIOÖ/İEÖ	-0,317	-0,325	-6,200	0,000	38,446	0,325	0,105	2,072

(n=328)** = $p < 0,05$, İEÖ: İstemsiz erteleme ölçeği, TÖ: Tükenmişlik ölçeği, ASDÖ: Algılanan sosyal destek ölçeği, PIOÖ: Psikolojik iyi oluş ölçeği

Tablo 5'de H_2 - H_4 ve H_6 hipotezleri sınandı. Hipotezlerin sınanmasına yönelik yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre tükenmişlik düzeyinin istemsiz erteleme eğilimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşıldı ($R^2 = ,134$ F=50,302; $p = 0,000 < 0,05$). Bu sonuca göre tükenmişlik düzeyi istemsiz erteleme eğiliminde meydana gelen değişimin %13'ünü açıklamaktadır. Ayrıca tükenmişlik düzeyinde meydana gelen bir birimlik değişimin istemsiz erteleme eğilimini 0,366 birim arttırdığı da tespit

edilmiştir. Bu sonuçlara göre H₂ hipotezi kabul edildi. Elde edilen diğer bir sonuca göre de algılanan sosyal desteğin istemsiz erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($R^2 = ,023$ $F=8,804$; $p=0,003<0,05$), algılanan sosyal desteğin istemsiz erteleme eğilimini %2,5 oranında açıkladığı ve algılanan sosyal destekte meydana gelen bir birimlik değişimin istemsiz erteleme eğilimini -0,162 birim azalttığıdır. Bu sonuçlara göre de H₄ hipotezi kabul edilmiştir. Son olarak psikolojik iyi oluşun istemsiz erteleme eğilimi üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkisinin olduğu da bulgulanı ($R^2 = ,105$ $F=38,446$; $p=0,000<0,05$). Bu istatistiki sonuçlara göre psikolojik iyi oluşun istemsiz erteleme eğiliminde meydana gelen değişimin %10'unu açıkladığı tespit edildi. Ayrıca psikolojik iyi oluş düzeyinde meydana gelen bir birimlik değişimin istemsiz erteleme eğilimini -0,317 birim azalttığı da tespit edildi. Bu sonuçlardan yola çıkılarak H₆ hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 6. Değişkenler arasındaki çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Sd.	β	t	p	Çoklu Bağlantılılık		
						Tlr.>0,2	VIF<10	CI<30
Sabit	2,697	0,378		7,132	0,000			1,000
TÖ	0,246	0,058	0,278	4,327	0,000	0,632	1,583	5,578
ASDÖ	0,079	0,059	0,086	1,333	0,003	0,631	1,581	14,396
PİOÖ	-0,215	0,074	-0,210	-2,918	0,002	0,504	1,982	22,015
R=0,395^a	R²=0,156	F=19,990	p=0,000	Durbin Watson: 2,160				
Düzeltilmiş R²=0,148								

(n=328)** =p<0,05, İEÖ: İstemsiz erteleme ölçeği, TÖ: Tükenmişlik ölçeği, ASDÖ: Algılanan sosyal destek ölçeği, PİOÖ: Psikolojik iyi oluş ölçeği

Tablo 6'daki çoklu doğrusal regresyon sonuçlarının değerlendirilebilmesi için ön koşul olan çoklu bağlantılılık değerleri incelendi. Bu sonuçlara göre tüm değişkenler için (tolerans>0,2- VIF<10 ve CI<30) çoklu bağlantılılık sorunun olmadığı gözlemlendi (Büyükoztürk, 2018: 100). Ön koşul sağlandığından H₇ hipotezi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edildi. Analiz sonuçlarına göre tükenmişlik düzeyinin, algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşun istemsiz erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşıldı ($R=0,395$, $R^2=0,156$, $F=19,990$, $p=0,00<0,05$). İstemsiz erteleme eğiliminde meydana gelen değişimin %15'ini tükenmişlik düzeyi, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş durumu açıklamaktadır. Bu istatistiki sonuçlardan yola çıkılarak H₇ hipotezi kabul edilmiştir.

5. Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda üniversite öğrencilerin tükenmişlik düzeyinin, algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşunun istemsiz erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda bir üniversitenin meslek yüksekokulunda öğrenim gören 328 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuş ve araştırma kapsamında yedi farklı hipotez sınanmıştır. Son olarak bu araştırma öğrencilerin en sık karşılaştığı istemsiz erteleme eğilimi gibi önemli sorunlardan birini ele almaktadır. Ödevleri, sınavlara çalışmayı veya diğer önemli görevleri son ana bırakma eğilimi, öğrencilerin akademik başarısını düşürmekte ve stres seviyelerini yükseltmektedir. Bu açıdan literatürde çokça yer edinmeyen istemsiz erteleme eğiliminin tükenmişlik, sosyal destek, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle değerlendirerek aradaki karmaşık ilişkilerin ortaya konulmasını amaçlamaktadır. En nihayetinde bu çalışma, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı önemli bir sorunu bilimsel bir çerçeve içinde ele alarak hem akademik hem de pratik açıdan önemli bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca öğrencilerin daha sağlıklı ve başarılı bir üniversite hayatı sürmelerine yardımcı olacak bilgi ve öneriler sunmayı hedeflemektedir.

Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri ile istemsiz erteleme eğilimleri arasındaki ilişki incelendiğinde (H₁) orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tespite göre üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri arttıkça istemsiz erteleme eğilimlerinde de artış gözlemlenebileceği ifade edilebilir. Aynı şekilde tükenmişlik düzeyleri azaldıkça istemsiz erteleme eğilimlerinin de azalacağı yorumu yapılabilir. Bu sonuç literatürde yer alan birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Örneğin Hall, Lee ve Rahimi (2019: 1) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmaya göre öğrencilerin erteleme eğilimleri ile tükenmişlikleri arasında güçlü bir ilişki test etmişlerdir. Abbasi, Dargahi ve Mehrabi (2015: 293)'de hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında da her iki değişken arasında

önemli düzeyde pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca benzer sonuçlar literatürde yer alan birçok çalışma ile de desteklenmektedir (Kumcağız, Ersanlı ve Alakuş, 2014: 333; Arenas vd., 2022: 333-339). Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde etkisi (H_2) olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç yerli ve yabancı literatürde yer alan birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir (Azizi ve Nazemi, 2017: 80; Ma vd., 2021: 1798).

Araştırma bulguları kapsamında belirlenen bir diğer sonuç ise; üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğudur (H_3). Bu sonuca göre öğrencilerin sosyal destek algıları arttıkça istemsiz erteleme eğilimlerinin azalacağı veya tersi durumunda aynı şekilde geçerli olabileceği ifade edilebilir. Ayrıca öğrencilerin aile, arkadaş veya çevre destekleri arttıkça bu destekler sayesinde erteleme eğilimlerinin de azalabileceği yorumu yapılabilir. Bu sonuç yerli ve yabancı literatürde yer alan ve genel erteleme ile akademik erteleme davranışlarının irdelendiği birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Örneğin; Sari ve Fakhruddiana (2019: 363) tarafından seksen kolej öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin sosyal destek algıları ile akademik erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Amarloo ve Shareh (2018: 176) okul danışmanları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında da sosyal destek algısı ile akademik erteleme eğilimi arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca benzer sonuçlar literatürde yer alan birçok çalışma ile de desteklenmektedir (Rafiq, 2016: Tuasikal ve Patria, 2019: 76). Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algılarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde etkisi (H_4) olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç yerli ve yabancı literatürde yer alan birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir (Irwansyah, Meitriana ve Istiqomah, 2021: 126; Liimatta, 2021).

Araştırma bulguları kapsamında belirlenen son sonuçlara göre; öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme eğilimleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (H_5). Bu sonuca göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumları arttıkça istemsiz erteleme eğilimlerinin azalacağı ifade edilebilir. Aksi durumda aynı şekilde geçerlidir. Öğrencilerin bütüncül bir şekilde zihni, duygusal veya davranışsal durumlarında yaşanabilecek pozitif değişimlerin istemsiz erteleme eğilimlerini azaltabileceği ve zorluklara karşı daha etkin bir mücadele etme yeteneği kazanabilecekleri yorumu yapılabilir. Bu sonuç yerli ve yabancı literatürde yer alan ve genel erteleme ile akademik erteleme davranışlarının irdelendiği birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Örneğin; Jayaraja, Aun ve Ramasamy (2017: 29-36)'nın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin psikolojik iyi oluş halleri ile erteleme davranışları arasında bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca aynı çalışmada erteleme davranışının psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Arifiana, Rahmawati, Hanurawan ve Eva (2020: 312)'nin Covid 19 dönemi sürecinde gerçekleştirdikleri derleme çalışmasına göre de ilgili literatürde yer alan birçok çalışma sonuçlarının da erteleme davranışının psikolojik iyi oluşu azalttığı veya tersi durumunda aynı şekilde geçerli olduğu sonucuna ulaşıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerinde etkisi (H_6) olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç yerli ve yabancı literatürde yer alan birçok araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir (Reinecke vd., 2018: 862; Patra vd., 2022: 54-65).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin, sosyal destek algılarının ve psikolojik iyi oluşlarının istemsiz erteleme eğilimleri üzerindeki etkisi olduğu ve her üç değişkenin de istemsiz erteleme davranışını etkilediği tespit edilmiştir (H_6). Araştırma bulgularına göre tükenmişlik, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş istemsiz erteleme eğiliminde meydana gelen değişimin %15'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlardan hareketle öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri, sosyal destek algıları, psikolojik iyi oluşları ile istemsiz erteleme davranışları arasında farklı yönlü ilişkiler olduğu ifade edilebilir. Bu ilişki ve etkilerden yola çıkılarak değişkenler ile ilgili birtakım yorumlamalar da yapılabilmektedir. Bu açıdan tükenmişlik, uzun süreli stresin sonucunda ortaya çıkan bir olgudur ve bireyin yorgun, bezgin ve duygusal olarak tükenmiş hissetmesine neden olur. Öğrenciler arasında özellikle yoğun akademik iş yüküne bağlı olarak ortaya çıkan tükenmişlik bireyin erteleme eğilimi göstermesine sebebiyet verebilir. Algılanan sosyal destek kavramı da genel olarak bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmaları ve birbirlerine duygusal destek, fiziksel yardım ve bilgi sağlamalarıyla ortaya çıkar. Bireylerin algıladıkları yüksek sosyal desteğin tükenmişlik düzeyinin azaltılmasına, psikolojik iyi oluşlarının artmasına ve erteleme eğilimlerinin de azalmasına yardımcı olur. Psikolojik iyi oluş olgusu da bireylerin mutluluk, olumlu duygular, kendine güven ve genel olarak iyi bir hayat memnuniyeti yaşamalarıyla ilgili bir olgudur. Psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler daha az tükenmişlik hissi

yaşayabilir ve erteleme davranışlarının da önlenmesi sağlanabilir. İstemsiz erteleme davranışı ise bir görevin tamamlanmasının önünde bulunan engeller, bir işi yapmak yerine başka işlerle uğraşma, işi bir sonraki güne erteleme gibi davranışlarla açıklanabilir. Bu açıdan öğrencilerin yüksek erteleme eğilimleri iş yükü artışına ve tükenmişliğin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Erteleme davranışı genel olarak tükenmişliği arttırabilirken psikolojik iyi oluşu da azaltabilir. Sonuç olarak bu değişkenler arasındaki ilişki ve etkiler oldukça karmaşıktır ve genel olarak tükenmişlik düzeyi arttıkça sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun azaldığı ve erteleme davranışının da arttığı ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler; öğrencilerin sosyal destek ağları oluşturmaları yani arkadaş, aile, danışman vb. kişilerden destek alma yolları artırılıp tükenmişlik düzeyleri azaltılabilir ve bu sayede istemsiz erteleme eğilimlerinin önüne geçilebilir. Ayrıca öğrencilerin stres yönetim beceri kazanmaları için birtakım uygulamalar geliştirilebilir, farkındalık ve zihinsel açıklık yetileri kazanmaları sağlanabilir. Bu yetiler sayesinde akademik iş yoğunluğundan dolayı ortaya çıkabilecek tükenmişlik ve erteleme eğilimleri azaltılabilirken psikolojik iyi oluşlarının korunmasına yardımcı olunabilir. Bunların yanında öğrencilerin daha fazla öz bakım yapmaları teşvik edilebilir. Özellikle okul dışı aktiviteler, spor, hobi vs. gibi öz bakım aktiviteleri tükenmişliğin ve erteleme eğiliminin azaltılması açısından önemli ve bu aktivitelerin düzenli bir şekilde yapılması da öğrencilerin stres seviyelerinin düşmesine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine de olanak sağlayabilir. Okul içinde veya dışında planlanan sosyal etkinlikler öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirmek için kullanılabilir. Bu etkinlikler sayesinde sosyal destek algısı güçlü öğrencilerin erteleme eğilimlerinin de azaltılması sağlanabilir. Öğrencilerin yaratıcı faaliyetlere yönlendirilmesi (sanat, müzik, kompozisyon yazma vs.), fiziksel aktivitelerin desteklenmesi (spor vs.), danışmanlık ve psikolojik destek hizmetlerinin sağlanması ve öğrencilerin pozitif düşünce ile özsaygılarının geliştirilmesine imkân verilmesi psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yaratırken istemsiz erteleme davranışlarının da azalmasına olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak yapılan bu araştırmanın bazı kısıtları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma bir üniversitenin sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu durum değişkenlerle ilgili genellemelerin yapılabilmesine olanak sağlamamaktadır. Bu açıdan benzer değişkenlerin daha farklı örneklemeler üzerinde kullanılması genellemelerin yapılabilmesi açısından önemlidir. Kesitsel türde yapılan bu araştırmanın boyamsal yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmesi daha objektif ve geçerli sonuçların elde edilebilmesine de imkân sağlayabilir.

Katkı Oranı Beyanı

Bu çalışmanın etik izinleri, veri toplama süreci ve makale yazım aşaması sekiz aylık zaman dilimi sürecinde tamamıyla yazar tarafından hazırlanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu çalışma verilerinin toplanması, düzenlenmesi ve yorumlanması aşamalarında yazar herhangi bir kurumdan maddi destek almamıştır.

Finansman bilgileri

Bu araştırma herhangi bir kuruluştan finansman desteği sağlanarak gerçekleştirilmemiştir.

Kaynaklar

- Abbasi, M., Dargahi, S., & Mehrabi, A. (2015). The role of student stressors in predicting procrastination and academic burnout among nursing students. *Iranian Journal of Medical Education*, 15, 293-303.
- Amarloo, P., & Shareh, H. (2018). Social support, responsibility, and organizational procrastination: A mediator role for basic psychological needs satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(2), 176-189.
- Arenas, D. L., Viduani, A., Bassols, A. M. S., & Hauck, S. (2022). Work from home or bring home the work? Burnout and procrastination in Brazilian workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(5), e333-e339.
- Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2020). Stop academic procrastination during Covid 19: Academic procrastination reduces subjective well-being. *KnE Social Sciences*, 312-325.
- Aygün, N., & Topkaya, N. (2022). Akademik Erteleme ve Akademik Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 189-208.
- Azimi, H., Ajalli, M., & Amari, M. (2017). Presentation of a Model for Survey of the Effective Factors on

- Procrastination of Employees in Organizations. *International Journal of Management, Accounting & Economics*, 4(6).
- Azizi, K., & Nazemi, A. (2017). Comparison of resiliency, procrastination, stress and burnout among nurses in psychiatric and non-psychiatric wards. *Quarterly Journal of Nursing Management*, 5(3), 80-91.
- Balkıs, M. (2013). The relationship between academic procrastination and students' burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University*.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: AddisonWesley.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Pegem Atıf İndeksi, 001-429.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212
- Demir, G., Halıcı, A. ve Ötkan, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin ve akademik ertelemelerinin incelenmesi., 37, 01042. <https://doi.org/10.1051/SHSCONF/20173701042> .
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Efe, H. A. (2016). Fen Alanları Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışları ile Eğitim Teknolojilerine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 156-162.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. (No Title).
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 136-149.
- Franz, I. (2020). Unintentional procrastination, self control, and academic achievements. *Education Economics*, 28, 508 - 525. <https://doi.org/10.1080/09645292.2020.1801596>.
- Freudenberger HJ. (1974). *Staff burnout*. J Soc Issues, 30:159-165.
- Güvenç, A. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178-1188.
- Gürbüz, S. (2021). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*, 271.
- Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34.
- Hall, N. C., Lee, S. Y., & Rahimi, S. (2019). Self-efficacy, procrastination, and burnout in post-secondary faculty: An international longitudinal analysis. *PloS one*, 14(12), e0226716.
- Irwansyah, M. R., Meitriana, M. A., & Istiqomah, N. M. (2021, December). Exploring Student Academic Procrastination Based on Time Management, Social Support and Self-Efficacy. In *4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021)* (pp. 126-131). Atlantis Press.
- Ismail, Z. (2016). Psychological Well-Being and Its Relationship with Active and Passive Procrastination: A Study on Students of a Business University in Karachi. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 5, 87. <https://doi.org/10.5901/AJIS.2016.V5N3P87>.
- Jayaraja, A. R., Tan, S. A., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2).
- Joubert, C. P. (2015). *The relationship between procrastination and academic achievement of high school learners in North West province, South Africa* (Doctoral dissertation, University of South Africa).
- Kai-feng, Q. (2013). Interaction Among Middle School Students' Academic Self-Efficacy: Procrastination and Burnout. *Journal of Xihua University*.
- Kara, H. (2021). Çalışanlarda Erteleme Davranışının İş Yaşam Dengesi Üzerine Etkisi: Konya İlinde Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 467-482.
- Karthikeyan, R., & Bhaumik, A. (2021). A Qualitative Study Of Unintentional Procrastination, Depression And Body Image In India. *International journal of multidisciplinary advanced scientific research and innovation*. <https://doi.org/10.53633/ijmasri.2021.1.7.05>.

- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(6): 1007-1022.
- Khurmi, S. (2021). Impact of Stress, Anxiety, and Psychological Well Being on Procrastination among Adults: A Correlational Study. , 9. <https://doi.org/10.25215/0902.116>.
- Knaus, W.J. (1998). Do it now! Break the procrastination habit. New York: John WileyveSons, Inc.
- Kumcagiz, H., Ersanli, E., & Alakus, K. (2014). Hopelessness, procrastination and burnout in predicting job satisfaction: A reality among public school teachers. *International Journal of Academic Research*, 6(1), 333-339.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health.. *Psychological review*, 118 3, 482-95 . <https://doi.org/10.1037/a0023477>.
- Liimatta, P. O. (2021). *The Relationship between Living Situation, In Person and Online Social Support and Academic Procrastination During the COVID-19 Pandemic* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Ma, H., Zou, J. M., Zhong, Y., & He, J. Q. (2021). The influence of mobile phone addiction and work procrastination on burnout among newly graduated Chinese nurses. *Perspectives in psychiatric care*, 57(4), 1798-1805.
- Madjid, A., Sutoyo, D., & Shodiq, S. (2021). Academic Procrastination Among Students: The Influence Of Social Support And Resilience Mediated By Religious Character. , 40, 56-69. <https://doi.org/10.21831/CP.V40I1.34641>.
- Odacı, H., Feridun, K., & Kınık, Ö. (2023). İstemsiz Erteleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 57(57), 226-241.
- Öcal, K. (2016). Türk Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Üniversite Yaşam Doyumunun Yordayıcıları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi* , 11, 482-490. <https://doi.org/10.5897/ERR2016.2645> .
- Patra, V., Evangelia, K., & Georgios, N. (2022). The Relationship Between Defenses and Learning: The Mediating Role of Procrastination and Well-Being Among Undergraduate Students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 10-1097.
- Rafiq, N. (2016). Exploring the relationship of personality, loneliness, and online social support with internet addiction and procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1).
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., ... & Müller, K. W. (2018). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862-880.
- Saffarinia, M., & Amirkhani, Z. (2016). The Relationship between organizational procrastination and burnout in employees of public organizations in Tehran Province. *Industrial and Organizational Psychology Studies*, 3(1), 41-56.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363-368.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shirom, A. ve Melamed, S. (2005). Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM), <http://www.shirom.org/arie/index.html>.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. , 12, 96-107. <https://doi.org/10.31258/JP.12.2.96-107>.
- Sorias, O. (1998), Sosyal Destekler ve Ruh Sağlığı, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27(1): 359-362.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tuasikal, R. F., & Patria, B. (2019). Role of social support and self-concept clarity as predictors on thesis writing procrastination. *Journal of Psychology and Instruction*, 3(3), 76-82.
- Uzunsakal, E., & Yıldız, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28.

- Ülbeği, İ. D., & İplik, E. (2017). Shirom-Melamed tükenmişlik ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 19-30.
- Wahyuningsih, N., Manangkot, M. ve Rahajeng, I. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Başa Çıkma: Hemşirelikte Yayıncılık Topluluğu*. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p14>.
- Wessel, J., Bradley, G. L., & Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*, 139, 152-157. Doi: 10.1016/j.paid.2018.11.020
- Wolters, C. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective.. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.
- Yang, X., Zhu, J., & Hu, P. (2021). Perceived social support and procrastination in college students: A sequential mediation model of self-compassion and negative emotions. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-01920-3>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

Bu çalışmanın yazarı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun tarihli 26.04.2023 sayı 04 ve karar 04/15 ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır
