



**UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK ERTELEME,  
YAŞAM DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC  
PROCRASTINATION, LIFE SATISFACTION AND BURNOUT LEVELS OF  
STUDENTS IN DISTANCE EDUCATION PROCESS IN THE CONTEXT OF  
DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS**

**Dr. Öğr. Üyesi Sinan TARSUSLU**

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, sinan.tarsuslu@erzincan.edu.tr, orcid.org/0000-0003-0018-1430

**Öğr. Gör. Serap YILDIRIM CANBABA**

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, serap.yildirim@erzincan.edu.tr, orcid.org/0000-0002-1759-7320

Makale Gönderim-Kabul Tarihi (04.06.2025-21.04.2026)

**Öz**

Bu çalışma, uzaktan eğitim sürecindeki üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerinin akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin demografik değişkenler açısından muhtemel farklılıklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirildi. Bu amaç doğrultusunda akademik erteleme, akademik yaşam doyumunu, tükenmişlik ve beş sorudan oluşan demografik faktörler ölçeği kullanıldı. Kesitsel türde tasarlanan bu çalışma için bir üniversitenin ön lisans programlarında eğitim gören ve en az bir dönem uzaktan eğitim alan 692 öğrenciden 542 kişiye ulaşılarak gerçekleştirildi. Araştırma kapsamında herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadı ve evrenin tamamına ulaşılmaya çalışıldı. Araştırma bulguları neticesinde öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne eğitim ve baba eğitim durumları ile akademik erteleme eğilimleri; yaş, not ortalaması, anne eğitim ve baba eğitim durumları ile akademik yaşam doyumları; cinsiyet, anne eğitim ve baba eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edildi. Son olarak araştırma sonuçlarından hareketle teorik ve pratik çıkarımlar gerçekleştirildi ve ilgili değişkenler alan yazını çerçevesinde tartışılıp gelecekte yapılacak çalışmalar için de birtakım önerilerde bulunuldu.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik erteleme, akademik yaşam doyumunu, tükenmişlik, uzaktan eğitim

**Abstract**

This study was conducted to determine the relationship between academic procrastination tendencies, academic life satisfaction and burnout levels of university students in distance education process and the possible differences of these variables in terms of demographic characteristics. For this purpose, academic procrastination, academic life satisfaction, burnout and demographic characteristics scale consisting of five



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

questions were used. This cross-sectional study was conducted by reaching 542 out of 692 students studying in associate degree programmes of a university and receiving distance education for at least one semester. Within the scope of the research, no sampling method was used and it was aimed to reach the entire population. As a result of the research findings, it was determined that students' academic life satisfaction and burnout levels had a significant effect on their academic procrastination tendencies. In addition, significant differences were found between students' gender, age, grade point average, mother's education and father's education status and academic procrastination tendencies; age, grade point average, mother's education and father's education status and academic life satisfaction; gender, mother's education and father's education status and burnout levels. Finally, theoretical and practical implications were made based on the results of the research and the related variables were discussed within the framework of the literature and some suggestions were made for future studies.

**Keywords:** Academic procrastination, academic life satisfaction, burnout, distance education

### GİRİŞ

Günümüzün hızla değişen eğitim sisteminde, özellikle uzaktan eğitimin yaygınlaşmasıyla birlikte üniversite öğrencilerinin öğrenme süreçlerinde çeşitli psikolojik, davranışsal ve motivasyonel sorunlarla karşı karşıya kaldıkları gözlemlenmektedir. Bu sorunların başında akademik sorumlulukların yerine getirilmesinde yaşanan gecikmeler, motivasyon eksikliği, öğrenmeye karşı ilgisizlik ve duygusal tükenmişlik gibi durumlar gelmektedir. Söz konusu zorlukların öğrencilerin akademik performanslarını ve genel yaşam doyumlarını olumsuz etkilediği birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Balkıs ve Duru, 2017; Schaufeli ve Greenglass, 2001; Diener ve Ryan, 2009).

Akademik erteleme, bireylerin akademik görevlerini planlanan zaman dilimi içerisinde yerine getirmeyerek daha sonraya bırakmaları biçiminde tanımlanmakta ve üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın bir davranışsal sorun olarak kabul edilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984; Steel, 2007). Bu davranış biçimi, yalnızca bireyin akademik başarı düzeyini değil aynı zamanda genel psikolojik iyilik hâlini ve yaşam doyumunu da olumsuz etkileyebilmektedir (Balkıs, 2013). Özellikle akademik sorumlulukların üstesinden gelmede yaşanan gecikmeler, öğrencilerin öz-yeterlik algılarında düşüşe ve uzun vadede tükenmişlik deneyimlerine yol açabilmektedir (Balkıs vd., 2011).

Mevcut literatürde akademik erteleme, yaşam doyumunu ve tükenmişlik üzerine çok sayıda çalışma bulunmasına karşın bu üç değişkenin birlikte ele alındığı ve özellikle uzaktan eğitim bağlamında incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Oysa pandemi sonrası eğitim sistemlerinde kalıcı hale gelen uzaktan öğrenme uygulamaları öğrencilerin motivasyonel süreçlerini, zaman yönetimi alışkanlıklarını ve duygusal dayanıklılıklarını yeniden değerlendirmeyi zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, uzaktan eğitim sürecinin öğrencilerin akademik davranışları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini bütüncül bir biçimde ele alan çalışmalar sayesinde alan yazında önemli bir boşluğun doldurabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, uzaktan eğitim sürecine katılmış üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin yaş, cinsiyet, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi gibi demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Çalışma hem öğrencilerin akademik başarılarının artırılması hem de psikolojik iyilik hâllerinin desteklenmesine yönelik müdahale programlarının oluşturulmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir.



## TEORİK ÇERÇEVE

### Akademik Erteleme Davranışı

Erteleme davranışı, modern toplumlarda giderek artan biçimde karşılaşılan önemli sorunlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Dewitte ve Lens, 2000). Bu durum, bireylerin yaşamlarını çeşitli yönlerden olumsuz etkileyen ve oldukça yaygın bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Literatürde erteleme; tamamlanması gereken bir işin gerçekçi olmayan biçimde ileri bir tarihe ertelenmesi (Lay, 1986) ya da kısa vadede elde edilecek ödüllerin, uzun vadede elde edilecek ödüllere kıyasla tercih edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Roberts, 1997). Akademik bağlamda erteleme davranışı, öğrenciler arasında oldukça yaygın biçimde görülmekte ve eğitim sürecini olumsuz etkileyen bir tutum olarak değerlendirilmektedir (Day, Mensink ve O'Sullivan, 2000; Steel, 2007; Goroshit, 2018). Solomon ve Rothblum (1984), akademik ertelemeyi; ödev yapma, proje hazırlama, sınavlara hazırlanma ve haftalık okumaları gerçekleştirme gibi akademik görevlerin sistematik olarak ertelenmesi şeklinde tanımlamıştır. Aynı zamanda bu davranış biçimi, bireylerin üstlendikleri akademik sorumlulukları yerine getirmeyip bunları son ana bırakmaları nedeniyle yoğun bir kaygı yaşamaları ile de ilişkilendirilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984; akt. Balkıs, 2006). Bu kapsamda Rothblum, Solomon ve Murakami'nin (1986) çalışmasında, yüksek düzeyde akademik erteleme eğilimi gösteren bireylerin düşük düzeyde erteleme yapanlara kıyasla daha fazla kaygı yaşadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte akademik erteleme, bireyin akademik görevlerini bu görevlerle ilişkili kaygıyı deneyimleme aşamasına kadar erteleme eğilimi göstermesi olarak da ele alınmaktadır. Lay (1995) mevcut durumu bireyin başarıya yönelik niyetine rağmen bu niyeti davranışa dönüştürememesi şeklinde ifade etmiş ve bu tutarsızlığın akademik ertelemenin temel özelliklerinden biri olduğunu vurgulamıştır. Nitekim akademik erteleme, eğitim sürecinin her aşamasında karşılaşılabilen yaygın bir sorun olup öğrencilerde akademik başarısızlığa ve düşük düzeyde öznel iyi oluşa yol açabilmektedir (Balkıs ve Duru, 2017).

Sonuç olarak, akademik erteleme sadece bireysel değil aynı zamanda kurumsal düzeyde de önem arz eden psikolojik, motivasyonel ve bilişsel birçok boyutu içinde barındıran çok yönlü bir olgudur.

### Akademik Yaşam Doyumu

Psikolojinin temel araştırma alanlarından biri olan öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına yönelik öznel değerlendirmelerinden kaynaklanan genel iyi olma halini ifade etmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bu değerlendirmeler, bireylerin yaşantıları süresince deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duygularla birlikte; iş, aile, boş zaman, sağlık ve ekonomik durum gibi belirli yaşam alanlarına ilişkin doyum düzeyleriyle de yakından ilişkilidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumunu; öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak kabul edilmekte ve bireyin genel yaşam kalitesine ilişkin öznel bir değerlendirme sunmaktadır (Diener ve Diener, 1995). Dahası iş, sağlık ve finansal yaşam gibi alanlarda hissedilen doyumun bireyin genel yaşam doyumunu bağımsız olarak etkilediği de bulgulanmıştır (Ilies, Yao, Curseu ve Liang, 2018). Bu kapsamda bireylerin yalnızca genel yaşamlarına değil aynı zamanda yaşamlarının belirli alanlarına ilişkin doyum düzeylerini ele alan çalışmalar da önem kazanmaktadır. Bu açıdan akademik yaşam doyumunu, bireylerin özellikle üniversite yaşamı içerisindeki deneyimlerini ve bu ortama gösterdikleri uyumun niteliğini yansıtan çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Akademik yaşam doyumunu; öğrencilerin öğrenme süreçlerine yönelik tutumları, akademik çevreyle kurdukları etkileşimler ve kampüs yaşamındaki genel deneyimlerinden memnuniyet düzeylerini içermektedir (Nogueira, Antunes ve Sequeira, 2019). Aynı zamanda akademik yaşam doyumunu, öğrencilerin akademik bağlılıklarını artıran ve eğitim süreçlerine olumlu tutum geliştirmelerini kolaylaştıran bir değişken olarak da değerlendirilmektedir. Sonuç olarak akademik yaşam doyumunu, yalnızca bireysel iyi oluşun bir göstergesi değil aynı zamanda akademik başarı, motivasyon ve tükenmişlik gibi birçok değişkenle



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

etkileşim içinde olan kritik bir psikolojik yapıdır. Bu nedenle; akademik yaşam doyumunun artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi yükseköğretimde öğrenci refahının güçlendirilmesine katkı sunabilir (Diener vd., 1999; Nogueira vd., 2019).

### **Tükenmişlik**

Türk Dil Kurumu (2011) tarafından yayımlanan Türkçe Sözlük'te tükenmişlik, “gücünü yitirmiş olma, herhangi bir çaba gösterememe durumu” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, tükenmişlik yaşayan bireyler fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan kaynaklarını tüketmiş, çaba sarf edemez duruma gelmiş kişilerdir. Modern yaşamın artan karmaşıklığı ve yoğun iş yüküyle birlikte, özellikle insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında tükenmişlik daha sık gözlemlenmekte ve hem bireyler hem de kurumlar açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Schaufeli ve Greenglass, 2001). Tükenmişlik kavramı edebi alanda ilk kez 1961 yılında Greene'in “A Burnt-Out Case” (Bir Tükenmişlik Olayı) adlı romanında ele alınmıştır. Bilimsel anlamda ise kavram ilk kez Freudenberger tarafından 1974 yılında “Journal of Social Issues” dergisinde yayımlanan “Staff Burn-Out” adlı makale ile tanımlanmıştır (Freudenberger, 1974). Freudenberger, özellikle gönüllü çalışanlar arasında gözlemlendiği duygusal yorgunluk, motivasyon kaybı ve işle olan bağlılıkta azalma gibi belirtileri tükenmişlik kavramı ile açıklamıştır (Arslan vd., 1996; Aslan ve Etyemez, 2015; Kılıçarslan ve Küçüksüleymanoğlu, 2019). Tükenmişlik, bireyin işle ilgili beklentileri, tutumları, güdeleri ve duygularını içeren psikolojik bir süreçtir. Bu süreç genellikle uzun süreli stresin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve bireyin ruhsal dengesini olumsuz yönde etkilemektedir (Akçamete vd., 2001). Literatürde, tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981).

Sonuç olarak, tükenmişlik sadece bireysel düzeyde yaşanan bir psikolojik sorun değil, aynı zamanda eğitim, sağlık ve hizmet sektörleri başta olmak üzere birçok alanda verimliliği ve iş doyumunu etkileyen toplumsal bir olgudur. Bu nedenle, tükenmişliğin nedenlerinin ve sonuçlarının anlaşılması hem bireysel iyilik halini artırmak hem de kurumların sürdürülebilirliğini sağlamak açısından kritik öneme sahiptir.

### **HİPOTEZ GELİŞTİRME VE ARAŞTIRMA MODELİ**

#### **Akademik Erteleme Davranışı ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki**

Akademik erteleme, bireylerin akademik görevleri bilinçli olarak geciktirmeleri ve bu geciktirme davranışının kişinin akademik başarısı ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumsuz etkiler yaratması olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri birçok bireysel ve çevresel faktörden etkilenebilmektedir. Bu kapsamda demografik değişkenler, bireylerin akademik erteleme davranışlarını şekillendiren önemli bir değişken grubu olarak ele alınmaktadır. Alan yazında akademik erteleme davranışları ile cinsiyet, yaş, akademik başarı (genel not ortalaması), anne ve baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda çalışma mevcuttur. Ancak bu çalışmaların bulguları arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Örneğin; Kımık ve Odacı (2020), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada akademik erteleme eğilimlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamışlardır. Benzer şekilde Kachgal, Hansen ve Nutter (2001) tarafından yürütülen çalışmada da cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öte yandan Kürkcü (2017), ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre akademik erteleme davranışlarında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu bulgular, yaş değişkeninin gelişimsel özellikler bağlamında akademik erteleme davranışlarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Akademik başarıya ilişkin bulgular incelendiğinde Çakıcı (2003) akademik erteleme davranışı ile öğrencilerin



genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç, erteleme davranışının akademik performansı olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Yiğit ve Dilmaç'ın (2015) ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında anne eğitim düzeyi ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda, önceki çalışmaların bulgularının bir kısmı örtüşürken bir kısmı çelişkili sonuçlar sunmakta ve demografik değişkenlerin akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisinin daha kapsamlı ve güncel örneklerle yeniden incelenmesini gerekli kılmaktadır. Özellikle uzaktan eğitimin yaygınlaştığı pandemi sonrası dönemde bu tür etkileşimlerin farklılaşabileceği düşünülmektedir.

**H1:** Öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, genel not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi) açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

### **Akademik Yaşam Doymu ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki**

Akademik yaşam doymu, bireylerin üniversite yaşamları süresince eğitim ortamına, akademik süreçlere ve kampüs yaşamına ilişkin memnuniyet düzeylerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Odacı vd., 2021). Bu yapının bireylerin çeşitli demografik özelliklerine göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği ise alan yazında sıkça incelenen bir konudur.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ile akademik yaşam doymuları arasındaki ilişki değerlendirilmektedir. Bu noktada Güler ve Emeç (2006) tarafından yürütülen çalışmada, yaşam memnuniyeti düşük olan üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının da daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde Akbıyık'ın (2020) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin yaşam doymu puanlarında anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde Arslan ve Sart'ın (2021) çalışması, kız öğrencilerin yaşam doymu düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu Dost'un (2007) çalışmasında da desteklenmekte olup kız öğrencilerin yaşam doymu düzeylerinin erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Köker'in (1991) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçları ile Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) üniversite öğrencilerine yönelik bulguları da bu doğrultuda benzerlik göstermektedir.

Bu veriler ışığında, akademik yaşam doymunun sadece bireyin öznel değerlendirmelerine göre değil aynı zamanda demografik faktörlere göre de farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Literatürde, yaşam doymunun genel olarak bireyin çevresel ve sosyal koşullarıyla yakından ilişkili olduğu vurgulanmakta (Diener vd., 1999), akademik bağlamda da bu durumun geçerliliğini koruduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada tasarlanan hipotez;

**H2:** Öğrencilerin akademik yaşam doymuları, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, genel not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi) açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

### **Tükenmişlik ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki**

Tükenmişlik, bireyin sürekli strese maruz kalması sonucu ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve duygusal bir tükenme hâlidir (Öztabak, 2018). Bu durum yalnızca meslek gruplarıyla sınırlı olmayıp öğrenciler gibi farklı birey gruplarında da gözlemlenmektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre anlamlı farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Gündüz, Çapri ve Gökçakan (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Ancak aynı konu üzerine Çapri ve Sönmez'in (2013) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

bulunmamıştır. Tansel (2015) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin hem yaş hem de cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bağlamda yaş faktörünün, bireyin akademik yaşantı süresi, sorumluluk düzeyi ve gelişimsel olgunluğu ile ilişkili olarak tükenmişlik algısını etkileyebileceği söylenebilir. Bununla birlikte Aydın ve arkadaşlarının (2020) öğretmen adayı öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyet, not ortalaması ve ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yukarıda belirtilen çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde, demografik değişkenler ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin örneklem grubuna, eğitim düzeyine ve bağlama bağlı olarak değişebileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle mevcut ilişkilerin daha geniş ve çeşitli örneklemlemlerle ve boylamsal çalışmalarla incelenmesi önem arz etmektedir (Schaufeli ve Buunk, 2003). Bu bağlamda araştırmada test edilen hipotez;

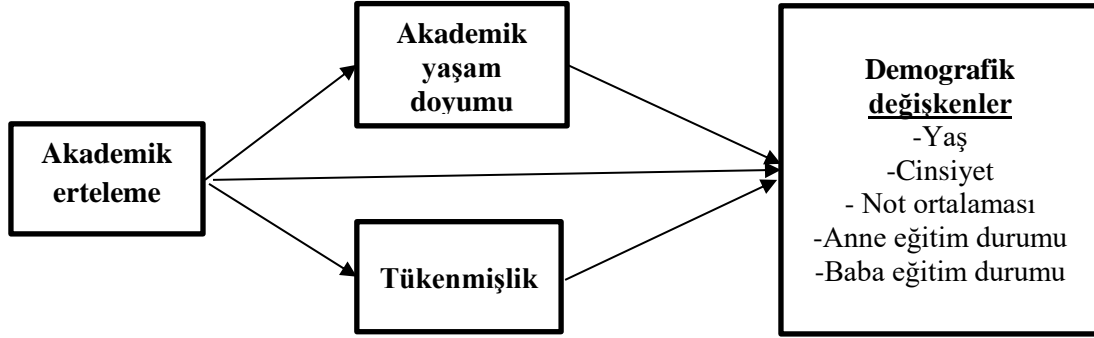
**H3:** Öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, genel not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi) açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

### **Akademik Erteleme, Akademik Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkiler**

Akademik erteleme, öğrencilerin akademik görevlerini zamanında yerine getirmekte zorlanmaları ve bu görevleri bilinçli olarak geciktirmeleri ile karakterize edilen yaygın bir davranış biçimidir (Solomon ve Rothblum, 1984; Balkıs ve Duru, 2010). Bu davranış biçimi, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemenin yanı sıra akademik yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleriyle de anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Balkıs ve Duru (2016) tarafından yapılan çalışmada, akademik erteleme ile akademik yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, erteleme davranışlarının artmasının öğrencilerin akademik süreçten aldıkları doyumu azalttığını göstermektedir. Benzer şekilde Balkıs (2013) da akademik erteleme eğilimi ile akademik doyum arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Öğrenciler akademik görevleri erteledikçe bu görevlerden elde ettikleri başarı duygusu ve akademik süreçten duydukları memnuniyet de azalma eğilimindedir. Alan yazınında düşük yaşam doyumunun öğrencilerin derslere aktif katılım göstermemeleri ve akademik sorumluluklarını yerine getirme konusundaki motivasyonlarının düşük olmasıyla ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Borden, 1995). Mevcut olgu, erteleme davranışlarının yalnızca zamansal bir sorun olmadığını aynı zamanda öğrencinin öznel iyi oluş düzeyiyle de yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, akademik erteleme ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da önemli bulgular ortaya koymaktadır. Balkıs, Duru, Buluş ve Duru'nun (2011) öğretmen adayı öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, erkek öğrencilerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını ve tükenmişliğin akademik başarı ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, akademik görevlerini sürekli erteleyen öğrencilerin artan akademik baskı ve zaman yönetimi sorunları nedeniyle daha fazla tükenmişlik yaşayabileceklerini düşündürmektedir.

Bu bulgular ışığında, akademik erteleme davranışının yalnızca başarı üzerinde değil aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve akademik doyumları üzerinde de belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla mevcut değişkenler arasındaki ilişkilerin çok boyutlu olarak incelenmesi hem öğrencilerin akademik gelişimleri hem de ruhsal sağlıklarının desteklenmesi açısından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda araştırmada test edilen hipotez;

**H4:** Öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.



Şekil 1. Araştırma modeli

## YÖNTEM

### Araştırma Amacı ve Önemi

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi gibi demografik durumlarıyla akademik erteleme, akademik yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirleyebilmek de amaçlanmıştır.

İlgili alan yazının da öğrencilerin akademik erteleme, yaşam doyumu ve motivasyon (Güdül, 2016), akademik erteleme ile kaygı (Çakıcı, 2021) ve tükenmişlik ile yaşam doyumu (Çulha, 2017) arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmaların olduğu gözlemlenmiştir. Fakat akademik erteleme, akademik yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkilere odaklanan ve Covid-19 döneminin uzak eğitim sürecinde bu değişkenleri temel olarak gerçekleştirilen bir araştırmaya rastlanmaması sebebiyle ilgili alan yazınında yer alan boşluğun giderilmesi açısından önemini ortaya koymaktadır.

### Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini bir üniversitenin meslek yüksek okulunda eğitim gören ve en az bir eğitim ve öğretim dönemini uzaktan eğitim yöntemiyle tamamlamış ikinci sınıf 692 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanabilmesi için %95 güven aralığı ve %5 hata oranı göz önüne alındığında 248 öğrenciye ulaşılması yeterli görülmüştür. Araştırma verileri Şubat-Mart 2024 tarihleri arasında fiili olarak eğitim gören acil durum ve afet yönetimi, tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik, ağız ve diş sağlığı, evde hasta bakımı, ilk ve acil yardım, anestezi ve çocuk gelişimi öğrencilerini kapsamaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında örneklem seçilmeyip evrenin tamamına ulaşılması amaçlandı. Fakat araştırmanın yürütüldüğü zaman dilimlerinde izinli, raporlu veya devamsızlık hakkını kullanan öğrencilerden dolayı 542 kişiden cevap alınabilmiş ve geri dönüş oranı %78 olarak hesaplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma bağımlı ve bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni akademik erteleme eğilimi, bağımlı değişkenleri ise akademik yaşam doyumu, tükenmişlik ve demografik değişkenlerinden oluşmaktadır.

*Akademik erteleme ölçeği:* Araştırmanın ilk bölümünde Aitken (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Balkıs (2006) tarafından yapılan "Akademik Erteleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek on altı madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert olarak tasarlanan ölçekte "1:



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

Tamamıyla yanlış- 5: Tamamıyla doğru” olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar öğrencilerin yüksek akademik erteleme eğilimine sahip olduklarını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.82$ , uyarlama çalışmasında ise  $\alpha=.89$  olarak tespit edilmiştir.

*Akademik yaşam doyumu ölçeği:* Araştırmanın ikinci bölümünde Nogueira vd. (2019) tarafından geliştirilen ve Odacı vd. (2021) aracılığıyla Türkçe’ye uyarlanan “Akademik Yaşam Doyumu” ölçeği kullanılmıştır. Toplam sekiz madde ve iki boyuttan oluşan ölçek beşli Likert olarak tasarlanmış ve “1: Kesinlikle katılmıyorum- 5: Kesinlikle katılıyorum” olarak derecelendirilmiştir. Ölçek maddelerinin 1-4. soruları “kişisel doyum” ve 5-8. soruları ise “akademik ortam doyumu” boyutuna ait algıyı ölçmektedir. Ayrıca toplam ölçekten minimum 8 maksimum 40 puan elde edilebilmektedir. Toplam ölçek puanına göre yüksek puanlar yüksek akademik doyum düzeylerine sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Son olarak ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.80$ , uyarlama çalışmasında ise  $\alpha=.82$  olarak tespit edilmiştir.

*Tükenmişlik ölçeği:* Araştırmanın üçüncü bölümünde Pines (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Tümkaya vd. (2009) tarafından yapılan “Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Versiyonu” kullanıldı. Toplam on madde ve tek boyuttan oluşan ölçek yedili Likert olarak tasarlanmış ve “1: Hiç- 7: Daima” olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanların yüksek düzeyde tükenmişlik algısına sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Son olarak ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.85$ , uyarlama çalışmasında ise  $\alpha=.91$  olarak tespit edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü ve İzinleri

Araştırma modeli ve hipotezleri tasarlandıktan sonra ve veri toplama aşamasına geçilmeden önce Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik kurulundan araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna dair olumlu görüş alındı (Toplantı protokol tarih/no:24.01.2024/01-07). Ayrıca araştırma verilerinin toplanabilmesi için çalışmanın gerçekleştirildiği kurumun idari birimlerinden yazılı izin alındı. Son olarak anketler dağıtılmadan önce çalışmanın amacı ve önemi öğrencilere açıklanıp sözlü onam alındıktan sonra veriler toplandı.

### Analiz Yöntemleri

Araştırmanın amaçları doğrultusunda tasarlanan modelin sınanabilmesi için AMOS 24 ve SPSS 22 analiz programları kullanıldı. Araştırmanın hipotezlerini test etmeden önce her bir ölçeğin cronbach alpha testleri gerçekleştirilerek güvenilirlikleri sınandı. Ardınca ölçeklerin yapı geçerliliğini sağlayabilmek için AMOS 24 uygulaması üzerinden doğrulayıcı faktör analizleri kullanıldı. Daha sonra frekans analizleri yoluyla öğrencilerin demografik verilere yönelik analizleri gerçekleştirildi. Hipotezleri test edebilmek için, normallik testinin (test of normality basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness)) sonuçlarından yola çıkarak (toplanan verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle) iki değişken arasındaki ilişkileri test etmek için t testi ve ikiden fazla değişken arasındaki ilişkileri test etmek için de ANOVA testi yapıldı. İkiden fazla değişken arasındaki anlamlı sonuçların hangi farklılıktan kaynaklandığını belirleyebilmek için de ileri analizlerden Tukey testi gerçekleştirildi. Son olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi ve ilişki yönünün tespit edebilmek için korelasyon analizi ve etkiyi tespit edebilmek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapıldı.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen veriler doğrultusunda gerçekleştirilen analizlere ve hipotez testlerine yer verilmiştir.

### Demografik Veriler

Araştırmaya katılım gösteren 542 öğrencinin demografik verileri tablo 1’de verilmiştir. Yapılan frekans analizlerinin sonuçlarına göre öğrencilerin %72,3’ünün kadın, %69,9’unun 19-21 yaş aralığına, %58,7’sinin 2.01-3.00 arası not ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin aile eğitim durumları incelendiğinde %61,3’ünün anne eğitim durumu ilk ve orta okul düzeyinde ve % 60,5’inin baba eğitim durumu ise ilk ve orta okul düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilere yönelik demografik veriler

n: 542	n	%
Cinsiyet		
Erkek	150	27,7
Kadın	392	72,3
Yaş		
18 ve altı	35	6,5
19-21 arası	379	69,9
22-24 arası	117	21,6
25-27 arası	11	2,0
Not ortalaması		
1.00 ve altı	5	0,9
1.01-2.00 arası	48	8,9
2.01-3.00 arası	318	58,7
3.01-4.00 arası	171	31,5
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	133	24,5
İlk ve orta okul	332	61,3
Lise ve dengi	61	11,3
Lisans ve üstü	16	3,0
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	19	3,5
İlk ve orta okul	328	60,5
Lise ve dengi	140	25,8
Lisans ve üstü	55	10,1

### Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizleri

Araştırma amacı doğrultusunda kullanılan ölçeklere ait güvenilirlik ve geçerlilik analizlerine Tablo 2’de yer verilmiştir. Tabloda cronbach alpha  $\alpha$  değerleri ve Gürbüz’ün (2021: 38) kabul edilebilir aralıklarına göre tespit edilmiş uyum iyiliği değerlerine ait sonuçlar yer almaktadır.

**Tablo 2.** Ölçeklere ait geçerlik ve güvenilirlik analizleri

Modeller	$\alpha$	$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	RMSEA<.08	GFI<.90	TLI>.90	SRMR<.08	CFI>.90
Ölçüm modeli		321	97	3,30	0,07	0,81	0,98	0,07	0,92
AEEÖ	0,79	105	44	2,38	0,05	0,79	0,97	0,06	0,91
AYDÖ	0,82	117	37	3,16	0,06	0,72	0,91	0,05	0,98
TÖ	0,92	98	29	3,37	0,04	0,84	0,95	0,06	0,94

(n=542)\*\* =p<0,05, AEEÖ: Akademik erteleme eğilimi ölçeği, AYDÖ: Akademik Yaşam Doyumunu ölçeği TÖ: Tükenmişlik ölçeği

Tablo 2’den hareketle kullanılan ölçüm araçlarına ait genel uyum iyiliği değerlerinin ölçüm modeli ( $\chi^2/df=3,30$ ; RMSEA=0,07; GFI=0,81; TLI=0,98; SRMR=0,07; CFI=0,92) iyi uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan akademik erteleme eğilimi ölçeğinin ( $\chi^2/df=2,38$ ; RMSEA=0,05; GFI=0,79; TLI=0,97; SRMR=0,06; CFI=0,91), akademik yaşam doyumu ölçeğinin ( $\chi^2/df=3,16$ ; RMSEA=0,06; GFI=0,72; TLI=0,91; SRMR=0,05; CFI=0,98) ve tükenmişlik ölçeğinin ( $\chi^2/df=3,37$ ; RMSEA=0,04; GFI=0,84; TLI=0,95; SRMR=0,06; CFI=0,94) kabul edilebilir aralıklarda uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu bulgulanmıştır (Gürbüz, 2021: 38). Son olarak ölçeklere ait güvenilirlik analizlerine göre akademik erteleme eğilimi ölçeğinin alpha katsayısı 0,79, akademik yaşam doyumu ölçeğinin alpha katsayısı 0,82 ve tükenmişlik ölçeğinin alpha katsayısı 0,92 olarak saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre her üç ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

### Hipotez testleri

Hipotezlerin test edilme aşamasına geçilmeden önce her bir değişkene ait verilerin normal dağılım gösterme durumları incelendi. Can (2017)’a göre verilerin normal dağılım gösterebilmesinin ilk şartı olarak basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinin -1,96 ile +1,96 arasında olması gerekmektedir. Bu değerlerden yola çıkılarak gerçekleştirilen normallik testlerine göre akademik erteleme eğilimi ölçeği için basıklık ve çarpıklık değeri (-1,254-0,82), akademik yaşam doyumu ölçeği için (-,404-0,54) ve tükenmişlik ölçeği için (,227--,692) olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılım gösterdiği ve değişkenlerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi ifade edilebilir.

**Tablo 3.** Demografik özelliklere göre akademik erteleme, akademik yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması

Özellikler	Kategoriler	AEEÖ M±SD	t/F (p)	AYDÖ M±SD	t/F (p)	TÖ M±SD	t/F (p)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	3.63±,40	-3,052	3.20±1,01	-1,155	2.70±1,03	-2,130
	Kadın	3.13±,28	<b>(0,02)</b>	3.30±,83	(0,24)	2.16±,86	<b>(0,03)</b>
	18 ve altı	3.36±,23*		3.61±,58		2.85±,92	
<b>Yaş</b>	19-21 arası	3.20±,30	0,976	3.26±,88*	2,907	3.05±,94	0,717
	22-24 arası	3.18±,39	<b>(0,04)</b>	3.15±,92*	<b>(0,03)</b>	3.08±,99	(0,54)
	25-27 arası	3.10±,28*		4.04±,88*		2.06±1,12	
	1.00 ve altı	3.85±,20*		2.96±,93*		2.06±,70	
<b>Not ortalaması</b>	1.01-2.00 arası	3.66±,66*	19,366	3.09±,99*	2,437	3.24±,98	0,574
	2.01-3.00 arası	3.19±,27	<b>(0,00)</b>	3.22±,85	<b>(0,02)</b>	3.06±,97	(0,63)
	3.01-4.00 arası	3.16±,28*		3.64±,84*		2.92±,94	
	Okur-yazar değil	2.69±,32*		3.09±,99*		3.10±,99*	
<b>Anne eğitim durumu</b>	İlk ve orta okul	3.52±,34	4,515	3.18±,82*	4,322	3.04±,91*	3,423
	Lise ve dengi	3.15±,19	<b>(0,04)</b>	3.31±,99	<b>(0,05)</b>	3.28±,92	<b>(0,01)</b>
	Lisans ve üstü	3.03±,16*		3.78±,96*		3.85±,65*	
	Okur-yazar değil	3.32±,31*		3.11±,98*		3.01±,99*	
<b>Baba eğitim durumu</b>	İlk ve orta okul	3.20±,35	2,739	3.28±,87	2,788	3.00±,90*	4,975
	Lise ve dengi	3.19±,28	<b>(0,04)</b>	3.24±,82*	<b>(0,04)</b>	3.02±,98*	<b>(0,02)</b>
	Lisans ve üstü	3.15±,21*		3.71±,99*		3.42±,93*	

N=542; \*\*p < 0.05,\*Tukey, AEEÖ: Akademik erteleme eğilimi ölçeği; AYDÖ: Akademik yaşam doyumu ölçeği; TÖ: Tükenmişlik ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde akademik erteleme eğiliminin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması sonucunda öğrencilerin cinsiyet (t=-3,052 p=0,02), yaş (F=0,976 p=0,04), not ortalaması (F=19,366 p=0,00), anne eğitim (F=4,515 p=0,04) ve baba eğitim durumu (F=2,739 p=0,04) değişkenleri ile akademik erteleme davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). İleri analizlerden olan Tukey sonuçları değerlendirildiğinde, cinsiyete göre erkek (3.63±,40) öğrencilerin kadın (3.13±,28) öğrencilere göre akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu; yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde 18 ve altı yaş (3.36±,23) arasındaki öğrencilerin 25-27 yaş (3.10±,28) arasındaki öğrencilere göre akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu; not ortalaması değişkenine göre değerlendirildiğinde 1.00 ve altı (3.85±,20) ile 1.01-2.00 arası (3.66±,66) not ortalamasına sahip öğrencilerin 3.01-4.00 arası (3.16±,28) not ortalamasına sahip öğrencilere göre akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu; anne eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde okur-yazar olmayan (2.69±,32) eğitim düzeyi olan annelere sahip öğrencilerin lisans ve üstü eğitime (3.03±,16) sahip

olanlara göre akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve son olarak baba eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde okur-yazar olmayan (3.32±,31) babalara sahip öğrencilerin lisans ve üstü eğitime (3.15±,21) sahip olanlara göre akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Öğrencilerin akademik yaşam doyumları ile yaş (F2,907 p=0,03), not ortalaması (F=2,437 p=0,02), anne eğitim (F=4,322 p=0,05) ve baba eğitim durumu (F=2,788 p=0,04) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Yine gerçekleştirilen Tukey test sonuçlarına göre öğrencilerin yaş durumları incelendiğinde, 25-27 yaş (4.04±,88) arasındaki öğrencilerin 19-21 yaş (3.26±,88) ve 22-24 yaş (3.15±,92) arasındaki öğrencilere göre akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu; not ortalaması değişkenine göre değerlendirildiğinde 3.01-4.00 arası (3.64±,84) not ortalamasına sahip öğrencilerin 1.00 ve altı (2.96±,93) ile 1.01-2.00 arası (3.09±,99) not ortalamasına sahip öğrencilere göre akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, anne eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde lisans ve üstü (3.78±,96) eğitim düzeyi olan annelere sahip öğrencilerin okur-yazar olmayan (3.09±,99) ve ilk ve orta okul (3.18±,82) düzeyinde eğitime sahip öğrencilere göre akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve son olarak baba eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde lisans ve üstü (3.71±,99) eğitim düzeyi olan babalara sahip öğrencilerin okur-yazar olmayan (3.11±,98) eğitime sahip öğrencilere göre akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak öğrencilerin cinsiyet (t=-2,130 p=0,03), anne eğitim (F=3,423 p=0,01) ve baba eğitim durumu (F=4,975 p=0,02) değişkenleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Tukey test sonuçlarına göre erkek (2.70±1,03) öğrencilerin kadın (2.16±,86) öğrencilere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, anne eğitim durumu değişkeni göre değerlendirildiğinde lisans ve üstü (3.85±,65) eğitim düzeyi olan annelere sahip öğrencilerin okur-yazar olmayan (3.10±,99) ve ilk ve orta okul (3.04±,91) düzeyinde eğitime sahip öğrencilere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve son olarak baba eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde lisans ve üstü (3.42±,93) eğitim düzeyi olan babalara sahip öğrencilerin okur-yazar olmayan (3.01±,99), ilk ve orta okul (3.00±,90) ve lise ve dengi (3.02±,98) eğitime sahip öğrencilere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde H1 hipotezi kabul edilirken H2 ve H3 hipotezleri ise kısmen kabul edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü hipotezini test edebilmek için değişkenler arası korelasyon katsayılarına Tablo 4’de yer verilmiştir. Bu aşamada verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir. Korelasyon analizleri sonucunda elde edilen “r” katsayısı +1 ile -1 arasında değer almaktadır. Bu değer 0<r≤0.3 arasında ise zayıf ilişki, 0.3<r≤0.7 arasında ise orta düzeyde ilişki ve 0.7<r≤1 arasında ise kuvvetli derecede ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 262).

**Tablo 4.** Ortalamalar ve değişkenler arasındaki ilişki

No	Değişkenler	$\bar{X}$	Sd.	1	2	3
1	Akademik erteleme	3,20	0,32	1		
2	Akademik yaşam doyumunu	3,27	0,88	-0,680*	1	
3	Tükenmişlik	3,02	0,96	0,735*	-0,660*	1

\*Korelasyon (Pearson Correlation) %99 güven aralığında 0,01 anlamlılık seviyesinde anlamlı; sig. ,000; N=542.

Gerçekleştirilen korelasyon analizlerine göre öğrencilerin, akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları arasında orta düzeyli negatif bir ilişki ( $0.3 < r = -0.680 \leq 0.7$ ), akademik erteleme eğilimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü kuvvetli bir ilişki ( $0.7 < r = -0.714 \leq 1$ ) ve akademik yaşam doyumlarıyla tükenmişlik düzeyleri arasında da orta düzeyli negatif bir ilişki ( $0.3 < r = -0.660 \leq 0.7$ ) tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Sd.	$\beta$	T	P	Çoklu Bağlantılılık		
						Tlr.>0,2	VIF<10	CI<30
Sabit	2,739	0,079		34,609	0,000			1,000
AYDÖ	0,090	0,016	0,244	5,593	0,000	0,913	1,095	5,244
TÖ	0,058	0,015	0,172	3,935	0,003	0,935	1,096	12,252
<b>R=0,253<sup>a</sup></b>		<b>R<sup>2</sup>=0,064</b>	<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=0,061</b>	<b>F=18,500</b>	<b>p=0,000</b>	<b>Durbin</b>		
<b>Watson: 1,949</b>								

(n=542)\*\* =p<0,05, AEEÖ: Akademik erteleme eğilimi ölçeği; AYDÖ: Akademik yaşam doyum ölçeği; TÖ: Tükenmişlik ölçeği

Tablo 5’de H4 hipotezi test edilmeden önce çoklu doğrusal regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için ön koşullardan biri olan çoklu bağlantılılık değerleri incelendi. Büyüköztürk (2018: 100)’e göre çoklu bağlantılılık probleminin oluşmaması için değişkenler arasında elde edilen tolerans değerinin 0,2’den büyük, VIF değerinin 10’da küçük ve CI (Condition Index) değerinin de 30’dan küçük olması gerekmektedir. Tablo 5’e göre elde edilen değerler incelendiğinde çoklu bağlantılılık sorununun oluşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Durbin Watson (DW) katsayısının da +1,5 ile +2,5 arasında olması gerekir (Can, 2017: 264-265) elde edilen sonuca göre DW=1,949 olarak bulunmuştur. Bütün ön koşullar sağlandığından H4 hipotezi çoklu doğrusal regresyon analiziyle test edildi. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edildi ( $R=0,253, R^2=0,064, F=18,500, p=0,00<0,05$ ). Öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinde meydana gelen değişimin yaklaşık olarak %0.64’ünü akademik yaşam doyum ve tükenmişlik düzeyi açıklamaktadır. Sonuç olarak bu bulgulardan hareketle H4 hipotezi sınırdı ve kabul edildi.

## TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite eğitimlerinin en az bir döneminde uzak eğitim yöntemleriyle eğitim alan öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve ilişki yönünü test edebilmek amacıyla gerçekleştirildi. İkincil bir amaç olarak da öğrencilerin cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi gibi demografik durumlarıyla akademik erteleme, akademik yaşam doyum ve tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı da sınırdı. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde öncelikle üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyleriyle akademik erteleme eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi. Bu sonuçlar ilgili alan yazınında yer alan diğer çalışmalarla kıyaslandığında bazı farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin; Bilge ve Topkaya’nın (2011:15) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarına göre öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemezken Yurdakoş ve Biçer’in (2019: 253) çalışmalarında ise benzer



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

örneklem grubu için anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Balkis ve Erdiñ (2009)'de akademik erteleme davranışı ile cinsiyet, yaş ve akademik başarı arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Başpınar (2020)'da yine üniversite öğrencilerini örneklem olarak aldığı çalışmasında öğrencilerin cinsiyet ve yaş değişkenleri ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Ayrıca çalışmamızda öğrencilerin anne ve baba eğitim durumlarıyla akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir farklılık bulgulanırken Yiğit ve Dilmaç'ın (2015) ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında anne eğitim durumuyla anlamlı bir farklılık tespit edilmezken baba eğitim durumuyla anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Araştırma sonuçlarından ve alan yazınındaki diğer çalışmalardan yola çıkarak öğrencilerin genellikle stres, motivasyon eksikliği, yetersiz öz- düzenleme becerileri, zaman yönetimi problemleri veya korku gibi psikolojik faktörlerinden ortaya çıkan akademik erteleme davranışlarının bir takım demografik özelliklerle ilişkilendirilebileceği ifade edilebilir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, akademik başarı, anne ve baba eğitim durumları ile akademik erteleme davranışları arasındaki anlamlı farklılıklarda bireylerin psikolojik ve sosyal dinamikleri etkili olabileceği gibi aynı zamanda toplumsal beklentiler veya kazanılan deneyimler de bu tür sonuçlara ortam hazırlayabilmektedir.

Araştırma kapsamında sınıanan ikinci hipoteze göre öğrencilerin yaş, not ortalaması, anne eğitim ve baba eğitim durumu değişkenleri ile akademik yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ilgili alan yazınında yer alan diğer çalışmalarla da kıyaslandığında birtakım benzer sonuçların elde edildiği gözlenmektedir. Örneğin; Çivitçi'nin (2009) öğrenciler üzerinde tasarladığı çalışmasında öğrencilerin cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve akademik başarı ile yaşam doyumunun çeşitli boyutları arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yelpaze ve Yakar'ın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise cinsiyet ve akademik başarı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Dost (2007) ise cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Yıldırım ve Latifoğlu (2020) ise yaş, cinsiyet ve not ortalaması ile akademik yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık belirlememişlerdir. Sonuç olarak öğrencilerin akademik yaşam doyumları ile demografik değişkenleri arasında kimi çalışmalarda anlamlı farklılıklar tespit edilirken kimi çalışmalarda farklılık tespit edilememiştir. Bu nedenle öğrencilerin demografik özelliklerinin akademik yaşam doyumları üzerindeki etkisi bir takım bireysel farklılıklar nedeniyle genellenemeyebileceği ifade edilebilir. Her öğrenci grubunun farklı demografik profiller ve farklı düzeyde akademik yaşam doyum seviyeleri sergilemesi bu durumun en önemli nedeni olarak ifade edilebilir. Son olarak akademik yaşam doyumunu öğrencilerin akademik başarısı, sosyal ilişkileri, öğretmenleriyle olan etkileşimi, üniversitenin sunduğu destek ve kaynaklar gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Dolayısıyla, akademik yaşam doyumunu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için bu gibi durumların da düzeyinin bilinmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü bulgusuna göre öğrencilerin cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile tükenmişlik durumu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ilgili alan yazınında yer alan diğer çalışmalarla kıyaslandığında benzer sonuçların elde edildiği birtakım çalışmalar gözlenmektedir. Örneğin; Baş'ın (2012) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasına göre öğrencilerin cinsiyetleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çapulcuoğlu ve Gündüz'ün (2013) 1385 öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında da benzer sonuçların bulgulanıldığı gözlemlenmiştir. Ören ve Türkoğlu'nun (2006) çalışmalarında da katılımcıların cinsiyetleri ile tükenmişliğin bazı boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde alan yazının da birbirinden farklı sonuçların olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Memiş'e (2011) göre öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleriyle tükenmişliğin bazı boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken Aydın vd. (2022)'nin çalışmasında ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

Yine benzer şekilde Ağır'ın (2018) çalışmasında da anne ve baba eğitim düzeyi ile öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Son olarak öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ayrı ayrı incelendiğinde ilgili alan yazınıyla da paralellik gösteren benzer araştırma sonuçlarının olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin; Gündül'ün (2016) akademik motivasyon olgusunu temele aldığı ve öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin akademik erteleme eğilimleriyle yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Balkıs'ın (2013) yine öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin akademik erteleme eğilimleriyle tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Uslan'ın (2016) çalışmasında da katılımcıların yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Uçak ve Yıldırım'ın (2023) iktisadi ve idari bilimler fakültesinde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında öğrencilerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki gözlemlenmiştir. U. Şahin ve Tunalı'nın (2023) akıllı telefon bağımlılığını temel aldıkları ve öğrenciler üzerinde tasarladıkları çalışmalarında öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Benzer bir sonuç Çetinkanat vd.'nin (2011) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında da bulgulanmıştır. Sonuç olarak araştırma sonuçlarından ve alan yazınında ki çalışmalardan hareketle, akademik yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin, akademik çalışmalarına daha fazla ilgi göstermeleri nedeniyle akademik erteleme eğilimlerinin daha düşük düzeyde olabileceği ifade edilebilir. Ayrıca, akademik çalışmalarına değer veren ve hedeflerine ulaşmak için çaba gösteren öğrencilerin, akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirmeye daha istekli oldukları da söylenebilir. Dahası tükenmişlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, akademik çalışmalarına karşı motivasyonları genellikle düşüktür ve bu durum akademik erteleme eğilimlerinin artmasına da neden olabilir. Bu açıklamalara ek olarak, öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleriyle olan ilişkisini etkileyen birtakım etmenlerin olduğu da düşünülmektedir. Örneğin, öğrencilerin akademik yaşam doyumunun akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisi yine öğrencilerin akademik başarılarına, akademik beklentilerine ve akademik stres düzeylerine göre de değişkenlik gösterebilir.

Sonuç olarak, öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilebilir. Dahası akademik yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin, akademik erteleme eğilimleri daha düşükken; tükenmişlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu yorumu bu araştırma çerçevesinde yapılabilir.

### **Sınırlılıklar ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler**

Bu çalışma bir üniversitenin ön lisans programında eğitim gören ve en az bir dönem uzaktan eğitim yöntemiyle öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsamaması sebebiyle önemli bir sınırlılığa sahiptir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, yaşam doyumunu ve tükenmişlik durumlarını etkileyebilecek bağımsız değişkenler (demografik değişkenler) sınırlı tutulmuştur. Bu açıdan gelecekteki araştırmaların daha geniş öğrenci gruplarında, farklı üniversitelerde ve farklı değişkenleri de göz önünde bulundurarak yapılması önerilmektedir. Sonuç olarak akademik erteleme, akademik yaşam doyumunu ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri ve bu faktörlerin demografik değişkenlerle ilişkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için öğrencilerin eğitim gördükleri üniversitelerin olanakları, sundukları destekler, öğrencilerin sosyal ilişkileri, akademisyenlerle olan etkileşimleri, geleceğe yönelik planları vs. gibi çeşitli durumların da irdelenerek araştırmaya dahil edilmesiyle birlikte daha kapsamlı ve geçerli sonuçlar elde edilebilir.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

Ayrıca kesitsel olarak gerçekleştirilen bu ve buna benzer çalışmaların boylamsal olarak farklı zaman dilimlerinde gerçekleştirilmesiyle daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir. Dahası farklı üniversitelerde eğitim gören ve uzaktan eğitim sürecinde imkanlar bağlamında daha fazla kaynak ve imkân sunan üniversitelerle kıyaslamalar yapılarak öğrencilerin uzaktan eğitim dönemlerindeki akademik erteleme, yaşam doyumları ve tükenmişlik durumları daha farklı şekillerde incelenebilir.

### Eğitimcilere ve öğrencilere yönelik öneriler

Bu araştırma, uzaktan eğitim sürecinde üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile akademik yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu değişkenlerin demografik faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular neticesinde özellikle akademik erteleme davranışlarının azaltılması, yaşam doyumunun artırılması ve tükenmişliğin önlenmesi amacıyla hem eğitimcilere hem de öğrencilere yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Öncelikle eğitimcilerin, öğrencilerin zaman yönetimi, planlama ve öz-düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler tasarımları akademik ertelemenin önlenmesinde önem arz etmektedir. Öğrencilerin zamanlarını etkin bir şekilde organize edebilmeleri, görevleri önceliklendirme ve belirli sürelerde tamamlama alışkanlığı kazanmaları, erteleme davranışlarını azaltmada etkili bir strateji olarak kullanılabilir. Bu doğrultuda öğretim elemanlarının ders içeriklerini parçalara bölerek öğrencilere düzenli görevler vermeleri, süreç odaklı değerlendirme yöntemlerine ağırlık vermeleri de önerilmektedir. Akademik yaşam doyumunun artırılması amacıyla ise öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinde daha fazla motive olabilecekleri, anlamlı ve etkileşimli öğrenme materyallerine erişimlerinin sağlanması gerekmektedir. Bu süreçte ders içeriklerinin etkileşimli, öğrenci merkezli ve katılımı teşvik edici şekilde tasarlanması, öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılmalarına ve öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Öğrenciler açısından ise akademik erteleme eğilimlerinin azaltılması için bazı kişisel stratejilerin geliştirilmesi önemlidir. Öncelikle öğrencilerin büyük akademik görevleri daha küçük ve ulaşılabilir parçalara bölerek planlı bir şekilde yürütmeleri önerilmektedir. Bu sayede görevlerin daha az göz korkutucu görünmesini sağlayarak tamamlanması kolaylaştırılabilir. Ayrıca günlük ve haftalık zaman planlayıcıları kullanmak, yapılacaklar listeleri oluşturmak ve dijital dikkat dağıtıcı (telefon, bilgisayar, sosyal medya, televizyon vs.) unsurlardan uzak durmak gibi alışkanlıkların geliştirilmesi zaman yönetimi becerilerini destekleyerek erteleme davranışlarını azaltabilir.

### SONUÇ

Elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin uzaktan eğitim sürecindeki akademik erteleme davranışları cinsiyet, yaş, not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyleri gibi değişkenlere göre farklılıklar göstermektedir. Yine öğrencilerin akademik yaşam doyumları yaş, not ortalaması, anne eğitim ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre ve tükenmişlik durumları ise cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Son olarak öğrencilerin uzak eğitim süreçlerindeki akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın uzaktan eğitim süreçlerinde yer alan öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini ve temel alınan değişkenlerin demografik verilerle olan ilişkisini incelemesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

### AÇIKLAMALAR

**Katkı Oranı Beyanı:** Her iki yazar da çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

**Destek ve Teşekkür Beyanı:** Çalışmanın hiçbir aşamasında herhangi bir kurumdan destek alınmamıştır.

**Çatışma Beyanı:** Çalışmada herhangi bir muhtemel çıkar çatışması söz konusu değildir.

**Etik Beyanı:** Araştırma kapsamında veri toplama aşamasına geçilmeden önce insan araştırmaları etik kurulundan çalışmanın etik yönü konusunda onay alınmıştır.

**Veri ulaşılabilirliği:** Araştırma kapsamında kullanılan ve analiz edilen verilere, ilgili yazarların mail adresinden ulaşılarak temin edilmesi sağlanabilir.

### KAYNAKÇA

- Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. University of Pittsburgh.
- Aydın, B., Çulha, Ş., Mercan, B., ve Ezgi, Z. Ö. Ğ. (2022). Öğretmen Adaylarının İyimserlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 688-719.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Balkıs, M., ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Balkıs, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive ve Behavioral Psychotherapies*, 13(1).
- Balkıs, M., ve Erdinç, D. (2009). Akademik Erteleme Davranışının Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Özellikler ve Bireysel Tercihlerle İlişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1), 18-32.
- Bas, G. (2012). İlköğretim öğrencilerinde tükenmişlik: Farklı değişkenler açısından bir değerlendirme. *Journal of European Education*, 2(2), 31-46.
- Başpınar, N. Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme Davranışları ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 15(2).
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi.
- Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Pegem Atıf İndeksi, 001-429.
- Çakıcı, A. (2021). Sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik ertelemeleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(46), 855-875.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi (Master's thesis, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Çapulcuoğlu, U., ve Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

- Çetinkanat, A. C., Argon, T., Nartgünc, Ş. S., ve Kösterelioğlud, M. (2011). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimleri ve Yaşam Doyumları. Tam Metin Bildirileri Kitabı/Full Text Book.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 29-52.
- Çulha, Y. (2017). Okul psikolojik danışmanlarının müdürlerinin liderlik stillerini algıları ile kendi iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Diener, E., ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of personality and social psychology, 68(4), 653.
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. South African journal of psychology, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological bulletin, 125(2), 276.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22), 132-143.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of social issues, 30(1), 159-165.
- Güdül, M. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Gürbüz, S. (2021). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. International Journal of Stress Management, 12(1), 78.
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Memiş Ç. (2011). Trakya üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ve belirtileri ile tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Edirne.
- Nogueira, M. J., Antunes, J. P., ve Sequeira, C. (2019). Development and psychometric study of the Academic Life Satisfaction Scale (ALSS) in a higher education students sample. Nursing ve Healthcare International Journal, 3(2), 1-8. doi: 10.23880/nhij-16000183
- Odacı, H., Feridun, K., ve Kınık, Ö. (2021). Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe Versiyonu. Ege Eğitim Dergisi, 22(1), 1-15.
- Ören, N., ve Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (16).
- Öztabak, M. Ü. (2018). Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere ve faktörlere göre incelenmesi. FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, (12), 171-222. <https://doi.org/10.16947/fsmia.502230>
- Schaufeli, W. B., ve Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. The handbook of work and health psychology, 2(1), 282-424.
- Schaufeli, W. B., ve Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. Psychology ve health, 16(5), 501-510.
- Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of counseling psychology, 31(4), 503.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 12 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2026 ISSN -2149-6161

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Tümekaya, S., Çam, S., ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.
- Uçak, F. ve Yıldırım, M. (2023). Mesleki Sonuç Beklentisi ve Tükenmişlik İlişkisinde Yaşam Doyumunun Aracı Rolü: İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 7(3), 1177-1201.
- Urfaloğlu, Ş., ve Tunalı, D. (2023). Akademik Erteleme ve Akademik Yaşam Doyumunun Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2334-2346.
- Uslan, Y. (2016). Public employee' job satisfaction, life satisfaction and burnout levels' assessment by some socia-demographic factors Kamu çalışanlarının iş doyumunu, yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı sosyo-demografik unsurlara göre değerlendirilmesi. *journal of new results in science*, 13, 3354-3372. <https://doi.org/10.14687/JHS.V13I2.3983>.
- Uzun, B. ve Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yıldırım, B., ve Latifoğlu, G. (2020, September). Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. In *Conference Proceeding Book* (p. 68). Near East University.
- Yiğit, R., ve Dilmaç, B. (2015). Ortaöğretimde Öğrencilerinin Sahip Oldukları İnsani Değerler ile Akademik Erteleme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31).
- Yurdakoş, K., ve Biçer, E. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278.