



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME DAVRANIŞI İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Büşra KURT AKSÜR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER

İSTANBUL, 2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME DAVRANIŞI İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Büşra KURT AKSÜR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER

İSTANBUL, 2024

YEMİN METNİ

‘Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ile Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı kendi yüksek lisans tez çalışmam olduğunu, planlamasından yazıma kadar bilimsel ahlak ve etik kurallar içerisinde yürüttüğümü ve yararlandığım eserlere atıf yaparak kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

01.09.2024

Büşra KURT AKSÜR

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecimde bana maddi ve manevi olarak her zaman destek veren sevgili annem Fatma KURT, sevgili babam Fevzi KURT ve sevgili eőim ağrı AKSÜR' e teşekkür ederim.

Bu süreçte benimle birlikte emek harcayan yeğenim Meryem Nur MERCİMEK' e ve bütün arkadaşlarıma destekleri için sonsuz teőekkürlerimi sunarım.



ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin erteleme davranışlarının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini Türkiye sınırları içinde yaşayan 158' i kadın ve 51' i erkek olmak üzere 18-65 yaş arası toplamda 209 kişi oluşturmuştur. Çalışmada kişisel bilgileri elde etmek için katılımcılara 'Demografik Bilgi Formu', 'Genel Erteleme Ölçeği', 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ve 'Yaşam Doyumu Ölçeği' uygulanmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Science) paket programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, bağımsız örneklem T testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda genel erteleme davranışı ile cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşam doyumu ile medeni durum ve ekonomik durum arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Evli bireyler bekarlara göre daha fazla puan alırken, yüksek ekonomik düzeye sahip bireyler orta ve düşük ekonomik düzeye sahip bireylerden daha fazla puan almıştır. Uygulanan korelasyon sonucunda psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

The purpose of this study to determine the relationship between adults procrastination behavior with psychological well-being and life satisfaction. The sample of the study consists of 209 adults aged between 18-65, 158 women and 51 men living in Turkey. In the study, 'Demographic Information Form', 'General Procrastination Scale', 'Psychological Well-Being Scale', and 'Life Satisfaction Scale' were applied to obtain personal information from the participants. The collected data was analyzed with the IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Science) package program. Independent samples T test, one-way ANOVA and Pearson Correlations analysis techniques were used to analyze the data. As a result of the study, a significant difference was found between general procrastination behavior with gender, marital status and employment status. A significant relationship was found between life satisfaction with marital status and economic status. It was determined that married individuals received higher scores than single individuals, the individuals with high economic status received higher scores than individuals with medium and low economic status. As a result of applied correlation, a moderately positive and significant relationship was found between psychological well-being and life satisfaction.

Key Words: General Procrastination, Psychological Well-Being, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezi.....	3
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Erteleme Davranışı	4
2.1.1. Erteleme Davranışının Bileşenleri.....	5
2.1.2. Erteleme Türleri	5
2.1.3. Ertelemenin Nedenleri.....	6
2.1.3.3. Görev Özellikleri.....	7
2.1.4. Ertelemenin Sonuçları.....	7
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	8
2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	9
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş ve Sağlık	10
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyodemografik Faktörler Arasındaki İlişki	12
2.3. Yaşam Doyumu	14

2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi.....	15
2.3.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	15
2.4. İlgili Araştırmalar	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	23
YÖNTEM	23
3.1. Örneklem	23
3.2. Veri Toplama Araçları	23
3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	23
3.2.2. Genel Erteleme Ölçeği	23
3.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	23
3.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	24
3.3. Yapılan İşlemler	25
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
BULGULAR	26
4.1. Demografik Bilgiler	26
4.2. Tanımlayıcı İstatistikler	27
4.3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi	27
4.3.1. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Cinsiyet Açısından İncelenmesi	28
4.3.2. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Medeni Durum Açısından İncelenmesi	28
4.3.3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Yaş Açısından İncelenmesi	29
4.3.4. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi	30

4.3.5 Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi	30
4.3.6. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Ekonomik Durumu Açısından İncelenmesi	31
4.4. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	32
4.5. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	35
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	36
TARTIŞMA.....	36
ALTINCI BÖLÜM	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
KAYNAKLAR	42
EKLER	45

KISALTMALAR LİSTESİ

- GEÖ:** Genel Erteleme Ölçeği
- PIÖ:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
- YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği
- ANOVA:** Varyans Analizi
- SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bulgular	26
Tablo 2. Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' ne Ait Genel Betimsel İstatistikler	27
Tablo 3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Cinsiyet Açısından İncelenmesi	28
Tablo 4. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Medeni Durum Açısından İncelenmesi	29
Tablo 5. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Yaş Açısından İncelenmesi	29
Tablo 6. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi	30
Tablo 7. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi	31
Tablo 8. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Ekonomik Durumu Açısından İncelenmesi	31
Tablo 9. Genel Erteleme Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler	32
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler	33
Tablo 11. Yaşam Doyumu Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler	34
Tablo 12. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	35

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Literatürde ertelemeye ait genel bir tanımlama bulunmamasına rağmen her ifadenin genel olarak ‘sonraya bırakma’ anlamını taşıdığı bilinmektedir. Buna örnek olarak, Lay (1986) sonraya bırakma davranışını gerekli görülen hedeflere erişmeyi erteleme olarak tanımlıyor iken, Tuckman (1991) sonraya bırakmayı kişinin kendini düzenleme performansının yeterli olmayışı olarak tasvirlemektedir.

Zamanında yapılması gerekli olan işi sonraya bırakmak olarak da ifade edilebilen erteleme ‘modern zaman problemlerinden’ biri olarak betimlenebilir. Uzun bir tarihçeye sahip olan erteleme güncel bir olgu değildir. Araştırmacılar ertelemenin çeşitli bileşenlerden oluşup tek bir yapıdan ibaret olmadığını belirtmişlerdir (Solomon ve Rothblum, 1984). Bununla beraber, görevi geciktirme veya görevden uzaklaşma gibi davranış boyutuna sahip olan ertelemenin, duygusal ve bilişsel boyutlarının varlığı da dikkat çekmektedir (Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2013).

Psikolojik iyi oluşun merkezinde; kişinin kendini kabullenmesi, başkalarıyla yakın, güvenilir ve pozitif ilişki kurması, önüne çıkan engellerin ve sarf ettiği emeklerin karşılık bulması, düşünce ve davranışlarını tutarlı ve bağımsız olarak yürütmesi, kendi kapasitesinden ve yeteneklerinden en iyi derecede faydalanması, çevresini bireysel ihtiyaç ve arzusunu karşılayacak şekilde biçimlendirmesi gibi faktörler yer alır.

Literatürde sonraya bırakma alışkanlığının sebepleri çok kapsamlı bir biçimde incelenmiştir (Ferrari, 1992; McCown ve ark., 1987; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışının sebeplerini inceleyen araştırmalara göz atıldığında, birincil sebebinin, vaktini iyi değerlendirme becerisinin eksikliği olduğu görülmektedir (McCown, Petzel ve Rupert, 1987). Buna ek olarak, erteleme davranışlarının bireysel özelliklerle ilişkisine yönelik yapılan ve tutarlı sonuçlar bulunan çok fazla araştırma mevcuttur.

Yapılan çalışmalar bütünsel biçimde incelendiğinde erteleme eyleminin, yaşamın benzersiz yerlerinde değişik düzey ve aşamalarında bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Gerek akademik gerekse genel popülasyonda kapsamlı bir terim olarak görülebilen erteleme davranışının doğasının daha iyi anlaşılmasının gerekli olduğu öngörülmektedir. Çünkü hayatın farklı görünümünde farklı görevler üstlenebilen

erteleme davranışı, kişinin iyilik halini, sosyal, akademik ve psikolojik uyumunu negatif yönde etkileyebilmektedir.

Yaşam doyumu bireyin yaşamına ilişkin hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmeyi kapsayan bir kavramdır (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Yaşam doyumu, kişinin kendi belirlediği standartları hayat koşullarına göre kontrol ettiği bir değerlendirmeyi kapsar (Pavot & Diener, 1993).

Bu çalışmada erteleme davranışının, ruhsal sağlamlık ve yaşam tatmini ile bağlantısı araştırılmıştır. Bununla beraber erteleme davranışının “Demografik Bilgi Formu” ndaki bazı değişkenler ile ilişkisi de incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan çalışmanın hedefi erteleme davranışının, zihinsel olarak iyi olma ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesidir. Literatürde akademik olarak erteleme üzerine yapılmış farklı çalışmalar olmasına karşın genel erteleme davranışı ile ilgili çok fazla araştırma bulunamamıştır. Bu çalışmanın alan yazındaki eksiklik için yapılacak çalışmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir hedefi de değişkenlerin çalışma grubunun bazı demografik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Kişinin eylem ve davranışlarını negatif yönde etkileyen erteleme davranışı, bireyin alacağı kararları veya bir görevi yapmayı geciktirme hali olarak da tanımlanabilir (Sriouis, 2007; Tice ve Baumeister, 1997). Ferrari, Johnson ve McCown (1995), ertelemenin sadece bir davranış değil aynı zamanda bilişsel ve duygusal nitelikleri de olan karışık bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir.

Yetişkin bireylerin içinde buldukları süreci, erteleme davranışlarını, psikolojik iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını daha doğru bir şekilde kavrayabilmek için önem arz eden ve incelenmesinde fayda olan bir araştırma olacağı varsayılmaktadır.

Ertelemenin farklı çeşitlerine bakıldığında bireylerin bir kişilik özelliği olarak hayatta birçok görevi ertelememek ile birlikte yalnızca belli başlı kararları vermeyi ya da akademik görevler gibi bazı görevleri erteleyebildikleri görülmektedir. Bu yüzden hem genel erteleme yöneliminin hem de alan temelli ertelemenin kişinin işlevselliğine etki etmesi sebebiyle ertelemenin nedenlerini ve hangi durumlarda ortaya çıktığını anlamak,

aynı zamanda bu davranışın hem kişinin kendisi hem de çevresi üzerinde ne gibi etkileri olduğu sorularını yanıtlamak oldukça önem arz etmektedir (Demir, 2015).

Demir (2015)' in çalışmasında da sıkça yer verilen bireylerin erteleme davranışlarının yaşamları üzerine etkisinin incelenmesi araştırma konumuzun önemini destekler niteliktedir. Literatürde daha önce genel erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Üzerinde çalışılacak olan tez ile ilgili geçmişte herhangi bir çalışma yapılmamış olması bu konunun üzerine çalışılmasının önemli olduğu ve yarar sağlayacağı fikrini savunmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi

Yetişkin bireylerde erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezi

1. Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi erteleme davranışı ile ilişkilidir.
2. Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan veriler erteleme davranışı özellikleri ile ilişkilidir.
3. Genel erteleme davranışı düzeyi yetişkin bireylerden alınan demografik veri özellikleri ile ilişkilidir.
4. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyi yetişkinlerde genel erteleme davranışı ölçeğinden alınan veriler ile ilişkilidir.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın ana değişkenleri olan Erteleme Davranışı, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu kavramları arasında bulunan genel literatür bilgilerine yer verilmiş olup araştırmanın temel konusuna yönelik literatürde daha önceden yapılmış olan araştırmalar incelenmiştir.

2.1. Erteleme Davranışı

Erteleme kelimesi Latince, “pro” ve “crastinus” kelimelerinin birleşiminden oluşan yarına kadar ertelemek anlamını ifade eden bir fiilden meydana gelmiştir. Genel olarak erteleme, planlanan belli görevlerin veya kararların geciktirildiği için daha kötü duruma geleceğinin bilinmesine rağmen, bir görevi veya kararı ertelemek anlamını ifade eder.

Erteleme neredeyse her kişinin günlük yaşamda sergilediği bir davranıştır. Knaus (1998) ertelemeyi vaktinde yapılması gereken ve önceliğe sahip olan bir görevi gereksiz yere geciktirme ya da son dakikada yapma olarak tanımlamaktadır. Lay (1986)' a göre erteleme, tipik olarak yapılması gereken görevleri irrasyonel olarak geciktirmeye olan eğilimi ifade etmektedir. (Akt.Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992).

Olumlu olmayan bir özellik kapsamında değerlendirilen ve çok sık görülen bir fenomen olarak bilinen erteleme davranışı, alan yazında kavramın üzerinde tam olarak uzlaşmış bir tanıma sahip değildir. Erteleme ile ilgili literatürde yapılmış tanımlara değinecek olursak; bu olgunun var olan bir işi ertelemeye yönelik bireysel bir özellik, davranışsal bir yönelim ya da mantığa uygun olmayan bir geciktirme olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Balkıs, 2006).

Erteleme davranışı, Tuckman (1991) tarafından öz düzenleme performansının yetersiz olması ya da bulunmaması olarak ifade edilmiştir. Uzun Özer, vd. (2013) önceliği daha fazla öneme sahip olan bir şeyin önemi daha az olan bir şeyden sonraya bırakılması ertelemedir. İş erteleme davranışı genel olarak değişim karşıtı olan, süreklilik talep eden, duygusal olarak üzücü, stresli ve sıkıntılı hissettiren genellikle olumsuz bir alışkanlık olarak nitelendirilen önemli bir problemdir (Knaus, 2000; Akt Seçer, 2008). Milgram (1991) ertelemenin tanımında dört unsur bulunması gerektiğini ifade etmektedir. Bunlar;

bir davranışın zamanında sergilenmeyip geciktirilmesi, vazifenin önemli bir sorumluluk gibi kabul edilmesi, sergilenen eylemin yeterli olmaması ve bununla beraber ruhsal karmaşaya sebep olmasıdır (Aydoğan ve Özbay, 2012).

2.1.1. Erteleme Davranışının Bileşenleri

Erteleme davranışı; amaç-faaliyet ayrılığı, performans ve ruh hali gibi üç temel bileşen grubundan meydana gelen bir fenomendir.

2.1.1.1. Amaç-Faaliyet Ayrılığı

Bazı araştırmacılar, kişilerin gündelik rutinlerini bilinçli olarak geciktirmediklerini ve yapılması gereken görevleri yapmak istemelerine rağmen ertelediklerini düşünmektedir.

2.1.1.2 Performans

Bir bakış açısı; tamamlanması gereken görevin süresi yaklaştıkça zamana karşı mücadele veren kişinin sahip olduğu tüm becerileri sergilemesi, erteleme davranışının performansı artırmasına sebep olduğunu belirtmektedir.

2.1.1.3. Ruh Hali

Alan yazında erteleme davranışı ve ruh hali ile ilgili yapılan çalışmalarda varılan sonuçların çelişkili olmasına karşın bazı araştırmacılar, ruh halinin önemine vurgu yaparak bireyin duygu durumunun iyileştirilmesinin erteleme davranışına karşı motive edici bir unsur olabileceğini ifade etmektedir.

2.1.2. Erteleme Türleri

Literatürde erteleme davranışı dört ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar;

2.1.2.1. Akademik Erteleme

Sınavlara çalışma, verilen ödevleri bitirme gibi tamamlanması gereken vazifelerin yapılmaması veya son ana kadar geciktirilmesi bir akademik erteleme türü olarak ifade edilmektedir (academic procrastination, Solomon ve Rothblum, 1984).

2.1.2.2. Günlük Erteleme

Günlük olarak gerçekleştirilmesi önem taşıyan işlerin planlanması ve zamanında gerçekleştirilmesi için gereken adımı atmakta zorlanmak olarak tanımlanmaktadır (Lay, 1986).

2.1.2.3. Kararsal Erteleme

Bireyin karar vermesi gereken bir durum söz konusu olup aynı zamanda birden fazla seçeneğe sahip olması ve var olan çatışma durumları sırasında vermekte yükümlü olduğu kararı ertelemesidir.

2.1.3.4. Kompulsif Erteleme

Bireyin alması gereken kararı geciktirip hem de yerine getirmesi önem taşıyan görevleri sonraya bırakması kompulsif erteleme olarak tanımlanmaktadır.

2.1.3. Ertelemenin Nedenleri

Ertelemeye katkıda bulunan faktörler incelendiğinde , bu kavramın tanımıyla ilgili farklı yorumlarda bulunan kuramcı ve araştırmacıların ortak bir noktaya değindikleri görülmektedir. Literatürde ertelemeye neden olan bazı etkenler;

2.1.3.1. Negatif Etki

Ertelemeye neden olan ilgili etmenlerden birisi de olumsuz etkidir. Genellikle, farklı bilişsel alanlarda önemli bir etkiye sahip olan olumsuz etki, bilişsel performansın artmasına veya engellenmesine sebebiyet verebilir (Robinson ve Harmon - Jones, 2013). Olumsuz etki, kişilerin istenmeyen ve sıkıntılı ruh hali durumlarını deneyimleme seviyesini yansıtmayı ifade eden bir tanımdır.

Yapılan araştırmalar, erteleyen kişilerin daha eğlenceli olan aktivitelerde gönüllü olarak aktif olacaklarını ya da hedeflenen görevlerin sebep olduğu negatif etkiyi engellemek için bu hedeften vazgeçeceklerini göstermektedir. (Sirois & Giguère, 2018). Ek olarak, erteleme ve olumsuz etkiyle ilgili yapılan bir meta analiz, erteleyen kişilerin olumsuz etkiyi çok fazla tetiklemeyen aktivitelerde oyalanma ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Haghbin et al., 2012). Bu sebeple stresli ve kaygılı olunan görevler sırasında yapılması hedeflenen işin erteleme eğilimine geçme olasılığı daha yüksektir.

2.1.3.2. Öz Düzenleme

Öz düzenleme bireylerin kendilerinde fark ettiği tepkileri değiştirmek amacıyla gösterdikleri her türlü çabayı belirtmek için kullanılır. Buna; gerçekleştirilen eylemler, düşünceler, duygular, arzular ve gerçek performanslar dahildir (Baumister et al., 1994).

Öz düzenleme ve erteleme arasındaki ilişki göz önüne alındığında, araştırmaların çoğu ertelemeyi bir öz düzenleme başarısızlığı biçimi olarak ele alır (Steel, 2007). Öz düzenleme süreçlerini kavramak, bireylerin erteleme sebeplerini anlamak ve motivasyonun ertelemeye nasıl katkıda bulunduğunu çözmek için önemlidir.

2.1.3.3. Görev Özellikleri

Erteleme araştırmasında, görevden kaçınma bir görevin arzulanmadığına veya yapılması zor olduğuna işaret etmektedir. Çoğu araştırmacı, bireylerin yapması gereken görevleri ertelemeye yöneldiğini ve genel olarak diğerlerinden daha tatsız olarak algılanan görevleri daha fazla geciktirdiğini ifade etmesine karşın, görevden kaçınma ile erteleme arasındaki ilişki çeşitli araştırma yöntemleri sebebiyle hala belirsizliğini korumaktadır.

Örnek olarak; Jansenn ve Cartoon (1999), sonraya bırakmanın kaçınma davranışı ile bağlantısını anlamak için görev zorluk derecelerini manipüle etti ve bunun sonucunda görev zorluğunun erteleme üzerinde herhangi bir etkiye sebep olmadığını belirtmektedir. Buna karşılık, Blunt ve Pychyl (2005) tarafından elde edilen sonuçlar; hoş karşılanmayan görevler sırasında ertelemenin meydana gelebileceğini ve görevden kaçınmanın erteleme üzerinde nedensel bir etkiye sahip olabileceğini öne sürdü. Bu araştırmalar arasındaki çelişkinin sebebi farklı araştırma yöntemlerinin kullanılıyor olmasından kaynaklı olabilir.

2.1.4. Ertelemenin Sonuçları

Tamamlanması gereken bir görevin var olduğunun bilinmesine rağmen kişinin kendini bu göreve başlamak için herhangi bir adım atmaya ikna edememesi psikolojik olarak yorucu olabilir. Yapılan ilk araştırmalar, tamamlanmamış görevlerin akıldan çıkarılmasının zor olmasıyla beraber bu görevlerin daha net bir biçimde hatırlanmasının kişide daha fazla enerji tüketimine sebebiyet verdiğini belirtmektedir (Zeigarnik, 1927).

Ertelemenin gereksiz olduğunun onaylanması sonucu ortaya çıkan utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguların varlığı düşünüldüğünde, ertelemenin psikolojik ve duygusal yönden yıpratıcı olabileceği ortaya çıkmaktadır. Erteleme göz önünde bulundurulduğunda, hem kısa hem de uzun vadede çok ciddi ve endişe verici fiziksel sağlık problemlerine yol açtığı görülmektedir. Doktora gitmek, ilaç almak veya genel sağlık kontrolü gibi insan sağlığı açısından önemli görevlerin ertelenmesi, kişinin fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyecek sonuçlara doğrudan sebebiyet vermektedir.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Tarihte ilk defa Bradburn (1969) tarafından tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı, pozitif ve negatif duygularda dengeyi temsil etmiştir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Kişiler arası pozitif ilişkiler, bağımsızlık, kendini kabullenme ve yaşam amacı gibi unsurları içeren kavram psikolojik iyi oluş olarak tanımlanır.

Psikolojik iyi olma durumu sadece ruhsal açıdan herhangi bir deformasyona sahip olmama hali olarak değerlendirilmemelidir. Psikolojik iyi olmaya katkıda bulunacak etmenler arasında; yaşamdan keyif alma, mutluluk ve ihtiyaçların giderilmesi gibi olumlu unsurlar yer alabilir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda yüksek psikolojik iyi oluş seviyesinin kişisel performans açısından olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Polatçı, 2011).

Yapılan araştırmalar sonucunda, ruhsal sağlamlık olgusunda kişinin yalnızca birtakım ruhsal problemleri barındırmaması gerektiği ifade edilirken kişi üzerinde pozitif etki bırakacak psikolojik özelliklerle bireyin kendini motive etmesi gerekli olduğu ortaya çıkmıştır. İnsanların iş dünyasında yol gösterici bir etkiye sahip olan psikolojik iyi oluşun artmasının işe karşı sempati, sağlık ve işe devamlılık konusunda pozitif yönde bir etki oluşturabileceğini belirtmişlerdir (Holman, Johnson ve O'Connor, 2018). Bu sebeple pozitif olarak artışa sahip olan psikolojik iyi oluşun kişinin hayatı daha faydalı ve işlevsel sürdürmeye katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Demirci ve Şar, 2017).

Psikolojik iyi oluş hayatlarını işlevsel biçimde devam ettiren insanların özelliklerini ele alan hümanistik teorileri temellendiren bütüncül bir anlayışa sahiptir (Diener ve diğ., 2010). Yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duyguların varlığının basit bir birlikteliğinden ziyade hayatın tümüne karşı tutumları içeren çok boyutlu bir yapıyı ifade eder (Arıcı, 2011). Araştırmacılar tarafından iyi oluşun duygusal, sosyal ve işlevsel birçok unsuru kapsayan çok yönlü bir kavram olduğu kabul görmüş ancak hangi unsurların bu kavram için kabul edilebilir bir teori içinde bulunması ve değerlendirilmesi gerektiği konusundaki tartışmalar devam etmektedir.

Ruhsal iyi oluş, kişinin tabiatına uyumlu var olması gereken içsel süreçlerle oluşturulan ve çoğunlukla insan tabiatından hareketle bir araya gelmiş olguların bütünüdür (Deci ve Ryan, 2008). Başka bir deyişle bu kavram, kişinin hayatında tecrübe ederek kazandığı pozitif duygular eşliğinde başkalarının düşüncelerini önemsemeden ne ölçüde kendisinden memnun olduğu şeklinde ifade edilebilir (Diener, Oishi ve Lucas,

2003). Kişiler arasında pozitif ilişkiler kurmak ve kişinin amaçlarının ne olduğunun bilincinde olması ve ruhsal olarak kötü olmama ile bir bağlantısı vardır (Ryff ve Singer, 2008; Akt; Hamurcu, 2011).

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Ryff' ın (1989) çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli; kendini onaylama, özerklik, başkalarıyla kurulan pozitif iletişim, yaşam amacı, etrafa adapte olmak ve bireysel gelişimi içeren altı alt boyuttan meydana gelmektedir.

2.2.1.1. Öz Kabul

Öz kabul, iyi olmanın çok önemli bir parçası olmakla beraber bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu olumlu fikirlerle ilgilidir. Bu kavram narsistik bir öz sevgi veya yüzeysel bir öz saygı yerine olumlu ve olumsuz bakış açılarını içeren yapılandırılmış bir öz saygıyı ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2003). Dürüst bir öz değerlendirmeye yapılandırılmış kendini kabul unsuru kişinin bireysel hatalarını ve sınırlarını bilmesine rağmen kendini olduğu gibi kabul etme ve kucaklama sevgisine sahip olmaya olanak tanımaktadır.

2.2.1.2. Özerklik

Özerklik, kişinin geleneksel kalıplara veya kabul görmüş dogmalara aykırı olsa bile bireysel inanç ve fikirlerini sürdürerek kendi yolunda yürüme becerisine dikkat çekmektedir. Bu kavram, kendini gerçekleştiren kişilerin gerektiğinde yalnız kalma ve özerk bir şekilde hayatını sürdürme beceresine sahip olduğuna vurgu yapmaktadır. İçsel değerlendirme ölçütlerine sahip olan kişiler, başkalarının kendileri hakkındaki fikirlerini önemsemeyip kendilerini bireysel standartlarına göre değerlendirmektedirler.

2.2.1.3. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Bu kavram, başkalarıyla birlikte olmaktan gelen sevgi ve temastan kaynaklanan insani zevkleri ve arzuları içermektedir (Ryff ve Singer, 2003). Yetişkin gelişiminin kademeleriyle ilgili teoriler aynı zamanda başkalarıyla kurulan yakın ilişkilere ve diğer insanların yönlendirmelerine vurgu yapmaktadır. Psikolojik iyi oluşun tanımlarında başkalarıyla pozitif yönde bir ilişkinin içinde olmanın önemi tekrarlı bir şekilde belirtilmektedir.

2.2.1.4. Yaşam Amacı

Yaşam amacı, insanın hayatındaki hedefleri ayarlamak ve belirlemek için edindiği deneyimlerle bir anlam ve yön bulma becerisini kapsamaktadır (Ryff ve Singer, 2003).

Olgunluğun tanımında yaşam amacının anlaşılması ve amaçlılık duygusunun varlığı açık bir şekilde vurgulanmaktadır. Pozitif olarak işlevsel olan kişilerin, hayatı anlamlandırmaya yardımcı olmasını sağlayacak hedefleri, niyetleri ve birtakım yönergeleri vardır.

2.2.1.5. Çevresel Hakimiyet

Psikolojik iyi oluş açısından çok önemli olan bu faktör, kişinin kendine fayda sağlayacak çevreleri bulma ve bulunan çevrede devamlılığı sürdürebilme becerilerini gerektiren bir yetenektir (Ryff ve Singer, 2003). Kişinin zihinsel durumuna uyan çevreleri bulma veya ayarlama becerileri zihinsel sağlık açısından önemli bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre, karmaşık çevreleri yönetme ve kontrol etme becerilerine sahip kişilerin çevrelerine yeterince hakim olabildikleri görülmektedir.

2.2.1.6. Bireysel Gelişim

Kişinin kendisini geliştirme arzusu, sahip olduğu potansiyel ile becerilerini kavramak ve yeni kaynaklar geliştirmek için sahip olduğu kabiliyettir. Aynı zamanda sıklıkla bireyin içsel gücünü ortaya çıkarmak için derinlere ilerlemesini talep eden güçlüklerle karşı karşıya kalmasını da gerektirir (Ryff ve Singer, 2003). Yaşam boyu teorilerine göre, kişinin hayatının farklı aşamalarında karşılaştığı zorluklar veya yeni görevler ile mücadele ederek büyümesi, devam etmenin önemine işaret etmektedir.

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş ve Sağlık

Her ne kadar olumsuz duygu ve var olan problemlerin fiziksel ve psikolojik sağlık seviyelerinde gözle görülür bir düşüşe sebep olduğu bilinse de olumlu duyguların ve ruhsal açıdan iyi oluşun sağlık üzerine faydalı etkilerinin önemine fazla değinilmemektedir (Howell, 2009). Bu gerçek hesaba katıldığında sağlık ve ruhsal sağlamlığın olumlu yönde etkileşim içinde bulunduğu sonucuna varılmaktadır.

2.2.2.1. İyi Oluş ve Toplum

Eğer mutluluk Fowler ve Christakis' in (2008) öne sürdüğü gibi sosyal bağlar aracılığıyla taşınıyorsa bunun direkt olarak sağlığın sosyal aktarımına önemli ölçüde bir katkıda bulunduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle insan sağlığına etki eden bazı psikososyal özellikler sosyal iletişim yoluyla yayılmış olabilir. Sosyal bağlar çoğunlukla benzer kişilik özelliklerine sahip olan veya iş ve yaşam çevresi gibi ortak bir noktada buluşmuş insanların arasında oluşmaktadır. Aile ortamı karşılıklı ilişkinin önemine vurgu yapmak için örnek verilebilir unsurlar arasında yer almaktadır.

2.2.2.2. İyi Oluş ve Sağlık Arasındaki Biyolojik İlişkiler

Ruhsal iyilik ve sağlık arasındaki biyolojik ilişkinin fiziksel alt yapısını doğru bir şekilde belirlemek oldukça önemlidir. Pozitif sağlığın temel hipotezi iyi oluş deneyimlerinin kişilerin vücudunu hastalıktan korumak veya hastalık sürecini hızlıca geçirmek için yardımcı olabilecek çoklu biyolojik sistemlerin etkili işleyişine katkı sağladığını öne sürer (Ryff, Singer ve Love, 2004). İyi oluşun işlevsel şekilde çalışan çoklu biyolojik sistemlerle beraber olması pozitif sağlığın önemli bir belirleyicisidir.

2.2.2.3. İyi Oluş ve Fiziksel Aktivite

Literatürde bedensel aktivite ve ruhsal sağlığın bir etkileşim içinde olduğunu destekleyen görüşler de vardır. Yaşlı insanlar üzerinde düzenlenmiş fiziksel aktivite ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan popüler bir çalışma bu görüşü destekler niteliktedir.

2.2.2.4. Psikolojik İyi Oluş ve Hastalık

Kişinin kanser gibi hayatı tehdit edici boyutta olan bir hastalığa veya diğer hastalıklara karşı sergilediği psikolojik uyumu araştırmak isteyen çalışmaların arttığı görülmektedir. Geçmişte bu hastalığın ölümcül bir boyutta olduğu düşünülse de tedavideki iyileşme ve erken teşhis yöntemleri sayesinde bu gibi hastalıklara sahip olan kişilerin yaşamlarını sürdürme şansı artmaktadır. Tanı ve teşhis almak birçok insanda üzüntü ve sıkıntıya sebep olabileceği için bireylerin hastalığa karşı psikolojik uyumunun araştırılması son derece önem taşımaktadır (Manne ve Schnoll, 2001).

2.2.2.5. İyi Oluş, Yaşlanma ve Sağlık

Yaşlı kişiler birilerine bağımlı olmadan tek başına günlük rutinlerini yapabilmeye becerilerini sergileyebildikleri sürece kendilerini sağlıklı bir birey olarak tanımlarlar.

Çevredeki insanların yardımına ulaşma imkanına sahip olmak ve sosyal ağlara ulaşabilir pozisyonda yer almak gibi bazı psikososyal özellikler yaşlı kişilerin bu düşüncesini geliştirir niteliktedir.

2.2.2.6. İyi Oluş ve Ölüm

Yapılan yakın tarihli bir çalışmada neşe, mutluluk ve bunlarla ilişkili kavramların ölçümlerinin hastalığa yakalanmış kişiler ve bedensel sağlığı iyi olan kişiler üzerinde muhtemel ölüm oranının azaltılmış olduğu açığa çıkarılmıştır.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyodemografik Faktörler Arasındaki İlişki

Farklı düzeydeki kavramları içinde barındıran iyi oluşun yalnızca tek bir faktör tarafından açıklanması mümkün değildir (Martire, Stephens ve Townsend, 2000). Çok boyuta sahip olan bu kavramın üzerindeki bireysel ve kültürel etkinin önemi ortaya konmuştur. Olumsuz ve istenmeyen olaylar karşısında uyum sağlamaya eğilim göstermek için kişilik tipinin önemi olduğu kadar cinsiyet, sosyoekonomik durum ve yaş gibi bazı değişkenlerin de iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve bazı faktörler arasındaki ilişkiyi anlamak ve ifade etmek için çalışma yapan bazı araştırmacılar tarafından sosyodemografik değişkenlerin iyi oluş kavramı üzerindeki etkileri tanımlanmıştır.

2.2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş

Ruhsal sağlamlığın unsurlarındaki değişiklikler üzerine yapılan bazı incelemelerde bazı faktörlerin artan yaş ile beraber bir takım değişiklikler içine girdiği görülmüştür (Villar, Triado, Resano et al., 2003). Ryff ve Keyes' e göre yaşamın ileriki evrelerinde özerklik ve çevreye hakimiyet becerilerinde artış yaşanırken, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireyler kişisel gelişimi daha az deneyimlemektedir. Zamanla beraber artışa geçen çevreye hakimiyet becerisi genç bireyler tarafından olgu kişilere göre daha az ölçüde deneyimlenmektedir. Kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutlarının geçen zaman ve kazanılan hayat deneyimiyle beraber herhangi bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmamaktadır. Kişisel gelişim ve yaşam doyumu becerilerini kazanmaya yönelik olan eğilim, yaşın artmasıyla beraber olgun insanlarda daha önemsiz bir hale gelmektedir. Yapılan araştırmalara göre insanlar yaşlandıkça bireysel idealleri ve gerçeklik algıları arasındaki farkın büyük oranda azaldığı görülmüştür.

2.2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet

Cinsiyetler arasında zihinsel sağlık ve öz kabul boyutları arasındaki farklılıkları değerlendiren birçok çalışma yapılmıştır. Pinguart ve Sörensen (2001) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, katılımcılar ergenlikten yetişkinliğe doğru olacak şekilde sıralanmıştır. Bu çalışmada cinsiyetler arasında psikolojik iyi oluşun herhangi bir farklılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılamamıştır. Bu meta analiz çalışmasını içeren tüm çalışmalarda yaş olarak daha olgun olan kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam doyumu, öz saygı ve mutluluk boyutlarını daha düşük seviyelerde deneyimlediği görülmüştür. Erkek bireyler mesleki çevrelerinden daha büyük oranda etkileniyorken kadın bireylerin sosyal sitemler içindeki olaylarla olan ilişkisinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Whitbourne and Powers, 1994). Buna ek olarak, kadınların erkeklere göre başkalarıyla olumlu ilişkilerde daha yüksek seviyelere sahip olduğu ifade edilmiştir (Pinguart ve Sörensen, 2000). Bu iki ifadeye göre, psikolojik iyi oluşun ve öz saygının farklı kaynaklarının var oluşu cinsiyetler arasında farklılıkların olduğunu desteklemeye olanak sağlamaktadır.

2.2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum

Karar verilirken fikirlerin eşit derecede alındığı bir ailenin üyesi olmak ve tatmin edici bir birliktelik içerisinde bulunmak psikolojik iyi oluş ve sağlık üzerinde olumlu etkilerin olmasına sebep olur. Escriba-Agüir ve Tenias-Burillo, 2004 aracılığıyla elde edilmiş bir çalışmanın verilerine göre; partneriyle iyi bir ilişki içerisinde olmanın kişilerin psikolojik iyi oluşuna fayda sağladığı görülmüştür. Evlilik ilişkisi içinde partneriyle olumlu ilişkiler geliştiren kişilerin ruhsal sağlığının negatif yönde değişme olasılığının daha düşük olduğu görülmüştür.

2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey

Ekonomik seviyenin iyi oluş üzerinde sahip olduğu önemi araştıran bir çalışmada, ruhsal sağlığın kişisel gelişim ve öz kabul gibi bazı boyutları ile sosyoekonomik seviyeleri arasında bir fark olduğunun sonucuna açık bir şekilde ulaşılmıştır (Ryff, 2001). Çeşitli çalışmalar sonucunda kişilerin iş deneyim tecrübesi ve aldığı eğitim özellikleri sebebiyle düşük sosyoekonomik seviyeye sahip bireylerin ruhsal açıdan iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Marmot, Fuhrer, Ettner et al ., 1998).

2.2.3.5. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal İlişkiler

Zihinsel olarak sağlam olmanın sahip olduğu önemli boyutlardan biri de kişinin çevresindekilerle olumlu ilişkiler içerisinde olmasıdır (Ryff ve Singer, 1998). İnsanlar kendilerine dürüst davranacak arkadaşlara ve süreklilik sağlayabilecekleri sosyal ilişkilere ihtiyaç duymaktadır. Yapılan bir çalışmada; yalnızlık, sosyal olarak izole yaşam ve sosyal desteğin kaybı ile hastalıkların meydana gelme olasılığında artış gözlemlenirken, kişilerin hayat beklentisinin azaldığı görülmüştür (Berkman, 1995; Davis, Morris ve Graus, 1998).

2.3. Yaşam Doyumu

Devam eden hayat içerisinde insanlar çok farklı deneyimler yaşamaya maruz kalabilirler. İnsanları mutsuz edecek ve yaşanması istenmeyen olaylara; okulda arkadaşlar arasında gerginlik yaşanması, yolda giderken aracın arızalanması, aile üyelerinin kötü hastalığa yakalanması veya hayatlarının son bulması ve ekonomik açıdan kayıp yaşamak örnek verilebilir. Yaşanan bu negatif olaylar kişilerin mutsuzluğunun devam etmesi için güçlü bir sebeptir. Buna karşılık; insanların ihtiyacı olan şeylere ulaşabilme imkanının olması, huzurlu ve sağlıklı bir aile yapısının üyesi olmak, iş yaşamındaki koşulların güzel olması gibi pozitif olaylar ise bireylerin mutlu bir hayat yaşama olasılıklarını arttırmaktadır. Yaşamdan doyum elde etmek için insanların yaşadıkları hayata adapte olmaları ve yaşadıkları deneyimlerle ilgili sağlıklı fikirlere sahip olmaları oldukça önemlidir.

İlk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) aracılığıyla meydana çıkarılan bir olgu olarak hayat tatmini, uzunca süre insanlığın ilgisini çekmeyi başarmış konular arasında yer almıştır. Yaşam doyumunu bir bireyin hayattan elde ettikleriyle hedefleri arasındaki kıyastan meydana gelmiş olan bir sonuçtur. Yaşam doyumunu sadece belli bir durumla ilgili doyuma odaklanmamakla beraber kişinin hayatının bütünü ve bireyin yaşamının birçok farklı yönleriyle ilgilenmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). İnsanların hayatlarında yön veren duygu ve düşüncelerinin olması onları programlanabilen makinalardan ayıran özellikler arasındadır.

Yaşam doyumunu kişinin hayatıyla ilgili doyumlarını içeren bilişsel, negatif ve pozitif duygu seviyelerini kapsayan; kişinin önceki, şuan ki ve ileri zamandaki doyumunu, hayatını deneyimlediğinden başka bir şekilde sürdürme isteğini, diğer kişilerin bireyin hayatına etki eden düşüncelerini kapsayan bir olgudur (Diener, Suh,

Lucas ve Smith, 1999). Hayattan alınan tatminin en çok psikolojik faktörlerin etkisi altında kaldığı bilinirken, bu kavram üzerine cinsiyet ve gelir seviyesi gibi bireysel faktörlerin etkisinden de söz edilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Öğrenmeye açık olma, başka insanlarla olumlu ilişkiler içerisinde olma, öz değerlendirme yapabilme, mutluluk verecek etkinliklerde yer alma, çocuk büyütme ve iş sahibi olma gibi kavramlar yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Flanagan, 1978; Yıldırım ve Belen, 2018).

2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi

Yaşam doyumunu ifadesi kişinin kendisinde var olmayan nitelikleri kazanmak yerine özünde var olan gücün potansiyelini ortaya çıkararak hareket etmesini ifade etmektedir. Bu kavram kişilerin negatif özelliklerini meydana çıkararak problemler üzerine konuşmak yerine bireyin güçlü olduğu yönlerini belirleyerek sorunları daha detaylı inceleyip değerlendirebilmesine sebep olmaktadır (Norris ve Vella-Brodrick, 2008).

Yaşam doyumuna ulaşmış kişiler, hayat şartlarının güzel olması, geniş bir arkadaş kitlesine sahip olabilme, yaşamını sonlandırma düşüncesinin az olması, yaşanan olaylara olumlu yaklaşabilme ve sosyal ortamlarda uyum gösterebilme gibi özellikleri yaşam doyumuna ulaşmamış kişilere göre daha fazla deneyimlemektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Kişinin kendisine verdiği öz değer onun bireysel olarak iyi hissetmesine olanak sağlamaktadır. Bu verilen öz değer kişinin başarılı ve daha üretken olabilmesi için gerekli olan en birincil unsurdur. Gelişimin devamlılığının pozitif sonuçlara yol açtığını ve başarının yeni başarıları tetiklediğini savunan bu yaklaşım, kişilerin öz farkındalık ile kendilerini sevmesi, buldukları topluma adapte olmaları ve diğer kişilerle olan ilişkilerde uyum sağlamaları ve ait oldukları toplum için bir anlam ifade ettikleri görüşlerini savunmaktadır.

2.3.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

2.3.2.1. Gelir

Kazanç sağlama yaşam doyumunun en çok önem taşıyan belirleyicilerinden biridir. İyi oluşun yüksek seviyede olması ile gelir kazancının fazla boyutta olması

arasında bir ilişkinin olduğu varsayılmaktadır (Seghieri, Desantis ve Tanturri, 2006). Sahip olunan aile şartları, sağlık ve çalışma durumu gibi bazı hayat alanları ile kazanç karşılaştırıldığında, gelir durumu daha az önemli bulunan ve kalıcı olmayan bir durum olarak görülmektedir (Deaton, 2008).

2.3.2.2.Sağlık

Çeşitli çalışmalar sahip olunan iyi bir fiziksel sağlık ile yaşam doyumunun yüksek seviyeleri arasında bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Mroczek ve Spiro, 2005). Kendi kendine değerlendirilen sağlık ölçümleri bir bireyin hem fiziksel sağlık durumu hem de duygusal uyumunun boyutu hakkında bilgi vermektedir. Diener ve arkadaşları sağlık durumları iyi olmayan veya bir engelle sahip olan bireylerin kendi sağlık durumları ile ilgili pozitif bir tutum sergileyen bilişsel baş etme yöntemlerini kullandıklarını belirtmektedir.

2.3.2.3. Eğitim

Eğitim ve bireysel iyi oluş arasında az da olsa önem arz eden bir bağlantının olduğu görülmektedir. Eğitimin insanların yaşam zorluklarına ve değişen hayat şartlarına uyum sağlamaları veya hedeflerine doğru yaklaşımlarına olanak sağlayan iyi oluşun üzerinde bir etkiye sebep olabileceği belirtilmektedir. Yüksek eğitim seviyesine erişmiş kişiler ile iyi bir kazanç elde eden insanlar daha gerçekçi hedefleri arzuladıkları ve hayata karşı daha iyimser bir bakış açısıyla baktıkları için yaşam doyumunu daha büyük ölçüde deneyimlemektedirler (Light, Hertsgaard ve Martin, 1985).

2.3.2.4. Sosyal Destek

Yapılan birçok çalışmada aile, eş, komşu, dost ve iş arkadaşı gibi sosyal bağlantının olduğu diğer kişilerle yakın ve olumlu ilişkiler kurmanın yaşam doyumunun büyük bir kaynağı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Haller ve Hadler, 2006). Arkadaş, aile, komşular veya diğer insanlarla etkileşim içinde olmak insanları toplumla daha fazla bütünleşmiş hale getirmektedir. Sosyal bağlılık ve bütünlük insanların fiziksel sağlık durumuna olumlu bir etkide bulunduğu gibi bireylerin ruhsal açıdan da iyi olmalarına katkı sağlamaktadır (Antonucci, Lansford ve Akiyama, 2001).

2.3.2.5. Medeni Durum

Evlilik ve bireysel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki bağını olduğu milli ve uluslararası çalışmalar tarafından kayıt altına alınmıştır (Subjective Well-Being, 2005).

Evli olan kişiler hiç evlenmemiş ya da evlenip ayrılmış veya dul kalmış kişilere göre çoğunlukla iyi oluşun daha yüksek seviyelerini deneyimlemektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Shapiro ve Keyes (2008) evliliği insanları sosyal olarak bütünleştiren ve algılanan stresi azaltan bir ilişki içinde bulunmasını sağlayan imzalanmış bir sosyal anlaşma olarak tanımlamaktadır. Belirli bir öneme sahip olan bazı çalışmalar, evli insanların birlikteliğinin bekar olan kişilere göre daha fazla ruhsal fayda sağladığını savunurken fiziksel olarak da önemli olanaklar elde etmesine sebep olduğunu belirtmektedir.

2.3.2.6. Çalışma Durumu

İşsiz olmanın iyi oluş üzerinde önemli bir ölçüde negatif etkiye sebebiyet verdiği belirtilmektedir. İşsizliğin kişinin iyi oluşunu boşanma veya sevdiği kişiden ayrılma gibi olumsuz olaylardan daha fazla etkilediği söylenmektedir (Clark ve Oswald, 1994). İşsizliğin para kaybına sebep olmasının yanında insanların hayatları üzerindeki kontrolü kaybetme korkusunu yaşamalarına ve kendilerine duydukları saygıda azalma hissetmelerine de yol açtığı varsayılmaktadır (Darity ve Goldsmith, 1996). Bunlara ek olarak, işsizlik kişinin çalışma ortamından uzaklaşmasına ve iş koşulları, çalışma şartları, deneyimlerle kazanılmış olan ilişkiler, kişisel statü ve kimlik gibi bazı iş ortamı kazanımlarının da kaybına neden olmaktadır.

2.3.2.7. İş Doyumu

İş doyumu bireylerin çalıştıkları işte ne derece memnuniyet hissettikleri veya ne boyutta tatminsizlik yaşadıklarının ölçümüyle ilgili olup insanların işleri hakkında sahip oldukları duygu ve düşüncelerin bütününe yansıtılmaktadır (Spector, 1997). Bir işte çalışma insanların hayatında duygusal katılım ve zaman açısından merkezi bir yere sahip olduğu için yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir (Tait, Padgett ve Baldwin, 1989).

2.4. İlgili Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen değişken olan erteleme davranışıyla ilişkisi araştırılan faktörlerden psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun yanı sıra yaş, cinsiyet, öğrenim seviyesi, ekonomik durumu, iş durumu ve medeni hali gibi faktörler incelenmiştir. Araştırma konusuyla ilgili literatürde önceden yapılmış çalışmalar mevcuttur.

Literatürde yer alan araştırmalara göre erteleme davranışının motive olma (Çavuşoğlu ve Karataş, 2015, p. 735; Rakes ve Dunn, 2014, p. 799), performans (Ariely ve Wertenbroch, 2002), kişilik (Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995, p. 145), zamanın kullanımı (Ferrari ve Dıaz-Morales, 2007, p. 707) ve mükemmellik seviyesi (Rakes ve Dunn, 2014) gibi kavramlarla bir ilişkisinin olduğu görölmüştür.

Öğrencilerle yapılan deneysel bir çalışmada psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek olan öğrencilerin akademik hayata karşı daha pozitif bakmaları ve bu sebeple erteleme ihtimallerinin daha düşük olması beklenmektedir (Riulli vd., 2012). Erteleme davranışında bulunma ihtimalleri daha fazla olan kişiler psikolojik iyi oluşun düşük seviyelerini deneyimlemektedir. Ertelemenin azalmasında pozitif meta-bilişsel inançların rol oynadığı belirtilmektedir (Ferne ve Spada, 2008). Bunun aksine, erteleme davranışının artmasında etkisiz meta-bilişsel inançların etkisi olduğu görüşü savunulmuştur. Yapılan bu deneysel çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda ruhsal sağlamlığın erteleme davranışı ile döngüsel bir ilişki içinde bulunduğu görölmüştür. Düşük seviyede olan psikolojik iyi oluşun ertelemeyi artırırken, erteleme davranışının artması psikolojik iyi oluş seviyelerinde azalmaya sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Ferne ve Spada, 2008).

Ellis ve Knaus (1977), tarafından 109 kişi ile yapılmış rutin olan işlerde ertelemede bulunmanın olası sorunlarına yönelik bir araştırmada rutin olan işlerde ertelemede bulunmanın bireylerin sosyo-psikolojik benliği üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı belirtilmiştir.

Zihinsel olarak iyi olma ve erteleme davranışının karşılıklı bir ilişki içinde olduğu deneysel çalışmalar tarafından kanıtlanmıştır (Habelrih ve Hicks, 2015; Grunschel et al., 2016; Meier et al., 2016; Duru ve Balkis, 2017). Bu araştırmalarda konu olan öznel iyi oluş kavramı hayatın olumlu ve olumsuz etkilerini içeren yaşam doyumunu (Diener et al., 2002), fiziksel sağlığı ve stres ve kaygıyı içeren psikolojik iyi oluşu kapsamaktadır. Erteleme davranışının psikolojik sağlığa olan etkisi en çok üniversite öğrencileri arasında gözlemlenmiştir (Balkis, 2013; Grunschel et al., 2016; Duru ve Balkis, 2017).

Yapılan birçok araştırmada yapılması ihmal edilen işlerin verdiği olumsuz duygular, ruhsal sağlığın olumsuz yönde etkilenmesi ve negatif yönde olan duyguların boyutunun artması üzerinde erteleme davranışının etkileri olduğu bulunmuştur (Rozenal et al., 2014; Stead, Shanahan ve Neufeld, 2010; Tice ve Baumeister, 1997).

Brownlow ve Reasinger (2000) tarafından yapılan bir çalışmada akademik erteleme davranışında bulunan kişilerin akademik davranışta bulunmayan kişilere göre eğitim aldıkları süreç içinde daha az içsel motivasyona sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tansı (2019) tarafından 848 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada genel erteleme ve akademik erteleme davranışının kararsızlık seviyeleri, yetersizlik hissi ve öz düzenleme ile ilişkisi araştırılmıştır. Hem genel erteleme davranışını hem de akademik erteleme davranışını inceleyen bu çalışmada ‘Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği’ ve ‘Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği’ kullanılarak öğrencilerden bilgi toplanmıştır. Araştırmadan toplanan veriler sonucunda başarı not ortalaması, kendini düzenleme ve sahip olunan cinsiyetin erkek olması gibi durumlar akademik erteleme davranışını öngören belirleyiciler olarak bulunmuştur.

Literatürde yapılmış önceki çalışmalarda mantık dışı olan sonraya bırakma alışkanlığı ile stres ve depresyon seviyelerindeki artışın bir etkileşim içinde olduğu belirtilirken (Ferrari et al., 1995) bireylerin sahip olduğu olumsuz psikolojik hislerin ise mantıksız erteleme davranışı üzerinde belirli bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir.

Erteleyen ve ertelemeyen bireylerin davranışlarını inceleyen Tice ve Baumeister (1997) elde ettikleri verileri kıyasladığında erteleme davranışında bulunan kişilerin görevlerini yerine getirmeleri için daha süre varken çok daha iyi bir fiziksel sağlığa ve stresin düşük seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle erteleyen kişilerin bu davranışı olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak geçici bir süre daha pozitif hissetmek için bir yöntem olarak sergilediği söylenebilir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994).

Erteleme üzerine yapılan bazı çalışmalarda yaş olarak daha büyük bir grubu oluşturan yetişkinlerden özel olarak bazı bilgiler toplanmıştır. 18-77 yaş aralığına sahip olan bir grup üzerinde yapılan çalışmadan alınan sonuçlara göre erteleme davranışını almış yaşına kadar geçen zamanla beraber azaldığı (McCown ve Roberts, 1994) ve bu yaştan sonra emekli olmak veya sağlığın giderek zayıflaması gibi sebeplerden dolayı tekrar bir artışa geçtiği tespit edilmiştir (Ferrari et al., 1995).

Yapılan araştırmalarda göre olumlu psikolojik özelliklerin zayıflaması ve ruhsal iyi oluşun kötüye gitmesi üzerinde ertelemenin önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir (Duru ve Balkis, 2017). Erteleme davranışı, ruhsal, davranışsal ve bilişsel

etkenlerin birbiriyle oluşan etkileşiminden sorumlu olan bir kavramdır (Scent ve Boes, 2014).

Durden (1997) tarafından elde edilmiş bir araştırmanın sonuçlarına göre yaşam tatmini ile erteleme davranışının ters yönde ve önemli ilişki içinde olduğu saptandı. Öğrencilerin erteleme seviyelerine bakıldığında daha yüksek puan alan kişilerin yaşam tatminlerini daha düşük boyutlarda yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Caldwell ve Mowrer (1998) yaptıkları araştırmanın sonucunda bunu destekleyen bir sonuca ulaşarak kaygıya sebep olan ertelemenin yaşamdan alınan tatmin üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğunu ifade ettiler.

Bernstein (1998) yaptığı bir çalışmada ruh hali ve depresyonun erteleme davranışı ile arasında bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bu sonucu doğrulayan bir çalışma da Van Eerde (2000) tarafından yapılmış olup araştırmacı kaygı, depresyon ve erteleme arasında orta seviyede bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Birçok araştırmacı ertelemenin meydana gelecek kaygıdan kaçınma görevi gördüğünü belirtirken kişilerin ertelemesinin geçici bir süre ruh hallerini pozitif yönde etkilediğini savunmaktadır (König ve Kleninmann 2004; Sigal et al., 2000; Pychyl et al., 2000; Ferrari 1992).

Literatürde yapılan birçok çalışmada erteleyen öğrencilerin profilleri incelenmiş ve erteleme ile sosyodemografik, akademik, kişisel veya psikolojik değişkenlerinin benzersiz türleri arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır . Yapılan bu çalışmaların sonucuna göre kadınların erkeklere oranla daha az erteleme ihtimalinin olduğu (Durán Aponte ve Pujol, 2013; Pehlivan, 2013) ve çalışmalarını ek işlerle bir arada yaparak daha fazla performans sergileyen yaşça büyük öğrencilerin, zaman yönetimi konusunda daha becerikli olduğu ve erteleme davranışını sergilemeyi daha düşük seviyelerde deneyimlediği yönünde hem fikir olunmuştur (Vaez ve Laflame, 2008; Robotham, 2012).

Literatürde erteleme davranışı motive biçimleri (Solomon ve Rothblum, 1984), sahip olunan kişisel özellikler (Steel et al., 2001), demografik özellikler (Mann, 2016) ve yapılması gereken görevin özellikleri gibi kavramlar tarafından yorumlanmaya çalışılmıştır. Daha önceki araştırmalarda erteleme üzerinde bir etkiye sebep olan bazı kişisel faktörler incelenmiştir (Ko ve Chang, 2019). Bu incelemenin bir sonucu olarak; düşük seviyedeki kazanç ile erteleme arasında bir ilişki olduğu (Nguyen, Steel ve Ferrari, 2013), kadınların erkeklere oranla daha az erteleme davranışında bulunduğu, evli olmayan ve düşük düzeyde eğitim seviyesine sahip olan kişilerin erteleme yöneliminin

daha fazla olduğu (Steel ve Ferrari, 2013) ve yaşıca daha olgun olan bireylerin genç insanlara göre daha az erteleme davranışı sergilediği belirtilmiştir.

Elen Kuftyak (2022) 17-25 yař aralığında toplam 435 kişiden oluşan bir grup ile çalışma yapmıştır. Aynı akademik başarı düzeyine sahip olmayan öğrenciler arasında yapılan bu çalışmada dūřuk düzeyde başarıya sahip olan öğrencilerin zaman yönetimi konusunda ani kararlar vermesi, daha çok erteleme ve tembellik eğilimi göstermesi sonucu kaygı, üzüntü ve öfke gibi problemlerle karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu erteleme stres ve dūřuk seviyedeki akademik başarıya olumsuz bir katkı sağladığını savunmaktadır.

Araştırmalar kronik ertelemeye sahip olan kişilerin sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi sağlığı tehdit edici davranışlarda daha aktif rol oynarken (Johansson et al., 2023); sağlık için gerekli olan fiziksel aktivite, temiz beslenme veya kaliteli bir uyku düzenine sahip olma gibi davranışları sergilemeye olan isteğin daha az olması arasında bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur (Kelly ve Walton, 2021; Kroese et al., 2014; Li et al., 2020; Sirois, 2004, 2007, 2015; Sirois et al., 2003).

Geçmiřteki çalışmalardan elde edilen bulgular erteleme davranışını daha yüksek seviyede deneyimleyen kişilerin kaygı (Yerdelen et al., 2016), stres (Sirois, 2015) ve depresyon (Flett et al., 2016) gibi problemleri daha ciddi boyutlarda yaşadığını bildirmiştir. Ulaşılan bu bulgulara göre erteleme alışkanlığına sahip olan bireylerin hayatının daha düzensiz, kontrolsüz ve kaygılı bir hale geldiği sonucuna ulaşılmaktadır. Mair-loanna ve Patra tarafından (2020) yapılan bir araştırmada erteleme davranışını sık sık sergileyen öğrencilerde stres, psikolojik problemler ve depresif belirtiler artarken; ruhsal durumun, olumlu dūřncelerin ve duygusal ilişkilerin zayıfladığı belirtilmiştir. Buna göre kaygılı, kontrolsüz ve düzensiz bir hayat insanların yaşam doyumlarını kötü yönde etkileyebilmektedir.

Solomon ve Rothblum (1984) 342 niversite öğrencisinin katılımıyla beraber erteleme bazı nedenlerini açıklamak için bir araştırma yapmıştır. Yapılması gereken görevin hoş olmaması veya yerine getirilmesi için istek duyulmaması gibi nedenlerin görevden kaçma ve sorumluluğu erteleme davranışı üzerinde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Wernicke (1999) tarafından yapılan mükemmeliyetçilik ve erteleme konulu tez çalışmasından elde edilen verilerin sonucuna göre genel erteleme davranışı ve öz saygı arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’ de ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki bireylerin varlığından meydana gelmektedir. Bu kişilerin içerisinde rastlantısal şekilde ulaşılan 158 kadın ve 51 erkek katılımcının yer aldığı toplam 209 yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu çalışmada nicel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için ilişki tarama modeli uygulanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada yer alan bireylere kişisel bilgiler toplamak için Sosyodemografik Bilgi Formu, Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği doldurtulmuştur.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formunun amacı çalışmaya katılan bireyler hakkında detaylı bilgiye ulaşmaktır. Araştırmacı tarafından hazırlanan form altı sorudan oluşmaktadır. Bu sorular katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hali, eğitim durumu, çalışma durumu ve ekonomik durumu ile ilgili bilgilere ulaşmayı sağlamaktır.

3.2.2. Genel Erteleme Ölçeği

Erteleme eyleminin sebeplerini anlamak için uygulanması gereken Genel Erteleme Ölçeği’ nde 18 ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden 11 tanesi pozitif ve 7 tanesi negatif bir anlam içermektedir. Ölçek beşli likert tiptedir ve ölçek puanlanırken pozitif ifadeler tersine döndürülmektedir. 18 puan ölçekten toplanılabilecek en düşük puanken 90 puan ölçekten toplanılabilecek en yüksek puanı ifade etmektedir. Ölçekten yüksek seviyede puan elde edilmesi erteleme davranışını sergileme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

İçinde sekiz unsuru barındıran ölçek olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini

tanımlamaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

3.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985, 72) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” nin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’ li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 7’ li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 7: Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir. İlgili ölçek daha önce de Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7’ li derecelendirme olarak Türkiye’ de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini 0,75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise 0,79 olarak hesaplamıştır. Ancak bu araştırmada, ilgili “Yaşam Doyumu Ölçeği” eğitim örgütlerinde 7’ li derecelendirme şeklinde öğretmenlere uygulandığında, katılımcılar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ileri sürerek tepki göstermişlerdir. Bu nedenle, ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve basamak sayısı beşe indirilmiştir. Basamak sayısı beşe indirilince de ilgili ölçek tekrar İngilizce’ den Türkçe’ ye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada bu sistemde ölçekteki ifadelerin puanlanması; “Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)”, şeklindedir.

3.3. Yapılan İşlemler

Çalışmanın verileri gizlilik ve gönüllülük esasına dayanılarak tek bir online anket şeklinde internet üzerinden 18-65 yaş arası yetişkin bireylere ulaşılarak toplanmıştır. Katılımcılara bütün kişisel verilerinin gizliliğine saygı gösterileceğinin ve bu bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılacak olup titizlikle ve gizlilikle korunacağı belirtilmiştir. ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu’ sunulmuştur. Bu formda çalışmanın adı, konusu ve amacı, çalışma işlemleri ve çalışmaya katılmanın sağlayacağı olası yararlar hakkında bilgilere de yer verilmiştir. Anketin konusu, yapıma amacı ve işlemlerine dair bilgilere okuyarak ankete katılmayı kabul eden katılımcılardan belgeyi elektronik ortamda onaylamaları istenmiştir. Ardından ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’ ve diğer ölçekler uygulanmıştır. Çalışma sorularının tamamına cevap vermeyen katılımcıların anketleri değerlendirmeye alınmamıştır.

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Yapılan araştırmadaki bilgiler IBM SPSS Statistics 24 programı vasıtasıyla toplanmıştır. Elde edilen bilgilerin incelenmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler uygulanmış ve hipotez testlerin uygulanmasında normal dağılım varsayımları göz önünde bulundurulmuştur. Anlamlı olan farklılıkları belirtmek için bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Bunlara ek olarak ölçekler arasında var olan ilişki seviyelerini anlamak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Bilgiler

Araştırma örneklemine ilişkin demografik özelliklerin belirlenmesi için frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizden elde edilen sonuçlar Tablo 1’ de gösterilmektedir.

Tablo 1. Demografik Bulgular

	<i>f</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	158	75,6
Erkek	51	24,4
Yaş		
18-25 yaş	49	23,4
26-33 yaş	57	27,3
34-41 yaş	58	27,8
42-49 yaş	23	11,0
50-57 yaş	14	6,7
58-65 yaş	8	3,8
Medeni Durum		
Evlü	116	55,5
Bekar	93	44,5
Eğitim Durumu		
İlkokul	4	1,9
Ortaokul	7	3,3
Lise	68	32,5
Üniversite	109	52,2
Yüksek Lisans/Doktora	21	10,0
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	114	54,5
Çalışmıyor	84	40,2
Emekli	11	5,3
Ekonomik Durumu		
Düşük	33	15,8
Orta	168	80,4
Yüksek	8	3,8

f: Frekans

Araştırmaya katılanların 158’ i kadın (%75,6) ve 51’ i erkektir (%24,4). 49 kişi 18-25 yaş aralığında (%23,4), 57 kişi 26-33 yaş aralığında (%27,3), 58 kişi 34-41 yaş aralığında (%27,8), 23 kişi 42-49 yaş aralığında (%11,0), 14 kişi 50-57 yaş aralığında (6,7) ve 8 kişi

58-65 yaş aralığındadır (3,8). Katılımcılardan 116 kişi evli (%55,5) ve 93 kişi bekar (44,5). Eğitim durumları sorgulandığında 4 kişinin ilköğretim mezunu (%1,9), 7 kişinin ortaokul mezunu (%3,3), 68 kişinin lise mezunu (%32,5), 109 kişinin üniversite mezunu (%52,2) ve 21 kişinin yüksek lisans/doktora mezunu (10,0) olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların 114' ü bir işte çalışmakta (%54,5), 84' ü herhangi bir işte çalışmamakta (%40,2) ve 11' i emeklidir (%5,3). Ekonomik duruma göz atıldığında katılımcıların 33 kişi düşük gelir seviyesine (%15,8), 168 kişi orta gelir seviyesine (%80,4) ve 8 kişi yüksek gelir seviyesine (%3,8) sahip olduğu görülmektedir.

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların genel erteleme ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanların normal bir dağılım içinde olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bilgilerden toplanan sonuçlar aşağıda bulunmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' ne Ait Genel Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Genel Erteleme Ölçeği	209	18	90	44,05	,49	,396	1,366
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	209	8	56	42,1	1,33	-1,311	1,243
Yaşam Doyumu Ölçeği	209	5	25	14,32	,91	,001	-,599

Ss: Standart Sapma

Katılımcıların genel erteleme ölçeği puan ortalamasının 44,05 olduğu, psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamasının 42,1 olduğu ve yaşam doyumu ölçeği puan ortalamasının 14,32 olduğu gözlenmiştir.

Tabachnick ve Fidell' e göre (2013) genel erteleme ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 değerleri arasında bulunması verilerin normal dağılım içinde olduğunu öngörmektedir.

4.3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını

belirlemeye yönelik olarak bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA gerçekleştirilmiştir.

4.3.1. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Bağımsız örneklem t testi sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği' nden kadınların ve erkeklerin aldıkları puanların cinsiyet açısından birbirlerinden anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkeklerin aldıkları ortalama puanının (46,7) kadınların aldıkları ortalama puanından (43,2) daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nden kadınların ve erkeklerin aldıkları puanların ise cinsiyet açısından birbirlerinden anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Cinsiyet Açısından İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	Kadın	158	43,2	0,041	0,011
	Erkek	51	46,7		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	158	42,2	0,816	0,683
	Erkek	51	41,5		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	158	14,3	0,105	0,761
	Erkek	51	14,5		

p<0,05

4.3.2. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Medeni Durum Açısından İncelenmesi

Bağımsız örneklem t testi sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği' nden evlilerin ve bekarların aldıkları puanların medeni durum açısından anlamlı şekilde farklılaştığı ve bekarların aldıkları ortalama puanın (45,6) evlilerin aldıkları ortalama puanından (42,8) daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' nin uygulanmasıyla toplanan puanların bireyin medeni hali açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Yaşam Doyumu Ölçeği' nden evlilerin ve bekarların aldıkları puanların medeni durum açısından anlamlı şekilde farklılaştığı ve evlilerin aldıkları ortalama puanın (15,0) bekarların aldıkları ortalama puanından (13,5) yukarı seviyede olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Medeni Durum Açısından İncelenmesi

	Medeni Durumu	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	Evli	116	42,8	0,029	0,018
	Bekar	93	45,6		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evli	116	43,2	0,185	0,068
	Bekar	93	40,5		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evli	116	15,0	0,098	0,020
	Bekar	93	13,5		

p<0,05

4.3.3. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Yaş Açısından İncelenmesi

Tek yönlü ANOVA test sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nden alınan puanların yaş açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Yaş Açısından İncelenmesi

	Yaş	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	18-25 yaş	49	45,0	0,475	0,795
	25-33 yaş	57	44,8		
	34-41 yaş	58	42,9		
	42-49 yaş	23	42,9		
	50-57 yaş	14	44,5		
	58-65 yaş	8	43,9		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	18-25 yaş	49	39,4	1,219	0,432
	25-33 yaş	57	43,4		
	34-41 yaş	58	43,3		
	42-49 yaş	23	42,1		
	50-57 yaş	14	38,8		
	58-65 yaş	8	43,9		
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-25 yaş	49	13,9	0,319	0,901
	25-33 yaş	57	14,5		
	34-41 yaş	58	14,6		
	42-49 yaş	23	14,8		
	50-57 yaş	14	13,5		
	58-65 yaş	8	13,7		

p<0,05

4.3.4. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

Tek yönlü ANOVA test sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nden alınan puanların eğitim durumu açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

	Eğitim Durumu	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	İlkokul	4	46,0	1,836	0,123
	Ortaokul	7	39,3		
	Lise	68	43,2		
	Üniversite	109	44,1		
	Yüksek Lisans/ Doktora	21	48,0		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlkokul	4	40,0	0,656	0,554
	Ortaokul	7	38,6		
	Lise	68	42,8		
	Üniversite	109	41,3		
	Yüksek Lisans/ Doktora	21	44,3		
Yaşam Doyumu Ölçeği	İlkokul	4	13,2	1,259	0,287
	Ortaokul	7	12,4		
	Lise	68	14,7		
	Üniversite	109	13,9		
	Yüksek Lisans/ Doktora	21	15,8		

p<0,05

4.3.5 Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi

Tek yönlü ANOVA test sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği' nden alınan puanların çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Çalışan kişilerin aldığı ortalama puan ile çalışmayan kişilerin aldığı ortalama puan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Genel Erteleme Ölçeği' nden çalışan kişilerin aldığı ortalama puan (45,3) çalışmayan kişilerin aldığı ortalama puandan (42,0) anlamlı şekilde daha yüksektir. Tek yönlü ANOVA test sonucuna göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nden alınan puanların çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 7).

Tablo 7. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi

	Çalışma Durumu	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	Çalışıyor	114	45,3	4,033	0,019
	Çalışmıyor	84	42,0		
	Emekli	11	46,6		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evli	116	43,2	0,185	0,068
	Bekar	93	40,5		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evli	116	15,0	0,098	0,020
	Bekar	93	13,5		

p<0,05

4.3.6. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Ekonomik Durumu Açısından İncelenmesi

Tek yönlü ANOVA test uygulamasından sonra Yaşam Doyumu Ölçeği' nden toplanan puanların ekonomik durum açısından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Yüksek gelirli kişilerin yaşamdan aldığı doyum, test ortalama puanlarına göre (18,0) orta gelirli kişilerden (14,6) ve düşük gelirli kişilerden (11,7) daha fazladır. Yüksek gelirli kişilerin aldığı ortalama puan ile orta gelirli kişilerin aldığı ortalama puan ve düşük gelirli kişilerin aldığı ortalama puan arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Yüksek gelirli kişiler orta gelirli ve düşük seviyede gelire sahip insanlara oranla yaşamdan en yüksek doyumunu alırken, orta gelirli kişiler ise düşük seviyede gelire sahip insanlara oranla yaşamdan en yüksek doyumunu aldığı bulunmuştur. Tek yönlü ANOVA test sonucuna göre Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' nden alınan puanların ekonomik durum açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 8).

Tablo 8. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu' nun Ekonomik Durumu Açısından İncelenmesi

	Ekonomik Durumu	n	Ortalama	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	Düşük	33	44,1	0,607	0,546
	Orta	168	43,9		
	Yüksek	8	47,4		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Düşük	33	39,8	0,929	0,396
	Orta	168	42,3		
	Yüksek	8	44,0		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Düşük	33	11,7	8,894	0,000
	Orta	168	14,6		
	Yüksek	8	18,0		

p<0,05

4.4. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçeklerle ilişkin betimsel analizler aşağıda Tablo 9’ da gösterilmiştir.

Tablo 9. Genel Erteleme Ölçeği’ ne Ait Betimsel İstatistikler

Genel Erteleme Ölçeği	Beni hiç yansıtmıyor n	Beni çok az yansıtıyor n	Beni biraz yansıtıyor n	Beni çoğunlukla yansıtıyor n	Beni tamamen yansıtıyor n	Ort
1. İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.	9	33	63	72	32	3,41
2. Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.	60	49	48	31	21	2,54
3. İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.	27	46	36	54	46	3,22
4. En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım.	28	46	53	51	31	3,05
5. Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.	108	49	21	20	11	1,93
6. İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.	14	28	49	59	59	3,58
7. Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım.	111	43	24	21	10	1,93
8. İşleri zamanında bitiririm.	10	31	40	62	66	3,68
9. Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.	141	32	17	8	11	1,64
10. Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.	85	65	31	19	9	2,05
11. Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım.	103	49	28	21	8	1,96
12. İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır.	12	38	54	63	42	3,41
13. İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.	137	37	22	8	5	1,60
14. Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım.	134	33	24	9	9	1,69
15. İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.	128	40	27	5	9	1,69

Tablo 9. Genel Erteleme Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler (Devamı)

16. İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.	135	44	18	6	6	1,58
17. Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm.	19	30	44	61	55	3,49
18. Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım.	140	35	20	6	8	1,60

Ort: Ortalama

Genel Erteleme Ölçeği' ne ilişkin ortalaması en büyük 3 ifade;

- İşleri zamanında bitiririm.
- İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.
- Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm.

Genel Erteleme Ölçeğine İlişkin ortalaması en küçük 3 ifade;

- İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.
- İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.
- Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Hiç katılmıyorum n	Katılmıyorum n	Az katılmıyorum n	Emin Değilim n	Biraz katılmıyorum n	Katılıyorum n	Çok katılıyorum n	Ort
1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	9	22	19	34	31	66	28	4,75
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	10	19	9	8	42	87	34	5,15
3.Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	9	20	22	11	51	66	30	4,88
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	7	9	5	5	32	82	69	5,72
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	7	10	5	10	34	83	60	5,60
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	18	21	7	21	43	52	47	4,89
7. Geleceğim hakkında iyimserim								

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ne ilişkin ortalaması en büyük 3 ifade;

- Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.
- Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.
- İnsanlar bana saygı duyar.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ne ilişkin ortalaması en küçük 3 ifade;

- Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.
- Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.
- Geleceğim hakkında iyimserim.

Tablo 11. Yaşam Doyumu Ölçeği' ne Ait Betimsel İstatistikler

Yaşam Doyumu Ölçeği	Hiç katılmıyorum n	Çok az katılıyorum n	Orta düzeyde katılıyorum n	Büyük oranda katılıyorum n	Tamamen katılıyorum n	Ort
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	19	54	81	44	11	2,88
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir	26	55	88	34	6	2,71
3. Yaşamımdan memnunum.	20	34	76	52	27	3,15
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim	20	44	72	51	22	3,05
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	20	44	72	51	22	2,53

Ort: Ortalama

Yaşam Doyumu Ölçeği' ne ilişkin ortalaması en büyük 2 ifade;

- Yaşamımdan memnunum.
- Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum

Yaşam Doyumu Ölçeği' ne ilişkin ortalaması en küçük 2 ifade;

- Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.
- Yaşam koşullarım mükemmeldir

4.5. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanması ile edinilen bulgular aşağıda Tablo. 12 ' de gösterilmiştir.

Tablo 12. Genel Erteleme, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		GEÖ	PIÖ	YDÖ
Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)	Pearson r	1	0,135	0,97
	p		0,51	0,161
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖ)	Pearson r		1	0,551
	p			0,000
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Pearson r			1
	p			

*Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde ($r=0,551$) ve orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı bir biçimde beraber artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %30,36' dır. Bu yaşam doyumunun %30,36' sının psikolojik iyi oluştan kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Türkiye sınırları içinde ikamet eden 18-65 yaş arası yetişkin bireylerle yapılan bu çalışmada genel erteleme, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun birbiriyle olan ilgisi araştırılmıştır. Araştırmaya 158' i kadın (%75,6) ve 51' i erkek (%24,4) olmak üzere toplamda 209 kişi katılmıştır. Bu bölümde yapılan araştırmadaki istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışılmaktadır.

Araştırmaya katılan kişilere uygulanan Genel Erteleme Ölçeği' nde katılımcılar tarafından en yüksek ortalama 'İşleri zamanında bitiririm' iken en düşük ortalama ise 'İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım' ifadelerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılan kişilere uygulanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' nde katılımcılar tarafından en yüksek ortalama 'Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum' iken en düşük ortalama ise 'Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum' ifadelerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılan kişilere uygulanan Yaşam Doyumu Ölçeği' nde katılımcılar tarafından en yüksek ortalama 'Yaşamımdan memnunum' iken en düşük ortalama ise 'Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim' ifadelerinden alınmıştır.

Bağımsız örneklem T testi sonucunda Genel Erteleme Ölçeği' nden alınan puanların cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonucu destekleyen çalışmalar bazı araştırmacılar tarafından cinsiyet farklılıklarının erteleme davranışı üzerindeki etkisini inceleyerek yapılmıştır. Bazı araştırma sonuçları erteleme düzeyinin erkeklerde daha yüksek kadınlarda ise daha düşük olduğunu belirtirken (Mandap, 2016) bazı sonuçlar bunun aksine kadınların erkeklere kıyasla daha fazla erteleme eğiliminde olduğunu savunmuştur (Rodarte-Luna and Sherry, 2008). Bir başka araştırma ise tartışmalı sonuçlara sahip olan akademik ertelemenin cinsiyet farklılıkları ile ilgisini araştıran bir çalışmadır. Bu araştırmaların bir kısmında erteleme üzerinde cinsiyet farklılıklarının var olduğu savunulurken bazı çalışmalarda ise cinsiyet ile akademik erteleme arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bağımsız örneklem T testi sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu ölçekler ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada bağımsız örneklem T testi sonucunda Genel Erteleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu araştırmayı destekleyen bir çalışma olarak Madathil ve Benschoff (2008) tarafından yapılan verimli evliliklerin kişilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini açıklayan araştırmanın sonuçları gösterilebilir. Literatürde yapılmış geçmiş çalışmalar evli olan bireylerin evli olmayan bireylere göre iş tatminlerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Austrom ve diğerleri, 1988; Federico ve diğerleri, 1976; Garrison ve Muchinsky 1977; Watson, 1981). Evlilik ve sorumluluğun birbiriyle bağlantılı olması evli bireylerin bekarlara oranla daha fazla erteleme eğiliminde olduğunu açıklayabilir (Jesse Harriott, Joseph R.Ferrari;1996).

Bağımsız örneklem T testi sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden toplanan puanların medeni hal yönünden anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu ölçek ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir. Literatürde psikolojik iyi oluş ve medeni durum ilişkisini inceleyen bir araştırmada evli bireylerin boşanmış, dul veya bekar kişilere göre daha üstün düzeyde iyi oluş seviyelerini deneyimlediği bulunmuştur. Evliliğin beraberinde getirdiği bazı avantajlardan dolayı diğer ilişki türlerine göre daha fazla yaşam doyumu sağladığı düşünülmektedir (Waite, 1995).

Tek yönlü ANOVA sonucunda Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların yaş açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu ölçekler ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmadaki bulguların tersine literatürdeki bazı çalışmalar erteleme davranışının genç yetişkinler arasında yaşlı yetişkinlere oranla daha yaygın olduğu ve geçen zamanla birlikte bu davranışı sergileme düzeyinde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır (Beutel ve diğerleri, 2016; Hen ve Goroshit, 2018; Steel ve Ferrari, 2013). Steel' in yaptığı bir meta analiz çalışmasında yaş ile ertelemenin negatif olarak

güçlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Yaş arttıkça erteleme davranışının geçmişe oranla azaldığı gözlenmiştir. Alan yazında yaşam doyumunun yaş ile olan ilgisini anlamak amacıyla gerçekleştirilen bazı çalışmalarda iki değişken arasında ‘U’ şeklinde bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Blanchflower ve Oswald, 2008; Stone, Schwartz, Broderick ve Deaton, 2010). Buna ek olarak yaşam doyumunun artan yaşla birlikte çoğaldığını ileri süren çalışmalar da mevcuttur (Inglehart, 1990; Suh, Diener, Oishi, ve Triandis, 1998).

Bu araştırmada yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanların öğrenim seviyesi yönünden anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkarılmıştır. Bu ölçekler ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda Genel Erteleme Ölçeği’nden alınan puanların çalışma durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanların ise çalışma durumu üzerinde herhangi bir anlamlı farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir. Bu ölçeklerin eğitim durumu ile arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir. Geçmiş çalışmalarda yaşam doyumunu ve çalışma durumu arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak için yapılan bazı çalışmalarda (Ervasti ve Venetoklis, 2010; Luo, 2020) işsizliğin sebep olduğu finansal sıkıntılar ve kişisel ekonomik tatmin kaybından dolayı yaşamdan alınan doyum ile çalışma durumu arasında bir ilişki olabileceği ifade edilmiştir. Çalışan ve çalışmayan kişiler arasındaki yaşam doyumunu düzeylerini karşılaştırmak için bir başka çalışma da Clark ve Oswald (1994) tarafından yapılmıştır. İşini kaybeden kişilerin yaşam memnuniyetinde bir düşüş yaşamasının sebebi ekonomik gelirin bitmesinden çok işsizliğin getirdiği psikolojik kötü olma hali olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanların ekonomik durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Genel Erteleme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan puanların ise ekonomik durum açısından herhangi anlamlı bir farklılaşmaya sebep olmadığı bulunmuştur. Bu ölçekler ile ekonomik durum arasında herhangi bir farklılaşma bulunamamasının sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu

düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında genel yaşam doyumu ve ekonomik gelir arasındaki ilişki üzerine yapılan ilk büyük ölçekli çalışma Boyce ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Clarck ve Oswald (1996) araştırmasından edindiği veriler sonucunda ekonomik gelirin azalmasının hayattan alınan hazzı etkilediğini savunurken; Boyce ve arkadaşları (2010) araştırmaları sonucunda iki değişken arasında önemli bir etkinin var olmadığını ifade etmiştir. 1994-1996 yılları arasında ABD’ de yapılan araştırmada en alt beş gelir dilimindeki kişilerin gelir seviyeleri iki katına çıkarılmıştır. Daha sonra aynı artış en üst beş gelir dilimindeki kişilere de yapılmıştır. Elde edilen verilere göre en alt beş gelir durumundaki kişiler en üst beş gelir dilimindeki kişilere göre gelir artışından daha fazla mutluluk duymuştur (Kahneman ve arkadaşları, 2006).

Bu araştırmada yapılan Pearson korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre genel erteleme ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebinin grupların eşit dağılım göstermemesi olduğu düşünülmektedir. Alan yazına bakıldığında erteleme davranışının ruhsal sağlık ile ilgisini açıklamak amacıyla gerçekleştirilen bazı çalışmalarda, erteleme davranışı ile olumsuz duygularla baş etme becerisi (Ferrari ve Pychyl, 2007) ve sağlıkla ilgili faktörler (Tice ve Bratslavsky, 2000) arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak birçok farklı çalışmada ertelemenin yüksek düzeyde stres ile birlikte bozulmuş ruhsal sağlık ve fiziksel hastalığın arasında bir ilişki olabileceğini öne sürmüştür (Ferrari, 2010; Ferrari, Johnson, ve McCown, 1995). Xiadong ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada öz yeterliliğin erteleme ile ruhsal olarak iyi olma arasında düzenleyici bir role sahip olduğunu bulmuştur. Yani öz yeterliliği daha yüksek düzeyde olan öğrencilerin erteleme davranışında bulunması öznel iyi oluş düzeylerinde negatif bir etkiye sebep olmaktadır. Bu erteleyen kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük seviyede olduğunu ve öz yeterliliğin erteleme davranışından meydana gelen olumsuz sonuçlarla baş etmek için yardımcı olabileceği anlamına gelmektedir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda hayat tatmini ile ruhsal açıdan iyi olmanın orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasında bir ilişkinin var olduğu (Alibekiroğlu et al., 2018; Lu, 2000) ve yaşam tatmininin insanların ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkilere sebep olduğu bulunmuştur (Gündoğar et al., 2017). Buna ek olarak yapılan bazı araştırmalarda yaşam doyumu ile fiziksel sağlık (Othman, 2022), sosyal ağların varlığı (Bozoğlan, 2014; Kapıkıran, 2016) ve eğlenceli bir yaşam arasında ilişki olduğu belirtilmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gerçekleştirilen araştırmada genel erteleme, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu üç değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Genel Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

1) Genel erteleme ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur fakat psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2) Genel erteleme ve yaşam doyumu ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmuştur fakat psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3) Genel erteleme, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4) Genel erteleme, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5) Genel erteleme ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur fakat psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6) Genel erteleme ve psikolojik iyi oluş ile ekonomik durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır fakat yaşam doyumu ile ekonomik durum arasında pozitif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur. Ekonomik düzey yükseldikçe yaşam tatmini de artmaktadır.

7) Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun pozitif, orta düzeyde ($r = 0,551$) ve anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun %30,36' sı psikolojik iyi oluştan kaynaklanıyor olabilir.

8) Genel erteleme davranışı ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmamıştır.

Bu çalışma 209 kişi ile sınırlı kalıp gruplar eşit dağılım göstermemiştir. Bu sebeple elde edilen veriler bundan etkilenmiş olabilir. Konunun gelecekte daha geniş örnekleme incelenmesi tavsiye edilmektedir. Yapılan araştırmanın Türkiye sınırları

içerisinde olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda yurtiçinden ve yurtdışından toplanan verilere yer verilebilir. Alan yazına bakıldığında akademik olarak sonraya bırakma davranışı üzerine birçok araştırma bulunurken genel erteleme ile ilgili az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Gelecekte genel erteleme davranışıyla ilgili yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2022). Irrational/rational beliefs, procrastination, and life satisfaction: an emprical assessment of REBT models of psychological distress and psychological health model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(3), 566-582.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 56-80.
- Blikra, A. (2022). Procrastination and it's Negative Emotional Consequences. How are procrastination related to negative emotional consequences of procrastination and how can it be measured? (Master' s thesis, UİT Norges arktiske universitet).
- Botha, F., & Booyesen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.
- Bulut, T. (2023). Kadın ve erkeklerde cinsel doyumun ve yaşam doyumunun flört şiddeti ile ilişkisi (Master' s thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Çakıcı, D. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Çıkrıkçı, Ö., & Erzen, E.(2016). Gender differences on academic procrastination: Meta-analysis.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçe' ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Danne, V., Gers, B., & Altgassen, M. (2024). Is the association of procrastination and age mediated by fear of failure? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(2), 43-446.
- Dardara, E., & Al-Makhalid, K. A. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms, and mental well-being among college students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(1), 17-24.
- Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, akademik erteleme ve yaşam doyumunu ile ilişkisi. Unpublished Doctoral Thesis. Anadolu University Istitute of Educational Sciences.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Demirci, İ., & şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2017). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Ferrari, J. R., & Díaz -Morales, J.F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual differences research*, 12(1), 8-11.
- Finch, H. (2021). *The Psychology of Procrastination: Understand Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done*. Rockridge Press.
- FitzRoy, F. R., & Nolan, M. A. (2022). Income status and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 233-256.
- Frijns, M. (2010). Determinants of life satisfaction. Final Thesis, Maastricht University.

- Fors Connolly, F., & Gärling, T. (2022). Mediators of differences between employed and unemployed in life satisfaction and emotional well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1-15.
- Gahramanlı, F., & Şahin, C. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *The Journal of International Educational Sciences*, 11(39), 198-229.
- Göker, H., & Kaplan, M. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273-289.
- Grün, C., Hauser, W., & Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and reemployment. *Journal of Labor Research*, 31, 285-306.
- Gül, A. Y. (2015). İş yaşamında işi erteleme davranışı ve nedenleri (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Gülebağlan, C. (2003). Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Gündoğdu, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde ertelemenin problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- 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.
- Hajdu, T., & Hajdu, G. (2014). Income and subjective well-being: how important is the methodology?. *Hungarian statistical review*, 91(SN18), 110-128.
- Hussain, M. M., & Ahmad, Z. (2021). Moderating Effect of Marital Status among Mindfulness, Procrastination and Job Performance of Employees. *Review of Education, Administration & Law*, 4(1), 133- 143.
- İyici, D. (2023). Türkiye' den beyin göçü gerçekleştiren bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Teknik Üniversitesi
- Kaya, Z., Yağan, F., Çenesiz, G. Z., & Karçkay, A. T. (2024). The Mediating Role of Psychological Well-Being in the Relationship Between Motivation to Teach and Life Satisfaction. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 11(1), 193-210.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamli iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Köylü, D., & Gündüz, Y. (2019). Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299
- Sun, Z., Gao, X., & Ren, P. (2024). The relationship between time anxiety and college students' sleep quality: the mediating role of irrational procrastination and the moderating effect of physical activity. *Frontiers in Psychology*, 15, 1410746.
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., & Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Front. Psychol.* 2019; 10 (2325): 1-13.
- Maria-Ioanna, A., & Patra, V. (2022). The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*, 41(5), 2860-2867.
- Monaghan, C., Avila-Palencia, I., Han, S. D., & McHugh Power, J. (2024). Procrastination, depressive symptomatology, and loneliness in later life. *Aging & Mental Health*, 1-8.
- Munda, X. (2024). Mental Effects of School Students Causes by Procrastination.
- Nieto-Fernández, S., Faure-Carvalho, A., Calderon, C., & Gustems, J. (2024). Procrastination among university students: A study investigating sociodemographic and psychological factors. *International Journal of Instruction*, 17(2), 367-382.

- Ozturk, H. K., & Var, E. C. (2024). Examining the measurement invariance of the satisfaction with life scale across different age groups. *Asian Journal of Education and Training*, 10(2), 124-130.
- Pirzadeh Nouri, N., Asheghi, M., Asheghi, M., & Hesari, M. (2021). Mediation Role of Emotion Regulation Between Procrastination, Psychological Wellbeing, and Life Satisfaction in the Elderly. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 111-120.
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860-875
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). Procrastination, health, and well-being. Academic Press. (Chapter 1)
- Sun, Z., Gao, X., & Ren, P. (2024). The relationship between time anxiety and college students' sleep quality: the mediating role of irrational procrastination and the moderating effect of physical activity. *Frontiers in Psychology*, 15, 1410746.
- Şirin, E. F., & Duman, S. (2018). Cinsiyete göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Genel erteleme ve akademik özyeterliliğin rolü. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Telef, B. Ü. L. E. N. T. (2013). The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study. *HACETTEPE UNIVERSITESI EGITIM FAKULTESI DERGISI-HACETTEPE UNIVERSITY JOURNAL OF EDUCATION*, 28(3).
- Uludağ, G. (2019). Yaşam doyumu ile işgören performansı ilişkisini incelemeye yönelik bir alan araştırması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(6), 291-300.
- Umber Ali Khan, D. A. H. Impact of Procrastination on Interpersonal Communication and Marital Relationships.
- Urfalıoğlu, Ş., & Tunalı, D. (2023). AKADEMİK ERTELEME VE AKADEMİK YAŞAM DOYUMUNUN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİ. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2334-2346.
- Usta, M. (2023). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Uyar, S. (2019). Delaying behavior in institutions: Procrastination. *Journal of Academic Perspective on Social Studies*, (1), 40-43.
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121.
- WELLS, I. E. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers, Inc, 2010.
- Xie, J. (2022). Why do people procrastinate? The role of prospective memory, negative affect and time perspective (Doctoral dissertation, University of Sheffield).
- Yalçın, E., Yalçın, S., & Köroğlu, M. (2024). LİDERLİK STİLLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(2), 865-879
- Yang, Z. (2021). Does procrastination always predict lower life satisfaction? A study on the moderation effect of self-regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 690838.
- Zhou, M. (2020). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 39, 1445-1453.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz ?

- Kadın Erkek

2. Yaşınız ?

18-25

26-33

34-41

42-49

50-57

58-65

3. Medeni Haliniz ?

- Bekar Evli

4. Eğitim Durumunuz (lütfen en son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz) ?

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Yüksek lisans/ Doktora

5. Çalışma Durumunuz ?

Çalışıyor

Çalışmıyor

Emekli

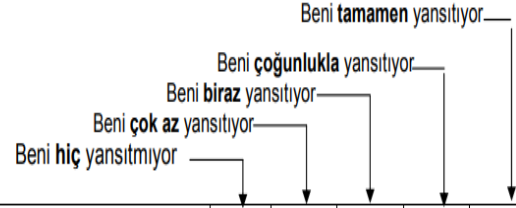
6. Ekonomik Durumunuz ?

Düşük

Orta

Yüksek

EK 3. GENEL ERTELEME ÖLÇEĞİ



NOT: Lütfen boş madde bırakmayınız.

1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm								
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.								
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.								
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım								
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler								
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım								
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım								
8	İşleri zamanında bitiririm								
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler								
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.								
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım								
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır								
13	İş isten geçtikten sonra harekete geçerim.								
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım								
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.								
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım								
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm								
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım								

NOT: Lütfen boş madde bırakmayınız.

EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

DİKKATLİ OKUYUN: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak her birine ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı liste üzerindeki uygun yere çarpı (X) işareti koymak suretiyle belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5. Benim için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterliyim.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

EK 5. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					