

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİMDALI

MUĞLA İLİNDEKİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK
ERTELEME DAVRANIŞINA SPORUN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ÜLKÜM ERDOĞAN YÜCE

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ABDURRAHMAN KEPOĞLU

NİSAN - 2016
MUĞLA

**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MUĞLA İLİNDEKİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞINA SPORUN ETKİSİ**

ÜLKÜM ERDOĞAN YÜCE

Sağlık Bilimler Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGAY AY

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

NİSAN, 2016

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 15/03/2016 tarih ve 50/3 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ülküm ERDOĞAN YÜCE' nin "Muğla İlindeki Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışına Sporun Etkisi" adlı tezini incelemiş ve aday 01/04/2016 tarihinde saat 15.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin BAŞARILI olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGAY AY

Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Üye

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Muğla İlindeki Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışına Sporun Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

01/04/2016

Ülküm ERDOĞAN YÜCE

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

Soyadı : ERDOĞAN YÜCE

Adı : ÜLKÜM

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe : Muğla İlindeki Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışına Sporun Etkisi

Y. Dil : Effect of Sport on Academic Procrastination of High School Students in Mugla

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite :

Fakülte :

Enstitü :

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : KEPOĞLU, Abdurrahman

Ünvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI:

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. SPOR VE EĞİTİM
2. ERTELEME DAVRANIŞI
3. AKADEMİK ERTELEME

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. SPOR
2. SPOR EĞİTİMİ
3. AKADEMİK ERTELEME
4. AKADEMİK BAŞARI

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. SPORT
2. SPORT EDUCATION
3. ACADEMIC PROCRASTINATION
4. ACADEMIC ACHIEVEMENT

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | <input type="radio"/> |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | <input checked="" type="radio"/> |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir | <input type="radio"/> |

Yazarın İmzası :

Tarih : 01/04/2016

ÖNSÖZ

Öğrencilerin akademik yaşantısında önemli bir sorun olan ‘‘akademik erteleme davranışına’’ sporun etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışmaya özellikle öğretmen olduğum için büyük bir heves ve azimle başladım.

Araştırmanın her aşamasında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU’ na, teşekkürlerimi sunarım. Araştırma süresince yol gösterici ve destekleyici çabalarından dolayı üniversitede öğrencisi olduğum Sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI ve Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ’ a sonsuz teşekkür ederim. Yüksek Lisans eğitimim boyunca emekleri geçen tüm öğretim üyelerine teşekkür ederim. Her zaman yanımda olan, çalışmalarına hız katan aileme destekleri için teşekkür ederim.

Ülküm ERDOĞAN YÜCE

NİSAN, 2016

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	5
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3.Problem Cümlesi	6
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	7
1.5.Araştırmanın Sayıltıları	8
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7.Tanımlar	9
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ÇERÇEVE	
2.1. Erteleme Davranışı	10
2.1.1. Erteleme Davranışı Tarihçesi.....	12
2.1.2. Erteleme Davranışı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	13
2.1.2.1. Psikoanalitik ve Psikodinamik Yaklaşım.....	14
2.1.2.2.Davranışçı Yaklaşım	14
2.1.2.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar.....	16
2.1.2.4. Biyolojik Yaklaşım	17
2.1.2.5.Varoluşçu Yaklaşım	17
2.1.2.6. Gestaltçı Yaklaşım	18
2.1.2.7. Zaman Yönetimi Kuramı	18
2.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri.....	19
2.2. Akademik Erteleme	20
2.2.1.Akademik Erteleme Davranışı Nedenleri	21
2.2.2. Akademik Ertelemenin Başarıya Etkisi	22

2.2.3. Ortaöğretim Seviyesinde Akademik Erteleme Davranışı.....	23
2.3. Sporun İnsan Yaşamındaki Yeri.....	25
2.4. Sporun Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri.....	27
2.5. Spor ve Eğitim İlişkisi.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	33
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	33
3.4. Verilerin Analizi.....	34
3.5. Bulgular	34
TARTIŞMA ve SONUÇ	52
KAYNAKÇA	58
ÖZGEÇMİŞ.....	67

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışına sporun etkisi ve bazı değişkenlerin bu durumu farklılaştırıp farklılaştırmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2014-15 eğitim öğretim yılında Muğla ili ve ilçelerindeki tüm lise öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılamayacağından tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenen 390 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Araştırmada ölçme aracı olarak akıcı (2003) tarafından geliştirilmiş 19 maddelik “Akademik Erteleme Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler istatistik analiz programı kullanılarak normallik dağılımı şartının sağlandığı durumlarda Bağımsız örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) normallik dağılımının sağlanamadığı durumlarda (0.05 ve 0.01 önem düzeyinde) Mann-Whitney U testi ve Kruskal –Wallis H teknikleri ile çözümlenmiştir. Korelasyon analizi için Pearson Korelasyonu kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre sporun akademik ertelemeye etkisi yoktur. Bulgular cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Diğer değişkenlerden olan lisanslı olarak spor yapma, takım ya da bireysel spor yapma, kulüp ya da okul takımında veya hem kulüp hem de okul takımında lisanslı sporcu olma, spor yapma süresi ile akademik erteleme davranışı ilişkisinde anlamlı bir farklılık yoktur.

ABSTRACT

In this study it was investigated that effect of sport on high school students procrastination behavior and whether some of the variables are differentiated or not.

Sample of study consists of 390 high school students by random sampling in the districts and province of Muğla in 2014-15 academic year.

In the study “Academic Procrastination Scale” improved by the Çakıcı (2003) has been used as the measurment tool and “personel information form” improved by researcher. In the analysis of the gathered data by using computer program; Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis test have been used and Pearson Correlation has been used for correlation analysis.

Research results indicated that, sport has no effect on academic procrastination. When the result are eveluated on gender. It was found that there is difference. And also other variables: making sport as a licensed, making the team or individual sport.

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1: Derslerimi Düzenli Olarak Çalışırım	45
Tablo 3.2: Ödevlerimi/Projelerimi Genellikle Son Belirlenen Tarihte Yetiştiririm..	45
Tablo 3.3: Daha Keyifli Şeyler Yapmak İçin Ders Çalışmayı Erken Bırakırım	46
Tablo 3.4: Sınavlardan Önce Konuları Tekrar Etmeye Zamanım Kalır	46
Tablo 3.5: Ne Zaman Dersin Başına Otursam Aklıma Yapmam Gereken Başka İşler Gelir	47
Tablo 3.6: Önemli Olsalar Bile Sınavlara Çalışmayı Gereksiz Yere Son Güne Bırakırım	47
Tablo 3.7: Derslere Hazırlanarak Gelirim	48
Tablo 3.8: Sıkıcı Derslere Çalışmayı Son Ana Bırakırım	48
Tablo 3.9: Herhangi Bir Dersle İlgili Verilen Okumaları Derse Okumuş Olarak Gelirim	49
Tablo 3.10: Ders Çalışırken Birşey Yapmak Birisi ile Konuşmak Çay ya da Kahve İçmek vb. İçin Sık Sık Ara Veririm.....	49
Tablo 3.11: Ödevlerimi / Projelerimi Zamanında Teslim Ederim	50
Tablo 3.12: Tarihi Önceden Bildirilmiş Olsa Bile Sınav Günü Yaklaştığında Önceliği Olmayan Başka İşlerle Uğraştığım Olur	50
Tablo 3.13: Kendime Bir Ders Çalışma Programı Hazırlamışsam Ona Uyarım	51
Tablo 3.14: Önemli Derslere Çalışmayı Bile Son Güne Bırakırım.....	51
Tablo 3.15: Çalışmayı Son Güne Bıraktığım İçin Başarısız Olduğum Derslerim Olur	52
Tablo 3.16: Ödevlerimi Projelerimi Zamanında Yetiştiremem.....	52
Tablo 3.17: Bir Sınavdan Önce Sınavla İlgili Konuları Her Yönü İle Çalışmış Olurum	53
Tablo 3.18: Ödevlerimi / Projelerimi Yapmayı Önemsiz Gerekçelerle Son Güne Bırakırım	53
Tablo 3.19: Ben Derslerimi Çalışmayı Son Ana Bırakan Ancak Bir Daha ki Sefere Çalışmaya Zamanında Başlayacağım Diyen Bir Öğrenciyim ...	54
Tablo 3.20: Cinsiyet	54

Tablo 3.21: Lisanslı Olarak Spor Yapıyor musunuz	54
Tablo 3.22: Spor Branşları	55
Tablo 3.23: Hangi Alanda Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz.....	56
Tablo 3.24: Size Göre Başarı Düzeyiniz Nedir	56
Tablo 3.25: Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz	57
Tablo 3.26: Ferdi ve Takım Sporları	57
Tablo 3.27: Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumlarının Farklılığı	58
Tablo 3.28: Öğrencilerin Lisanslı Olarak Spor Yapmaları İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı	58
Tablo 3.29: Öğrencilerin Spor Yaptıkları Alanla Akademik Erteleme Davranış Durumunun Farklılığı.....	59
Tablo 3.30: Öğrencilerin Okul Başarı Düzeyleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı.....	59
Tablo 3.31: Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Süreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı.....	60
Tablo 3.32: Öğrencilerin Ferdi ve Takım Sporunu Yapma Süreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Arasındaki Fark	60
Tablo 3.33: Öğrencilerin Bazı Parametreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Arasında Korelasyon	61

1.GİRİŞ

Zaman yönetimi kavramı, günümüzde büyük önem taşımaktadır. İnsanların, günlük yaşantılarını bir plan dahilinde yürütmelerini sağlamakta ve onlara daha rahat, kaliteli bir hayat sunmaktadır.

Planlarını gerçekleştirirken her bireyin yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukları vardır. Fakat değişik sebepler nedeni ile bu görev ve sorumlulukların başka bir güne ya da zamana bırakıldığı sıklıkla gözlenen bir durumdur(Aydoğan, 2008).

Modern insanın tüm bu vazife ve sorumluluklarını zamanında tamamlamaması günümüzün fenomen bir sorunu haline gelen, erteleme davranışını ortaya çıkarmaktadır.

Erteleme davranışı Webster' in Yeni Yirminci Yıl Sözlüğü' nde (1983) “bir şey yapmayı gelecek zamana bırakmak, sonraya bırakmak ya da ağırdan almak” olarak tanımlanmaktadır. Buna göre ne zaman birisi bir şey yapmayı ileriki bir zamana bırakırsa, o kişi ertelemenin ne sonuç getireceğine bakmaksızın teknik olarak erteliyor demektir. Ancak erteleyici kişi, Webster' s (1983) tarafından belirtilmemiş nedenlerle “alışkanlık olarak erteleyen kişi” olarak tanımlanmıştır (Kandemir, 2010:14).

Yapılması gereken işleri son ana bırakma (erteleme ya da geciktirme) davranışı uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen, bilimsel çalışma konusu olarak incelenmeye başlanması 15-20 yıl gibi kısa bir süreyi içermektedir (Milgram ve ark., 1998).

Erteleme davranışı oldukça yaygın ve ciddi bir problem olduğu ve son yıllarda konuyla ilgili yapılan araştırmalar arttığı halde, araştırmacıların erteleme kavramı tanımını üzerinde farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir (Ferrari ve ark., 1995).

Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışını işleri sonraya bırakma olarak tanımlamaktadır. Bireyde, sorun oluşturan ertelemeyi sorun oluşturmayan ertelemeden ayırmak için, ertelemenin bireyde sıkıntı oluşturup oluşturmadığının temel ölçüt olduğunu belirtmektedirler. Bu davranış, bazı hedeflere ulaşmak için gerekli olanı geciktirme eğilimidir (Lay, 1986). Erteleme davranışını, bugün yapıldığı taktirde faydalı olacağı halde, bir işi yarına bırakmak şeklinde tanımlayan Dryden, (2000), ertelemenin başlıca üç özelliğine vurgu yapmıştır:

- a) Ortada yapmamızda faydalı olacak bir iş var,
- b) Belirli bir süre içinde davranışımızı gerçekleştirmemiz önemli,
- c) Bu davranış gelecekte bir başka zamana bırakılıyor.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, erteleme davranışının çeşitlerinden biri olan akademik erteleme davranışının, üniversite öğrencilerinde daha sık görüldüğü ortaya konulmuştur. Bu davranışın hem üniversite öğrencilerinde hem de mezunlarında yaygınlığının %20 ile %95 arasında olduğu görülmektedir (Charlebois, 2007). Akademik erteleme davranışının üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki yaygınlığına ve özellikle son yıllarda klinik olarak öneminin artmasına karşın, hala tam olarak anlaşılabilen ya da üzerinde uzlaşılabilen bir olgu olduğunu söylemek mümkün görünmemektedir. Ancak yapılan birçok araştırmada, akademik ertelemenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının olduğu (Akkaya, 2007) ve mevcut görev, iş ya da sorumlulukları bir biçimde “geciktirmeyi” kapsadığı (Özer, 2005) konusunda ortak bir anlayış benimsenmektedir.

Ertelemenin davranışsal boyutu, belli bir zaman içinde yapılması gereken işi, oyalanma davranışları ile birlikte başlatmayı, sürdürmeyi ya da tamamlamayı alışkanlık olarak geciktirme eğilimi olarak tanımlanabilir (akt. Çakıcı, 2003).

Ertelemenin bilişsel boyutunda ise araştırmacılar ertelemenin, kişinin niyetleri ve amaçları ile ya da öncelikleriyle performansı arasında bir uyumsuzluk olması gerektiğini belirtmektedir (Blunt ve Pychyl, 1998; Ferrari, 1993; Lay, 1986; Lay ve Burns, 1991; Senecal ve ark. 1997).

Ertelemenin duyuşsal boyutunda ise Knaus (1998), Haycock ve ark. (1998), Rotblum ve ark. (1986), Senecal, Koestner ve Vallerend (1995), Solomon ve Rothblum (1984) gibi araştırmacılar, kişinin bir işe başlayamama, sürdürememe ya da tamamlayamama durumlarında baskı, stres ya da rahatsızlık duyması gerektiğini belirtmektedir.

Ellis ve Knaus (1977) erteleme davranışını;

- a) Genel erteleme; düzenleme ve zamanı yönetme yetersizliğinden dolayı gündelik sorumluluklarını yerine getirmede getirilen güçlükler,
- b) Kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme; aynı bireydeki hem davranışsal erteleme eğilimi hem de karar vermeyi erteleme eğilimi,
- c) Karar vermeyi erteleme; zamanlı karar vermedeki yetersizlik,
- d) Nevrotik erteleme; önemli yaşam kararlarını vermedeki erteleme eğilimi,
- e) Akademik erteleme; ev ödevlerinin sınavlara hazırlanmanın ya da dönem sonunda teslim edilecek ödevlerin son dakikada yapılması, olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır (Gülebağlan, 2003).

Öğrencilerin akademik başarısızlığının nedenlerini ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda, öğrenci performansını etkileyen çeşitli nedenler bulunmuştur. Akademik ortamda sıklıkla sergilenen erteleme davranışı, günümüze kadar başarısızlık nedenlerinin en önemlilerinden biri olarak görülmüştür.

Bazı araştırma bulguları (Beswick ve ark., 1988; Milgram, 1988; Senecal, Lavolie ve Koestner 1997; Solomon ve Rothblum, 1984) öğrencilerde akademik ertelemenin görevden hoşlanmama, tembellik, sınav kaygısı, düşük öz-saygı ve başarısızlık korkusu gibi nedenlerden kaynaklandığını göstermiştir.

Tüm bu olumsuz nedenleri ortadan kaldırabilecek bir etken olan spor, şayet düzenli ve bilinçli olarak yapılırsa, öğrencinin erteleme davranışında olumlu bir değişiklik olacağı düşünülmektedir. Özellikle lisanslı spor yapan öğrencilerde akademik erteleme durumu merak uyandırmaktadır.

Bilinmektedir ki, sporun amaç ve fonksiyonlarından biri olan zihinsel gelişim; etkinlikler yolu ile yapılan öğrenme sonucunda öğrenme için gerekli algılama, düşünme, akıl yürütme, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesidir (İmamoğlu, 1992). Bu bilgidan yola çıktığımızda sporun öğrenmeye olumlu etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Spor; bireylerin kişiliklerinin, uyum sağlayabilme ve karar verme yetisini olumlu yönde geliştirirken; tüm bunların yanında sorumluluk duygusunun da oluşmasını sağlamaktadır. Düzenli ve sıkı şekilde yapılan egzersiz “beyin kaynaklı nörotrofik faktör” adı verilen bir proteinin üretimini sağlar. Bu protein beyni besler. Düzenli yapılan egzersiz, beynin düşünme ve hafızadan sorumlu bölgesi olan hipokampüste nöron üretimine neden olur ve bu da kişinin beyninin daha iyi performans göstermesini sağlar (Hillman ve ark. 2008, akt.Ermiş, 2012).

Fiziksel aktivite öğrenmeyi, hafızayı ve konsantrasyonu artırır. Bunun sonucu olarak da öğrencilerin akademik performansları artar (Ratey ve Sattelmair, 2009, akt. Ermiş, 2012).

Sibley ve Etnier (2003) okul yaşındaki çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada fiziksel aktivite ve bazı bilişsel performans (algılama becerileri, zeka katsayısı, başarı, sözel testler, matematik testler, gelişim seviyesi/ akademik hazır olma durumu) kategorileri arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır (Ermiş, 2012).

Çeşitli araştırmalar, bireylerin spor etkinliklerine katılımının; beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğretmede önemli katkılar sağladığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır (Büyükyazı ve ark., 2003).

Öğrenmeye önemli düzeyde katkısı olan sporun, akademik başarıyı arttırdığı bir gerçektir. Öğrencileri başarısızlığa sürükleyen akademik erteleme davranışı yerini

planlı programlı çalışmaya bırakırsa, hedefe ulaşmadaki en önemli engel de ortadan kalkmış olacaktır.

Ülkemizde akademik ertelemeye ilişkin olarak yetişkinler (Uzun Özer ve ark., 2009) ve üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar olmasına rağmen (Balkıs, 2006; Uzun Özer ve ark., 2009) lise öğrencileri arasında akademik ertelemenin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu (Aydoğan, 2008; Çakıcı, 2003) ve bu davranışın sergilenme sıklığı ve olası nedenlerini anlamaya yönelik yürütülen çalışmaların olmadığı görülmektedir (Uzun Özer, 2009).

Sonuç olarak, akademik erteleme davranışı üzerine Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaların daha çok yeni olduğu da dikkate alındığında, lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesinin hem kuramsal çerçeveye hem de uygulama çalışmalarına ışık tutacağı öngörülmektedir. Bu bakış açısıyla, bu çalışma ile lisanslı spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmesi hedeflenmektedir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Farklı öğretimlerdeki öğrenciler üzerinde az sayıda da olsa yapılan akademik erteleme çalışmalarına, özellikle lisanslı spor yapan öğrencilerde hiç rastlanmamıştır. Bu bakımdan çalışmada, Muğla ilindeki lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumunun tespit edilerek, onların cinsiyetlerinin, lisanslı olarak bireysel ya da takım sporu yapmalarının, spor yapanların okul takımında ya da kulüp takımında, hem okul hem de kulüp takımında spor yapmalarının, spor yaptıkları sürenin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisini belirlemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde, özellikle lise düzeyindeki öğrencilerin üstlenmeleri gereken önemli görev ve sorumluluklar vardır. Bu sorumluluklar, derslerindeki akademik başarının yüksek olması ve üniversitede tercih ettikleri bölümlere yerleşerek hayallerini kurdukları meslekleri için öğrenim görme olanağına sahip olmalarıdır. Erteleme davranışından etkilenen lise öğrencileri, kısa vadede rahatlık duygusu yaşasalar da, uzun vadede bu davranışın sebebiyet verdiği kaygıdan etkilenmekte, akademik başarıları düşmekte ve istedikleri bölümlere yerleşememektedirler. Bu çalışma ile sporun, akademik erteleme davranışı üzerine bir etkisi olup olmadığı değerlendirilecektir. Lise öğrencilerinin akademik erteleme seviyeleri ile spor yapıp yapmamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunursa; sporun fiziksel yararının yanında zihinsel ve psiko-sosyal katkılarında da yararlanılarak, spor yapmayan ve akademik erteleme seviyesi yüksek öğrencilerin, bilhassa temel eğitim çağındaki öğrencilerin spora yönlendirilmesi için gerekli çalışmalar yapılabilecektir. Bu çalışmada elde edilecek bulgular; beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve okul psikolojik danışmanları ile işbirliği halinde çalışılıp, okullarda erteleme davranışını azaltmaya ya da üstesinden gelmeye yönelik olarak geliştirilecek olan yeni programlara ışık tutması açısından da çok önemlidir. Çalışma bulgularının, aynı zamanda literatüre spor ve erteleme arasındaki ilişki konusunda bilgi birikimi sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumları ile cinsiyetleri, lisanslı olarak spor yapmaları, takım ve ferdi spor yapmaları, kulüp ve okul takımında lisanslı sporcu olmaları, spor yaptıkları süre ve okul başarıları arasındaki ilgi.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki hipotezlere cevap aranacaktır:

Hipotez 1:

H1: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında cinsiyete göre farklılık vardır.

H0: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında cinsiyete göre farklılık yoktur.

Hipotez 2:

H1: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında lisanslı olarak spor yapmalarına göre farklılık vardır.

H0: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında lisanslı olarak spor yapmalarına göre farklılık yoktur.

Hipotez 3:

H1:Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında spor yaptıkları alana göre farklılık vardır.

H0: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında spor yaptıkları alana göre farklılık yoktur.

Hipotez 4:

H1: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında okul başarı düzeylerine göre farklılık vardır.

H0:Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında okul başarı düzeylerine göre farklılık yoktur.

Hipotez 5:

H1: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında lisanslı olarak spor yapma sürelerine göre farklılık vardır.

H0:Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında lisanslı olarak spor yapma sürelerine göre farklılık yoktur.

Hipotez 6:

H1: Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında ferdi ve takım sporu yapmalarına göre farklılık vardır.

H0:Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumlarında ferdi ve takım sporu yapmalarına göre farklılık yoktur.

1.5.Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltıları aşağıdaki şekilde ortaya konmuştur:

- Amaçların gerçekleşmesi için anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru şekilde anladıkları, anket formunu dolduran öğrencilerin objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Ayrıca bu araştırmada kullanılacak anketler uygulanabilir niteliktedir.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma grubunu, Muğla ilinde ve ilçelerinde tesadüfi yöntemle seçilen 390 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 178 kız öğrenci ve 212 erkek öğrenci bulunmaktadır.83 öğrenci lisanslı spor yapmaktadır. Takım sporları ile uğraşan öğrenci sayısı 59, ferdi sporla uğraşan öğrenci sayısı 24'dür. Genellenebilirliği bu verilerle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Erteleme: Erteleme davranışı; işleri son ana geciktirme, yapılması gereken işlerin, alınması gereken kararların ve sorumlulukların son ana bırakılmasıdır. (Haycock ve ark.,1998).

Akademik Erteleme: Akademik içerikli görev ve sorumlulukların zamanında yerine getirilmemesidir.

Spor: Kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini, motorik becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilgili literatür çerçevesinde; erteleme davranışı, akademik erteleme, sporun insan gelişimindeki yeri ve spor eğitim ilişkisi hakkında genel bilgiler yer almaktadır.

2.1. Erteleme Davranışı

Erteleme, insanın yaşamı boyunca sıklıkla başvurduğu bir davranış şekli olup, herhangi bir görevi zamanında yapmama olarak tanımlanır. Hayatımızda aldığımız kararları etkileyen bu davranış, belirli durumlarda kurtarıcı iken bazen de kişiyi bir çıkmaza sürükler.

Erteleme davranışı, bir işi yapmayı geciktirme, kararlar alma ya da ertelemeye yönelik davranışsal bir eğilim ya da bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Milgram vd., 1998:297). Bu kavram Latince, yarına kadar ertelemek anlamına gelen “procrastinatus” fiilinden gelmektedir. Bir bütün olarak bu özellik istenmeyen sonuçları içinde barındırır. Bireylerin kişisel ve akademik başarılarını sekteye uğratar (Balkıs,2006:7).

Milgram ve Tenne (2000) erteleme kavramını, bir kişilik özelliği olarak ya da davranışsal olarak geciktirmeye yatkınlık ve bununla ilgili olarak görevleri yapmaktan ya da kararları vermekten kaçınma olarak tanımlamaktadırlar (Milgram ve Tenne 2000, akt. Balkıs, 2006).

Bir başka açıdan bakıldığında, Sabini ve Silver' e (1982) göre son deme kadar geciktirilen her fiil erteleme olarak tanımlanmamaktadır. Çünkü geciktirme davranışının sebepleri mantığa uygunsuz ve kişinin o işi yetiştirebileceğine yönelik inancı varsa, bu durumdaki bir geciktirmeyi erteleme olarak tanımlamak hata olacaktır. Bu nedenle bir davranışa erteleme diyebilmek için, kişinin elindeki işi mantığa uygun düşmeyen sebeplerle geciktiriyor olması ve bu geciktirme sürecinin kişiyi küçümsemeyecek ölçüde sıkıntıya sokuyor olması gerekmektedir (Sabini ve Silver 1982, akt. Blunt, 1998).

Knaus (1998) ertelemeyi, belli bir zamanda yapılması gereken ve önceliği olan bir işi herhangi bir zorunluluk olmadan geciktirme ya da son ana bırakma olarak tanımlanmaktadır. Erteleme davranışını sergileyen pek çok bireyin, erteleme davranışının altında yatan mekanizmaları tam manası ile kavrayamamalarına karşın, ertelediklerinin bilicinde olduklarını söylemektedir. Erteleme süreci rahatsızlık duymadan, eyleme geçmemeye kadar farklı derece ve yoğunlukta kendini gösterir. Knaus (1998) rahatsızlık düzeyindeki bireyin erteleme davranışına bir dereceye kadar kayıtsız kaldığını; huzursuzluk ve sıkıntı durumunda bireyin erteleme sebebi ile zarar gördüğünü ancak bunu bir şekilde telafi edilebilir ya da herhangi bir bahane ile giderilebilir olduğunu; hareketsizlik aşamasında ise bireyin pek çok görev ve sorumluluğundan kaçındığını belirtmektedir. Kişi hareketsizlik düzeyinde harekete geçecek yetenekte olmadığını duyumsar ve sürekli bir erteleme davranışı sergiler. Knaus, bu tür ertelemeye kronik erteleme tanımı yapar (Knaus,1998).

Bilimsel çalışmalar incelendiğinde, isleri son ana ertelemenin tam, belirli ve yeterli bir tanımına ilişkin görüş birliğine varılmadığı görülür. Bununla birlikte, araştırmacılar arasında son ana ertelemenin genel olarak davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutları içerdiği konusunda bir uzlaşma olduğu görülmektedir (Gülebağlan, 2003:3).

Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki, ertelenen davranış için ortada bir niyet vardır ve bu bilişsel boyutunu, niyet edilen bu davranışın yapılması gerektiği zaman yapılmaması davranışsal boyutunu, niyet edilen bu davranışın yapılması gerektiği

zamanda yapılmaması sonucunda hissedilen rahatsızlık da duygusal boyutunu içermektedir (Gülebağlan, 2003:4).

2.1.1. Erteleme Davranışı Tarihçesi

Erteleme kavramı İngilizce’de “procrastination” olarak kullanılan Latince kökenli “procrastinare” fiiline dayanmaktadır. Bir işi başka bir zamana tehir etme, sonraya bırakma anlamına gelmektedir. “Procrastination” terimi “pro” ileriye dönük hareket manasına gelen bir zarf, crastinus ise yarına ait anlamını taşıyan iki sözcüğün birleşmesinden meydana gelmiştir.

On üçüncü yüzyılda Saint Thomas Aquinas, tembelliği bütün insanlar için bir günah olarak tanımlamış ve kendisinin yedi ölümcül günah isimli yapıtı içinde bu davranışı ayıplamıştır (Mortimer, 1962, akt. Farran, 2004: 8). Bu dönemde tembellik bireyin sorumluluklarını yerine getirmesindeki başarısızlık, ihmal ve bir bitkinlik durumu olarak tanımlanmıştır. Bu tarihten bu yana sürekli olarak herkes tarafından üretkenliğin düşmanı olarak bilinmiştir. Daha sonra 19. yüzyılda Samuel Johnson farazi terimler içinde bu işlevsizliğin kaynağını analiz etme çabası içine girmiştir. Samuel Johnson öncelikle bireyi tembelliğe sürükleyen üç psikolojik neden ileri sürmüştür. Bu üç neden yalnızca nevrotik faktörlere bağlı olarak erteleme eğiliminin güncel olan genel görüşünü göstermektedir. Bu genel yanlış anlayış bugüne dek süre gelmiştir. Samuel Johnson’un üç psikolojik nedeni:

- 1- Aşırı şişirilmiş benlik imajı,
- 2- Bütün işlerde mükemmel olma isteği,
- 3- Acıdan kaçınma arzusudur.

Bu içsel sıkıntıların ve endişelerin bir sonucu gibi görülen erteleme eğilimi tanımı, genel kavramsal oluşumun bir başlangıcı gibi görünmektedir.

Latince eserlerde erteleme kelimesi özellikle Romalıların askeri teşkilatlanmalarına önem veren kültürel özellikleri hakkında fikir sahibi olunabilecek daha çok askeri metinlerde sıklıkla kullanıldığı göze çarpmıştır. Romalıların erteleme

sözcüğünü kullanma tarzı, askeri anlaşmazlıkların çözümünde gereken sabrın gösterilmesi gibi kararları tehir etmenin zekice ve olması gereken olduğu görüşünü yansıtır şeklindedir. Bu noktadan hareketle bir işi yapmaya koyulmadan önce yeteri kadar bilgiye sahip olunmayan durumlarda dürtüsellikten kaçınmayı muhteva eden durumlar için kullanılmıştır. Ne var ki günümüzde yapılan erteleme tanımlarının eski zamanlarda kullanılanlardan daha fazla olumsuz mana içerdiği görülmektedir. Oxford İngilizce sözlüğünde, erteleme sözcüğünün 1600 lü yılların başlarına kadar yaygın olarak kullanıldığı ifade edilmiştir. Erteleme sözcüğünün negatif anlam çağrışımları 18. yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıktığı görülmüştür. (Ferrari ve ark., 1995, akt. Çakıcı, 2003).

DeSimone (1993), sanayi öncesi toplumlarda, bugünkü anlamında erteleme kavramına ilişkin bir kelime bulunmadığını belirtmekle birlikte, erteleme kavramını (daha az olumsuz anlamda) çağrıştıran kelimeler olduğunu belirtmektedir. Örneğin eski Mısırlıların erteleme anlamına gelebilecek iki fiil kullandıkları bilinmektedir. Bunlardan ilki, gereksiz işlerden ve dürtüsel çabalardan kaçınmayı yararlı bir alışkanlık olarak ifade eden fiildir. Diğeri ise yaşamı sürdürmek için yapılması gereken işleri tamamlamada tembellik etmeyi zararlı alışkanlık olarak tanımlayan fiildir (Ferrari ve ark., 1995, akt. Çakıcı, 2003).

Erteleme olgusunun modern çağın bir sorunu olduğunu vurgulayan çalışmalar bu davranışın, sadece teknolojik yönden gelişmiş olan toplumlarda ortaya çıktığını anlatırlar. Sanayinin gelişmişliği ne kadar yüksekse erteleme davranışı da o oranda sık görüldüğü iddiasındadırlar. Bu iddiada önemli bir gerçeklik payı bulunmakla birlikte, erteleme sadece modern çağın bir sorunu değildir. Erteleme olgusu insanın var oluşundan bu yana farklı nedenlerle kendini göstermiştir.

2.1.2. Erteleme Davranışı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kuramsal yaklaşımlarda erteleme davranışını incelediğimizde, her kuramın kendine göre bir bakış açısı yakaladığı görülmektedir. Genel erteleme ve akademik erteleme kavramları bu bölümde, farklı kuramlara göre açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.2.1. Psikoanalitik ve Psikodinamik Yaklaşım

Psikoanalitik kuram erteleme olgusuna dair ilk açıklamaları olan kuramdır. Bu kurama ‘‘kaçınma’’ kavramı üzerinden yola çıkılmıştır. Freud’un önemle üzerinde durduğu bir kavramdır. Ona göre kaygı, bastırılmış ve yıkıcı olan bilinçaltı duyguların egoya gönderilen uyarı sinyalleridir. Kaygı oluştuğunda, ego pek çok savunma mekanizmasını öne sürmüştür. Freud, kaçınılan ya da tamamlanmayan görevlerin aslında egoyu tehdit edici niteliği olduğu için, bireyin kaçınma (erteleme) davranışı gösterdiğini ileri sürmüştür. (Ferrari ve ark., 1995; Birner, 1993). Yani erteleme, Freud’a göre, egonun kendisini korumak için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Freud’a göre, nevrotik kişilik özellikleri gösteren bireylerin temel yaşam biçimi, günlük yaşamın sorunlarıyla uğraşmaktan çok, onlardan kaçınmaya yönelik bir yaşam biçimidir. Aslında birey yetersizlik durumuyla yüzleşmemek için kaçınma davranışına yönelir (Gençtan, 2003).

Psikodinamik kuramcılar ise sıklıkla ertelemeciliğin çocukluk deneyimleriyle, özellikle de travmalarıyla ilişkili bir özellik olduğunu ileri sürerler (Kağan, 2010). Onlara göre kişiliğin gelişiminde erken çocukluk önemlidir ve bu döneme ait duygular doğrudan ifade edilmekten çok sembolik olarak dışa vurulmaya çalışılmaktadır. Kuramcılara göre bu duruma zemin hazırlayan, yanlış çocuk yetiştirme uygulamalarıdır. Anne-babaların çocuğunu aşırı derecede başarıya zorlaması, çocukla ilgili beklentilerini artırarak, bu beklentileri anne-baba sevgisine ve onayına bağlamasının, ertelemenin en önemli nedeni olduğu ileri sürülmektedir. Bu tür bir çevrede yetişen çocuk başarısızlığa uğradığında kaygılanır ve ego değer düşer. Buna bağlı olarak da çocuk erteleme davranışı sergileyebilir.

2.1.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımı benimseyen kuramcıların değerlendirmesine göre, öğrenme uyarıcı ile davranış arasında bir bağ kurularak gelişir ve davranış değiştirme pekiştirme yoluyla gerçekleşir. Yani bir davranış varsa, bu davranış pekiştirilerek ortaya çıkmıştır. Davranışçı kurama göre erteleyen öğrencilerin, muhtemelen başarılı ertelemecilik geçmişleri vardır (Kağan, 2010). Başka bir deyişle erteleyen kişiler,

erteleme yaparak olumlu sonuçlarla karşılaşmış ve bu durum erteleme davranışını pekiştirmiştir.

Aynı zamanda, erteleme eğilimi olan öğrencilerin, ders çalışmanın dışında, daha fazla doyum alacakları ya da pekiştirecek alacakları etkinliklerle karşılaşmaları onları akademik erteleme davranışına yöneltebilir. McCown ve Johnson (1991) öğrencilerin çalışmaktan kaçındıkları zamanlarda, daha eğlenceli buldukları etkinlikleri tercih ettiklerini gözlemlemiştir.

Diğer yandan McCown ve ark.'larına (1995) göre, davranışçılar eğitim ortamındaki cezanın ve ödülün ertelemeye önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu sebepten dolayı ertelemecilik genellikle bu davranışı için ödüllendirilen ya da yeterince cezalandırılmayan öğrencilerde görülmektedir. Bu hipotezin sınaması gibi olan bir araştırmada, bir grup üniversite öğrencisine, teslim tarihi belli olan akademik çalışmalarının ne kadarını başarılı bir şekilde son anlarda yaptıkları sorulmuştur. Aynı zamanda, öğrencilere son anlarda yetiştirmeye gayret ettikleri çalışmaların ne kadarında başarısızlığa uğradıkları da sorulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre ve klasik öğrenme yaklaşımının temel savunularına paralel bir biçimde, öğrenciler yapmaları gereken çalışmaları son anda da olsa çoğunlukla başarılı bir biçimde tamamladıklarını, dakik olmadıkları için çok az uyarıya da ceza aldıklarını söylemişlerdir (Ferrari ve ark., 1995).

Kaçınma, ceza gibi hoş olmayan bir durumun ortaya çıkmasını engellemek amacıyla istenilen bir davranışın öğrenilmesidir (Morris, 2002). Davranışsal öğrenme kuramı, ertelemeyi kaçma ya da kaçınma koşullanması temelinde ve pekiştirme kavramıyla açıklamaktadır (Kağan, 2010). Olumsuz uyarıcılara maruz kalan insan kaçma ve kaçınma davranışında bulunur. Kaçma durumunda, bir olumsuz uyarıcı verilmeye başlar ve sonra yapılan davranış o uyarıcının sona ermesine sebep olur. Birey olumsuz uyarıcının başlangıcından kaçınmaz. Ders çalışmak zorunda kalan bir öğrenci, olumsuz uyarıcılar olarak algıladığı bu görevlerden kaçınmayı kullanarak bir nevi erteleme davranışı yaparlar.

2.1.2.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar

Bu yaklaşıma göre, duygu ve davranışlarımızı çevre etkiler ancak, bilişsel yapılarımız ise bu süreçte aracılık görevi yapmaktadır. Ellis ve Knaus, (1977) "Erteleme Eğiliminin Üstesinden Gelme" başlıklı çalışmaları ile bilişsel-davranışçı yaklaşımla erteleme olgusu arasındaki ilişkiye ilişkin araştırmaları başlatmışlardır.

Ertelemeyi bilişsel-davranışçı açıdan açıklayan Knaus (1998) ilk yazar olması yönünden önem taşımaktadır. Daha çok klinik tecrübelerine dayanarak, ertelemenin gerçekçi olmayan korkulardan ve bireyin kendine dönük eleştirilerinden kaynaklandığına işaret etmektedir. Knaus (1998) ertelemecilerin, genellikle işi tamamlamaya dönük yapabilirliklerinden emin olmadıklarını ve bundan dolayı işe başlamayı geciktirdiklerini açıklamaktadır.

Albert Ellis (1977), genellikle zorunluluklar, gereklilikler, "yapmalıyım, olmalıyım" biçiminde görülen bu katı inançların erteleme davranışının temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Ellis, erteleme davranışının temelinde katı isteklerin olduğunu ve diğer üç akıl dışı inançların da bu isteklerden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Dryden, 2000).

Bunlar:

1. Katı istekler: Bireyler göreve başlamadan önce belirli koşulların var olması konusunda katı isteklerde ısrarcı olabilmektedirler. İstenilen koşullar olmadığı sürece işe başlanmamakta, dahası bu koşullar oluşturulduğunda bile erteleme olasılığı tümenden ortadan kalkmamaktadır.

2. Büyütme: Bireyler, katı istekleri yerine gelmediğinde, büyütme inancı içine girerler. Bu tarz inanışa sahip olan kişiler kesinlikle olmaması gerektiğine inandıkları bir koşulun varlığını olumsuz yönde olağanüstü bir biçimde abartırlar. Büyütme inanışları genellikle şu vb. cümlelerle ifade edilir: "Olması korkunç bir şey", "Olması felaket bir durum", "...olmazsa her şey biter".

3. Rahatsızlığa dayanamama: Bireyler katı istekleri yerine gelmediği zaman söz konusu duruma katlanamayacağını düşünme eğilimine girmektedirler. Birey, rahatsızlık duygusunu yaşamamak için halihazırda yapması gereken işi ertelemektedir.

4. Suçlama: Suçlama inanışları bireyin kendisi ile, başkaları ile ya da genelde yaşam ile ilgili olabilir. Bireyin kendi hakkında suçlama inanışına sahip olduğunda mutlaka yapması gerektiğine inandığı bir işi yapmadığında kendini aşağılama eğiliminde olacaktır. Bu durumda kişi yapamadığında başarısızlığının kanıtlanacağı kaygısına kapılacaktır. Nihayetinde başarısız olmaksızın kişi ertelemeyi tercih edecektir.

2.1.2.4. Biyolojik Yaklaşım

Ferrari, Johnson ve McCown (1995), bir yandan erteleme davranışının bireyde strese, stresin de vücutta bazı hormonal değişikliklere yol açtığı görüşünü ortaya koyup ertelemenin biyolojik kaynaklı olabileceğini vurgularken, bir yandan da erteleme ile genetik özellikler arasında ilişkilerin olabileceği düşüncesine vurgu yapmaktadır. Fakat; Strub (1989) beynin ön lobundaki (frontal ve prefrontal) bazı zedelenme ve hasarların erteleme davranışına neden olduğunu açıklamakla birlikte, davranışın nöropsikolojisi hakkında henüz çok az şeyin biliniyor olması bu tezlerin spekülasyon olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır (Strub, 1989, akt. Yorulmaz, 2003).

2.1.2.5. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu filozoflara göre kendi varlığını yaratan tek varlık insandır. İnsan dışında tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Diğer bir deyişle insan, insanlığını kendisi yapar ve nasıl yaparsa öyle var olur. Değerlerini ve yolunu kendisi seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce yaşamda yoktur ve yaşama anlam veren yaşayan insandır. Gerçekte, doğada insana yol gösterebilecek yine insanın kendisidir. O halde insan özgürdür ve yaşamını hangi biçimde isterse o şekilde yönlendirebilir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Varoluşçu yaklaşımda, kişide değişim olması için davranışının sorumluluğunu alması gerekir. Kişinin davranışını sahiplenmesi, geçmişiyile barışık olmasıdır. İnsanın kendisiyle barışık olması, özgün olduğunu hissetmesidir. Dolayısıyla, sürekli olarak erteleme davranışından bulunan birey kendisiyle barışık olmayan bir kişidir (Aydoğan, 2008).

2.1.2.6. Gestaltçı Yaklaşım

Gestaltçı yaklaşıma göre erteleme davranışı, insanın varoluşsal uzaklığıdır. Zaman ve mekan ekseninde yaşantı üretmemeye becerisi eksikliğidir. Kişi, bu beceri yoksunluğundan dolayı erteler. Çünkü kişi kendi denetiminden uzaktır. Eylemsizlik olan erteleme davranışında kişinin kendilik değeri zayıftır. Erteleme davranışı gösteren kişi; değişim için gerekli olan içsel gücün farkında değildir, zaman ve mekan anlamında kişinin “burada ve şimdi” de olması gerekiyor ama kişi bundan uzaktadır ve kişi davranışın sorumluluğunu almamaktadır (Özbay, 2006).

2.1.2.7. Zaman Yönetimi Kuramı

Zaman yönetimi, bireyin amaçlarına ulaşmasında, zamanını verimli kullanma çabasıdır. Burada söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanabilmesidir. Zaman yönetimi kuramının öncüsü Macan (1994), zaman yönetimi eğitim programlarında 3 tip zaman yönetimi davranışına yer vermiştir. Bunlar:

- 1.Tip: Hedefleri ve öncelikleri belirleme
- 2.Tip: Zaman yönetiminin teknikleri
- 3.Tip: Değişim için düzenleme-organizasyon planlama

Macan (1994), zaman yönetiminin, davranışların zamanı kontrol etme algısı ile sonuçlanacağını veya zaman üzerinde bir kontrol hissi oluşturacağını ifade etmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan birçok çalışma, erteleme eğilimi ve zaman yönetimi ilişkisini oldukça detaylı bir şekilde araştırmıştır (Ferrari ve ark.,1997; Lay ve Schouwenburg, 1993; McCown ve ark., 1987; Solomon ve Rothblum; 1984). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, erteleme eğilimli bireylerin zamanı kontrol etmede, düzenlemede ve değerlendirmede güçlükler yaşadıklarını ileri sürmektedirler.

2.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri

Tarih boyunca insanların sürekli karşılaşmak zorunda kaldığı, üstesinden gelemediği erteleme eğilimi bugünün hız ve rekabet ortamında da önemli bir engel

olarak karşımıza çıkmaktadır. Erteleme eğiliminin nedenleri ile ilgili çalışmalara bakıldığında, erteleme eğiliminin en temel nedeninin, bireyin zamanı yönetmedeki yetersizliği olarak algılandığı görülmektedir (McCown ve ark., 1987:782). Bu durumun birey üzerinde psikolojik sıkıntı ve başarısızlık yarattığı bir gerçektir. Bir diğer deyişle erteleme eğilimi yüksek bireyler, zamanı akıllıca kullanamamakta, yaşamlarını etkili bir şekilde yönetememekte ve zamanı etkili bir şekilde yönetememelerinin doğal bir sonucu olarak önceliklerini, amaçlarını ve hedeflerini tam olarak belirleyememektedirler. Bütün bunlardan dolayı da rahatsız olabilmektedirler. Amaç ve hedefleri belirleyememe, neyi, nasıl, niçin yapacağını bilememe, belirli bir işi yaparken bireyde yoğun sıkıntı duygusu yaratabilmektedir. Bir işe konsantre olmada güçlük çekme ya da düşük sorumluluk duygusuna sahip olma da erteleme eğiliminin bir diğer nedeni olarak görülmektedir. Dikkati yoğunlaştırmada yaşanan güçlükler, gürültülü ortamda ya da yatakta uzanarak çalışmak ve çalışma masasının dağınık, düzensiz olması gibi çevredeki ilgi dağıtıcı şeylerden de kaynaklanabilmektedir. Erteleme eğiliminin üçüncü nedeni, bireyin yaptığı işlerde sürekli başarısız olacağına yönelik olumsuz algılamalarından kaynaklanan kaygı ve korkudur. Öğrenci, önceliklerine bağlı olarak çalışmalarını tamamlamaktansa gelecekteki sınavlar ve projeleri hakkında endişelenerek çok zaman harcayabilmektedir.

Erteleme eğiliminin bir diğer nedeni ise, bireyin kendine ve performansına ilişkin geliştirmiş gerçekçi olmayan beklentileri, hatalı bilişsel yüklemeleri ve mükemmeliyetçilik eğilimidir (Yaakub, 2000:2). Ellis ve Knaus'a göre (1977) erteleme eğilimi, hatalı düşünsel ve bilişsel yüklemelerden kaynaklandığını ve aynı zamanda, zamanı değerlendirme ve algılama problemi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Erteleme eğiliminin nedenleri konusunda alanda yapılan tüm çalışmalara bir bütün olarak bakılırsa; bireyin zamanı etkili bir şekilde yönetebilme, önceliklerini belirleyebilme, verimli ve etkili çalışabilme alışkanlıklarının olmaması gibi durumlarla ilgili olduğu görülmektedir. Erteleme eğiliminin olası diğer nedenleri, bireyin kişilik özellikleri ve kendi ve çevresine yönelik yaptığı hatalı bilişsel

yüklemeleriyle ilişkili görünmektedir. Bu noktada erteleme eğilimini tetikleyen nedenlerin daha çok, çevresel faktörlerin olası etkisini dışarıda bırakacak şekilde, bireyin kendini yönetme becerileri, kişiliği ve bilişsel süreçler olduğu açıklanabilir (Balkıs,2006). Yapılmış bazı çalışmalara göre ise, olumsuz yaşam olaylarının erteleme üzerinde dolaylı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özer, 2012) . İnsan tek başına bir varlık değildir, toplumla iletişim halindedir. Toplumun da bireyi erteleme davranışına sürükleyip sürüklediğine dair daha çok çalışma yapılmalıdır.

2.2. Akademik Erteleme

Erteleme davranışının bir türü olarak nitelendirebileceğimiz akademik erteleme davranışı, bireyin yerine getirmesi gereken akademik görevlerini zamanında yapmamış olmasına bağlı olarak, yüksek düzeyde stres yaşayana kadar bu görevleri yapmaya başlamamasıdır (Senecal ve ark., 1995).

Akademik erteleme genel anlamda akademik kökenli görevleri içermekte ve akademik işlerin bazı nedenlere bağlı olarak geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır. (Senecal ve ark., 1995, akt. Akbay, 2009). Diğer bir çalışmada (Senecal ve ark., 1995; akt. Aydoğan, 2008), akademik erteleme davranışını zayıf zaman yönetimi becerileri ya da tembellik özelliğinden çok daha fazlasını içeren motivasyonel bir problem olarak tanımlamışlardır. Bazı araştırmalar, akademik erteleme davranışının zamanla geliştirilip yok edilemeyeceğini, aynı seyrinde devam edeceğini savunurken (Charlebois, 2007), bazı araştırmalar da, bu görüşün aksine, akademik erteleme davranışının bireyin okulda kalma süresi uzadıkça arttığını hatta mezun olduktan sonra da artarak devam ettiğini ifade etmiştir (Ferrari, 2004; Beswick ve ark., 1988; akt. Akbay, 2009).

Tice ve Baumeister (1997), akademik erteleme eğiliminin olumsuz bir sonucu olarak, akademik erteleme eğilimli öğrencilerin, diğer akranlarına oranla daha sık fiziksel sağlıkla ilgili problem yaşadıklarını bulmuşlardır (Tice ve Baumeister, 1997; akt. Balkıs, 2006). Bu çalışmada, erteleme eğilimi olan öğrencilerin erteleme eğilimi

olmayan öğrencilerle karşılaştırıldığında dönem başında daha az stres ve fizyolojik rahatsızlık yaşadıkları, dönemin sonlarına doğru ise stres düzeylerinin ve fizyolojik rahatsızlıklarının arttığı aktarılmıştır. Genel olarak erteleme eğilimli öğrenciler çalışmalarında sıklıkla düşük not almakta ve daha sık hastalanmaktadırlar. Araştırmacılara göre erteleme eğilimi kısa vadeli yararlar ve uzun vadeli engeller tarafından ortaya çıkarılan kendini baltalayıcı bir davranış kalıbıdır.

2.2.1.Akademik Erteleme Davranışı Nedenleri

Akademik Erteleme eğiliminin nedenleri konusunda bilimsel çalışmalara bir bütün olarak bakılırsa; bireyin zamanı etkili bir şekilde yönetebilme, önceliklerini belirleyebilme, verimli ve etkili çalışabilme alışkanlıklarının olmaması gibi durumlarla ilgili olduğu görülmektedir.

Akademik erteleme hakkında yapılan çalışmalar, aynı zamanda ertelemenin motivasyonel bir problem olduğunu da göstermektedir. Ertelemenin temel olarak bir güdülenme problemi olduğu ve bunun yanında, bireylerin erteledikleri davranış ile açık bir şekilde ilgilenmedikleri ve aktif olarak meşgul olamadıkları bunun yerine diğer aktivitelerle meşgul oldukları ileri sürülmüştür. Güdülenme ile ilgili faktörler öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermelerine neden olabilir. Öğrenciler enerjilerini daha çok boş zaman aktivitelerine ilişkin belirledikleri hedeflere odaklayarak akademik görevlerini yapmaktan uzak durmaktadırlar. Böylece öğrenme için gerekli çalışma disiplininin mahrum kalmaktadırlar (Franziska ve ark., 2007; akt. Kandemir, 2010).

Aynı zamanda, erteleme davranışı, kırılğan olan benlik saygının korunmasına yardım eden bir strateji olabilir (Burka ve Yuen, 1983). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, ertelemeyen kaçınarak kendilerine verilen herhangi bir görevi kendi becerilerini kullanarak kolaylıkla yapabilirler. Böylece yeteneklerinin gerçek performanslarından daha yüksek olduğuna dair inançları korunur. Bunların yanında, Schouwenburg ve arkadaşlarına (2004) göre, erteleme sorunu olan insanlar daha çok ideal benlikleri ile yaşamlarını sürdürmektedir. Sınav zamanı yaklaşan bir öğrenci,

“yarın çalışırım”, “arkadaşlarla çalışırım”, “sabah çalışırım” gibi ideal benlikleriyle hareket edebilirler (Schouwenburg ve ark., 2004: akt. Kandemir, 2010).

Özetle, bireyin zamanı yönetmedeki yetersizliği, benlik saygısı, özyeterlilik inançları, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, okul başarısına ilişkin doyum düzeyi, öğrenme stratejileri, motivasyon, düşük benlik saygısı, kaygı, gerçekçi olmayan beklentiler, kişilik özellikleri, akademik erteleme eğiliminin nedenleri arasındadır (Kandemir, 2010).

2.2.2. Akademik Ertelemenin Başarıya Etkisi

Öğrencilerin akademik hayatlarında başarılı olmaları, gelecekte planladıkları mesleği yapmaları için önemli bir basamaktır. Başarı için düzenli ve disiplinli çalışma gereklidir. Bazı öğrenciler bunu gerçekleştirebilirken bazıları ise çeşitli sebeplerden dolayı planlı çalışamaz. Bu nedenlerden biri de ertelemedir. Akademik erteleme olarak nitelendirilen bu sorun öğrencilerin birçoğunu başarısızlığa sürüklemektedir.

Akademik erteleme davranışı, erteleme yapan öğrencinin akademik başarısızlık yaşaması (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari ve ark., 1995; Knaus, 1998), zor derslerden geri kalması (Rothblum ve ark., 1986), okul devamsızlığı yapması ve okulu bırakması gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Rothblum ve ark., (1986) akademik ertelemeci öğrencilerin akademik ertelemeci olmayan öğrencilerden bilişsel, davranışsal ve duyuşsal farklılıklarına ilişkin yaptıkları araştırmada, akademik erteleme ile dönem sonu genel not ortalamaları arasındaki ilişkiye de bakmışlardır. Akademik erteleme ile genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır ($r=-.22$, $p<.001$). Ertelemeci öğrencilerin genel not ortalamaları, ertelemeci olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde okul başarısı ve akademik erteleme konusunda yaptıkları çalışmada Owens ve Newbegin (1997) öğrencilerin İngilizce ve matematik

derslerinden aldıkları notlarla erteleme davranışları arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Regresyon analizi sonucunda öğrencilerin akademik erteleme davranışını yordayan en güçlü değişken ders notları olarak bulunmuştur.

Ancak akademik performans üzerindeki akademik ertelemenin olumsuz etkisi deneysel literatür tarafından desteklenmemektedir (Beswick ve ark., 1988; Holmes, 2000; Lay, 1986; Pychyl ve ark., 2000; Solomon ve Rothblum, 1988; Steel, 2002; Tice ve Baumeister, 1997; Vacha ve McBride, 1993; akt. Kandemir, 2010). Bazı erteleyiciler performans hızı ve doğruluğunun etkin olmayan düzenlemesi ile birlikte “baskı altında boğulurken”, diğer yetenekli öğrenciler son teslim tarihinden önce çok fazla miktarda nitelikli iş yapma becerisi göstermektedir (Sommer, 1990; Steel, 2002; Steel ve ark., 2001: akt., Kandemir, 2010).

2.2.3. Ortaöğretim Seviyesinde Akademik Erteleme Davranışı

Araştırmamızın uygulama alanı olan ortaöğretim, yaklaşık 14-18 yaşları arasındaki öğrencilerin oluşturduğu lise ve dengi okulları kapsamaktadır. Lise çağı gerek mesleki yönelim için ilk adım olması, gerekse ergenlik dönemini içinde barındırması nedeniyle ayrı bir önem taşır.

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 2002: 262). Bu dönem, yeni davranış ve rollerin denendiği, köklü değişikliklerin görüldüğü, anlaşılması güç bir dönemdir (Cansever, 2013: 193).

Çocukluktan olgunluğa geçiş, hızlı biyolojik değişim ve kimlik oluşumu gibi psikolojik vazifelerin tamamlanması sebebi ile ergenlik dönemi; kuramcılar tarafından kritik bir gelişim evresi olarak ele alınmaktadır (Kulaksızoğlu, 2013: 37).

Hızlı bir gelişim süreci içindeki ergenler; varsayımlarda bulunabilirler, mantıksal sonuçlar çıkartabilirler ve somut ya da soyut şekilde olsun problemlere farklı bir perspektiften bakarlar. Farklı çözümler ortaya koyabilirler (Eraslan, 2010: 2).

Bu evrenin diğ er geliş im unsurları; fiziksel özelliklerini kabullenmek ve bedeni faydalı kullanmak, cinsel rolünü sahiplenme ve bu role göre hareketler üretme, kendisi ile ilgili hayati kararlar verebilme, toplumsal sorumluluk alma olarak ifade edilebilir. Bu derece önemli de ğ iş ikliklerin oldu ğ u, çocukluktan yetiş kinliğ e adım atıldığı , kişinin artık kendini ve çevresini farklı bir pencereden gö rdü ğ ü bu devre, aynı zamanda öğrencinin hayatında önemli kararlar alması gereken bir devredir. Meslek seçimine yönl enen ve bu do ğ rultuda çalışmalarına hız verip önemli bir sınav aş amasından geçecek olan ergen öğrenciler, ço ğ u zaman akademik erteleme davranışı gösterebilmektedirler.

Öğrencilerin sahip olmaları gereken en önemli özellik, sorumluluklarını yerine getirme davranışlarıdır. Başka bir deyişle öğrencilerin hem genel erteleme hem de akademik erteleme davranışlarını yapmamalarıdır. Öğrencilerin sahip oldukları insani değerlerden biri olan sorumluluk kavramı, öğrencilerin erteleme davranışını yapmaması ve üzerine düş en vazifeleri yerine getirmesi açısından çok önemlidir.

Sorumluluk kavramı ile birlikte, öğrencilerin okuldaki başarısı, çok çeşitli nedenlere bağlıdır. Bunlar sosyo-kültürel, psikolojik ve bireysel sebeplerdir. Akademik erteleme de akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen önemli bir unsurdur. Bazı araştırmalara göre, lise grubunda özellikle erkek öğrencilerde hem genel hem de akademik erteleme davranışı, kızlardan daha fazladır. Barker (1997) ve Jackson'ın (2002) da belirttiği gibi erkek öğrenciler sınıf ortamına kendilerinin daha çok erkeksi kimliklerini gösterecek ajandalarla gelmekte ve kendilerini kızlardan farklılaştıracak davranışlarda bulunmaktadır. Bu bağlamda akademik çalışmalar (ödev yapma, sınavlara hazırlanma vb.), erkek öğrenciler tarafından daha “kadınsı” bir iş olarak algılanmakta ve erkek öğrenciler “kadınsı” olarak etiketlenmemek için akademik çalışmalardan erteleme davranışı göstererek kaçınmaktadır.

Çalışmamızda ergenlik çağı ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye bakılmadan, lise öğrencilerinin, akademik erteleme durumlarına sporun etkisi araştırılmıştır.

2.3. Sporun İnsan Yaşamındaki Yeri

Spor; önceden belirlenmiş kurallara göre oyun ya da yarışmadan duyulan haz, bedensel aktivitenin yükseltilmesi ve boş zamanın aktif olarak geçirilmesine yönelik bedensel aktivitelerdir.

Spor, toplum fertlerindeki potansiyel enerjiyi bedenen ve zihnen en yararlı olacak şekilde tüketen; kişilerde ve toplumda sağlıklı ilişkilerin oluşmasına olanak sağlayan; çeşitli durumlarda insanı dengeli bir şekilde mutluluğa götüren; topluma disiplini, kurallara saygıyı ve sosyal barışa inanmış bireyleri kazandıran araçtır (Güven, 1999).

Belli kurallara göre yapılan bir uğraşı olması nedeniyle spor; insanlarda, kurallara uyma alışkanlığı ve bilinci kazandırır. İçinde yaşadığımız toplumun kurallarına uyum sağlamamıza yardımcı olur. Önemli bir sosyalleşme aracı olarak işlev görür. Spor, kolektif bir uğraş olması nedeniyle, insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Toplumsal katılımı arttırması nedeniyle aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine de katkıda bulunur.

Spor dengeli kişiliğin gelişmesine hizmet eder. Özellikle fiziksel ve zihinsel açıdan birikmiş enerjinin boşalmasını sağlayarak, insanların dengeli bir kişiliğe kavuşmasına aşırılıklardan ve kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasını sağlar. Spor kurallara uygun olarak davranan ve eylemde bulunan insanların dikkat performanslarını arttırır (Armağan, 1982).

Spor çocukluk yıllarında bir oyun biçiminde ortaya çıkarken bir enerji birikiminin boşalmasını sağlayarak aile ortamı dışında bazı ilişkilerin doğmasına neden olur. Özellikle aile ortamında özgürce hareket edemeyen bir çocuk sokakta oyun arkadaşlarıyla bazı şeyleri özgürce paylaşmasını öğrenmeye baslar. Aile ortamına ya da toplumsal ortama uyum sağlayamayan gençler, spora yöneldikleri zaman, psikolojik boşalım nedeniyle, rahatlamakta ve dengeli bir kişiliğe

kavuşabilmektedirler. Spor, yeni bir kültür yaratmaya yöneldiği zaman anlamlı olmakta ve bazı içgüdüsel dürtülerin giderilmesine hizmet etmektedir (Armağan, 1982).

İnsanların bedenlerini ve zekalarını birlikte çalıştıran bir faaliyet olan spor, beden, zeka, ruhsal, sosyal, kültürel, ekonomik, antropolojik, eğitim, politik, teknolojik, ahlak, sanat gibi yapıların çeşitli yönlerden gelişmelerini sağlayan yarışmalı ve yarışmasız olarak yapılabilen, doğal, eğlenceli, organizeli ve bilimsel hareketlerin tümüdür (İmamoğlu, 1992).

Spor yapanlarla yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük ve daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişkiler kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Tiryaki ve ark., 1991).

Sosyalleşmeye bu derece katkısı olan spor, ergenlik çağındaki bir gencin aileden kopma, kimliğini bulma, benliğine egemen olma gibi yeni durumları daha çabuk tolere etmesine olanak sağlar. Aynı zamanda, ergenin saldırgan dürtülerine hâkim olması ve cinsel dürtülerini bütünleme çabası bir çıkış olarak spora katılımı gerçekleştirir. Böylece artan gerilim, toplumunda kabul edebileceği bir şekilde sembolik olarak sporla ifade edebilir (Tiryaki, 2000).

Spor sosyalleşme sürecinde elde edilen bir kazanımdır. Bu ilişkide sporun, belirlenen olmanın ötesinde bir belirleyici olarak da bir rol üstleneceğini unutmamak gerekir. Sosyalleşme sürecinin yoğun olduğu çocukluk ve gençlik döneminde sporun, bireylerin sağlıklı ve mutlu olarak yaşayabilmesinde, verimli olabilmek için bedenlen sahip olmaları gereken özellikleri kazanmalarında, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili beceri ve alışkanlıkları edinmelerinde, toplum içindeki rollerini yapma, başkaları ile iyi ilişkiler kurarak çalışabilmelerinde önemli işlevler vardır (Amman ve ark., 2000).

Sporun araştırmalarla da ortaya konan yararları öğrencilerin, özellikle sporcu öğrencilerin daha planlı programlı yaşamalarına ortam sağlamaktadır. Bu durumun öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermelerine engel olacağı kanısındayız.

2.4. Sporun Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri

Akademik başarı, bireyin psikomotor ve duyuşsal gelişiminin dışında kalan, bütün program alanlarındaki davranış değişmelerini ifade eder. Daha geniş anlamıyla bilgi ve beceriler gibi bilişsel davranışların belirlediği amaçları olduğu kadar; ilgiler, kişilik ve tutumlar gibi bilişsel olmayan davranışların belirlediği amaçları da içerebilmektedir. Eğitimde başarı denildiğinde derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan akademik başarı kastedilmektedir (Gürdal, 2011).

Çeşitli sportif aktivitelerin öğrenilmesi ve kavranabilmesi sonucu zihinsel gelişme meydana gelir ve bu durum eğitimin amacı ile yakından ilgilidir. Bilişsel gelişim, beden ve akıl arasındaki fonksiyonel ilişkiyi kapsar (Özer, 2011). Bilgiler ve kavramlar zihinsel gücün parçalarını oluşturur. Bunlar yorum yapabilme, değerlendirebilme, karar verme, düşünme kabiliyetidir (Tamer ve Pulur, 2011) Fiziksel aktivite düzeyinin zihinsel performansı ne şekilde etkilediği ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda, akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği görülen fiziksel aktivitenin öğrenciler için önemi büyüktür.

Düzenli olarak beden eğitimi derslerine katılan ve egzersiz yapan öğrenciler derslerine daha iyi konsantre olabilmektedirler. Egzersiz özellikle gelir düzeyi düşük insanların yaşadığı bölgelerde öğrenci devamsızlığının temel nedeni olan astım semptomlarının azalmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli egzersiz okul performansında düşüőe neden olan stres ve depresyon gibi problemleri azaltarak; benlik saygısını arttırmaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda egzersizin olayların daha iyi idrak edilmesi, ruh halinin düzenlenmesi ve yeni hücrelerin üretilmesi ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shelton, 2009).

Fiziksel aktivitenin beyin esnekliği üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalarda hareket etmenin, öğrenme ve algılamayı artıran beyin kaynaklı nörotropik faktörü artırdığı ve nörotropik faktörün fiziksel aktivite tarafından düzenlendiği görülmüştür. Düzenli fiziksel aktivite merkezi ve çevresel sinir sistemindeki nöronları, dendritleri ve sinapları arttırmaktadır (Reed ve ark., 2010).

Sibley ve Etnier (2003), okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivite ile bilişsel performansın yedi kategorisi (algısal beceriler, zeka katsayısı, başarı, sözel testler, matematik testleri, gelişimsel düzey ve akademik hazır oluş) arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılan 44 çalışmanın meta-analizini gerçekleştirmişlerdir. Yapılan alışmalar, farklı fiziksel aktivite programlarının bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumlu katkılarının olduğunu ortaya koymuştur.

Tomporowski ve arkadaşlarının (2008), çalışmalarında fiziksel aktivitenin nörolojik gelişimler ve davranışlarla ilişkili olduğu ve egzersizin hem yetişkinlerin hem de ocuk ve adolesanların bilişsel gelişimine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir. Fiziksel aktivite fizyolojik sağlıkla olduğu kadar mental sağlıkla da ilişkilidir. Kan dolaşımını hızlandıran fiziksel aktivite beyne giden kan akışını arttırarak noradrenalin ve endorfin seviyelerini yükseltir (Taras, 2005).

Fiziksel aktivite esnasında öğrenmeyi uyaran gerekli alanlara yönelik kan akışının artışı ile beynin aktif hale geldiğini belirten (Blakemore, 2003) öğrencilerin beyincik, hafıza, mekansal algılama, dikkat, sözel olmayan işaretler ve karar verme yeteneği arasında pozitif ilişkilerin olduğunu belirtilmiştir.

Vazou ve ark., (2012) öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları üzerine olan etkisini gözden geçirdikleri çalışmalarını 4, 5 ve 6. sınıflarda öğrenim gören 147 (n=83 kız, n=64 erkek) gönüllü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada ulaşılan sonuçlar fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik motivasyonlarının artışına olumlu katkılar sağladığını göstermiştir.

Okul başarısının temelinde, disiplinin önemli yeri olduğu bir gerçektir. Langbein ve Bess (2002), okul spor faaliyetlerinin demokratik davranış özelliklerini geliştirdiği, kurallara uyma alışkanlığı kazandırdığı için okul içi şiddet olaylarının ve disiplinsiz davranışların azalmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Hashim ve ark. (2012) özerklik, egzersiz alışkanlığı, kaygı, depresyon ve stres ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi değerlendikleri çalışmalarına Malezya'nın doğusundaki 3 farklı okuldan farklı etnik yapılara mensup 13-14 yaş grubu 750 (n=258 kız, n=492 erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler egzersiz alışkanlıklarını, kaygı, depresyon ve stres düzeylerini belirlemeye yönelik ölçekleri doldurmuşlardır. Öğrencilerin akademik başarılarının değerlendirilmesinde eğitim öğretim yılının yarısında 8 farklı dersten yapılan sınavlardan aldıkları notlar kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellerinden elde edilen sonuçlar egzersizin stres, depresyon ve kaygıdan kaynaklanan olumsuzlukların azalmasına neden olduğunu ve öğrencilerin akademik başarılarının artışına katkı sağladığını göstermiştir (Morales ve ark., 2011).

İncelemiş olduğu altı araştırmada Ballantine (1981), akademik başarı ile spor branşlarına katılım arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Yine lise seviyesinde yapılan bir çalışmada Soltz (1986), spor etkinliklerine katılan öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile spor etkinliklerine katılmayan öğrencilerin genel akademik ortalamaları karşılaştırılmış ve spor etkinliklerine katılan öğrencilerin akademik ortalamaları daha yüksek bulunurken, farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirtilmiştir.

2.5. Spor ve Eğitim İlişkisi

Toplumların en değerli kaynakları insandır. Buna göre, onların yeteneklerini geliştirmek, her açıdan yararlı özelliklerle yoğurmak, iyi şekilde eğitmek de toplumların zorunlu ve önemli görevlerinden olmalıdır. İyi bir eğitimle fert kendisi, ailesi ve milleti için değerli bir kaynak durumuna gelebilir. Yanlış eğitim sonucunda

ise, kaybedilmiş bir değer, yitirilmiş bir hayat olur. Eğitim; kişinin yaşadığı toplum içinde değerli olan yetenek, tutum ve diğer davranış biçimlerini geliştirdiği süreçlerin tümüdür. (Bilge, 1989). Fröbel'e göre; çocuk en büyük üretkenliğini oyunda gösterir. Çocuğu fidana, eğiticiyi bahçivana, okulu da bahçeye benzeten Fröbel oyunu çocuk eğitiminin yöntemi olarak kabul eder (Baltacıoğlu, 1964:61-69).

Eğitimin en iyi şekliyle yapılabilmesi amacıyla, bütün ülkeler değişen modern hayat tarzının, gelişme ve değişmelere cevap verecek şekilde eğitim ve öğretim sistemlerini yenilemek, gerekli düzeltmeleri yapmak durumundadır. Bu sayede toplumlar, arzuladıkları hedeflere ulaşabilirler. Eğitim, en gelişmiş şekliyle, eksikleri giderilmiş olarak ferdin ve toplumun gayesine ulaşmasında etkili yol olabilir.

Bir eğitim aracı olan beden eğitimi ve spor, insan sağlığı, karakter gelişimi, moral ve verimliliği artırması açılarından, etkili bir eğitim faaliyetidir. Bu bakımdan zihni ve fikri gelişimin ancak bedeni gelişmeyle uyumlu ve dengeli olması halinde insanın ve toplumun daha sağlıklı, dengeli, mutlu, uzun ömürlü başarılı ve verimli olabileceğinde tam bir görüş birliği vardır (DPT., 1985:53).

Eğitim ile beden eğitimi ve sporun fert ve toplum için hedefleri ve amaçları birçok noktalarda birleşmektedir. Ferdin akıl, beden ve ruh sağlığının yerinde olması yalnızca kendileri ve aileleri yönünden değil, millet bütünlüğü açısından da son derece önemlidir. İnsan yetiştirmenin öncelikli amacı; demokratik bir eğitim ortamında, bireyin yaş, cinsiyeti, dil ve din ayrımı gözetilmeden yeteneklerinin olabileceği ölçüde geliştirilmesidir. Günümüzde toplumlar sağlıklı kuşaklar yetiştirmek için sporu genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısı olarak görmektedirler.

Spor; bireysel ya da toplu olarak icra edilen, kişinin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren, bir başkasıyla mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde icra edilen bedensel hareketler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012).

Spor aynı zamanda beden aracılığı ile problemleri ve anlaşmazlıkları giderecek bir başarı ortamının sağlanmasıdır (Volkamer, 2008).

Sporun fizyolojik ve psiko-sosyal yönlerden ferdin uyumlu ve dengeli gelişiminde büyük katkısı olduğu bir gerçektir. Spor eğitimi ile çocuğun uyumlu bir fert olma süreci hızlanır. Hatta bu konuda bir örnek vermek gerekirse; beden eğitimi faaliyetlerine çok az yer veren Fransa'daki alışıla gelmiş okul devresini bitiren çocuklara oranla, sabahtan genel kültüre, öğleden sonra spor ve el işleri faaliyetlerine ayıran okul devresinden geçenlerde çok önemli farklılıklar gözlenmiştir. İkinci tür eğitim uygulamasında çocukların daha hızlı büyüdüğü, nabızlarının daha ağır attığı, beceri koordinasyon ve motorsal gelişimlerinin daha iyi olduğu ve bu çocukların ortak hayat kurallarına uymaya daha çok eğilim gösterdikleri, hareketli dengeli ve açık olmakla birlikte aile ve eğitim çevresiyle çok daha iyi kaynaşabildikleri gözlenmiştir (Serarslan, 1987).

Başka bir çalışmaya göre, ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi sonucunda, beden eğitimi dersine ilgisi ve tutumu fazla olan öğrencilerin akademik başarı motivasyonlarında bir artış olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak öğrencilerin akademik çalışmalarını planlamada, yürütmede ve ileri düzeyde hedeflerini belirlemede, beden eğitimi dersine yönelik tutum ile akademik başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin başarıyı etkilediği görülmektedir (Akandere ve ark., 2010).

Spor sevgisi, temel eğitim gibi ailede başlatılıp okulda da desteklenerek, pekiştirildiği takdirde, fert, okul ve kitle sporunda geniş bir taban oluşturulabilir. Bu durum sağlıklı düşünen, plan ve programlı yaşamayı hayatına ilke edinmiş gençlik demektir. Eğitimcilerin ve özellikle anne, babaların spor konusunda kendilerini yetiştirmeleri, sporun faydalarına inanmaları, spor konusunda bilgili, bilinçli ve kültürlü olmaları ile çocuklarına ve öğrencilerine daha hoşgörülü ve sıcak yaklaşımları mümkün olabilir. Onların bilinçlendirilmesi suretiyle, eğitilmek istenen kitle daha kolay ve çabuk eğitilir.

Anne- baba ve öğretmenlerin dikkat etmeleri gereken önemli bir konu da gençlere, günlük hayatlarını, zamanlarını israf etmeden faydalı işlerde kullanmayı öğretmeleridir. Dolayısıyla, ödevlerine, spora, dinlenmeye ve benzer faaliyetlere yeterince zaman ayıran gençler hem derslerinde hem de spor hayatlarında başarılı olarak, aile ve öğretmenlerin olumlu yaklaşımlarını da kazanmış olurlar (Hergüner, 1991:89).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları durumuna sporun etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak kullanılan anket, ilgili kurumsal kaynaklar, benzer konular üzerinde yapılmış araştırmalar spor ve erteleme ile ilgili tanımlamalar ile gerçekleştiğinden tarama modelinde bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2014-2015 Eğitim Öğretim yılında Muğla ilinde öğretim gören 39.475 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Evrenin tamamına zaman, maliyet vb. sebeplerle ulaşmanın imkansızlığından dolayı örnekleme gidilmesine karar verilmiştir. Örneklem yöntemimiz ise, önce zümrelere göre örnekleme yöntemi kullanılarak, Muğla merkez ve ilçelerindeki lise öğrencileri cinsiyetlerine göre belirlenmiştir. Belirlenen oran dahilinde merkez ilçe ve diğer ilçelerdeki öğrenciler, basit tesadüfi örnekleme yoluyla yaklaşık 390 lise öğrencisi tespit edilmiş ve anket uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada ölçme aracı olarak Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiş, 19 maddelik “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara

hazırlanma, proje hazırlama gibi) 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler “beni hiç yansıtıyor”, “beni çok az yansıtıyor”, “beni biraz yansıtıyor”, “beni çoğunlukla yansıtıyor”, “beni tamamen yansıtıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek akademik erteleme içeren bir ifadeye “beni hiç yansıtıyor” diyenler 1, “beni tamamen yansıtıyor” diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Ölçekten alınan yüksek puan, öğrencilerin akademik ertelemeci olduklarını göstermektedir.(EK 1)

Ayrıca ankette, katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin güvenilirlik değeri cronbach alfa değeri 0.71 bulunmuştur. Araştırmada, lise öğrencilerinin spor yapıp yapmamalarına göre akademik erteleme davranış durumları farkı Kruskal-Wallis testi ile, aralarındaki ilişki ise regrasyon ve korelasyon analizi ile 0.05 ve 0.01 önem düzeyinde belirlenmiştir

3.5. Bulgular

Bu bölümde, anket sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Akademik ertelemenin cinsiyet, lisanslı ve lisanssız spor yapma, okul takımında lisanslı sporcu olma, kulüp takımında lisanslı sporcu olma ve lisanslı olarak bireysel spor yapma ve takım sporu yapma durumları arasında fark olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları açıklanmıştır. Katılımcıların “Akademik Erteleme Ölçeği” ndeki sorulara verdikleri cevaplara göre oranları aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Frekans Tabloları

Tablo 3.1: Derslerimi Düzenli Olarak Çalışırım

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	59	15.1	15.1	15.1
Beni çok az yansıtıyor	81	20.8	20.8	35.9
Beni biraz yansıtıyor	121	31.0	31.0	66.9
Beni çoğunlukla yansıtıyor	96	24.6	24.6	91.5
Beni tamamen yansıtıyor	33	8.5	8.5	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Derslerimi Düzenli Olarak Çalışırım” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.1’ de gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %31’ i beni biraz yansıtıyor, %24,6’ sı beni çoğunlukla yansıtıyor, %20,8’ i beni çok az yansıtıyor, %15,1’ i beni hiç yansıtmıyor ve %8,5’ i ise beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.2: Ödevlerimi/Projelerimi Genellikle Son Belirlenen Tarihte Yetiştiririm

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	61	15.6	15.6	15.6
Beni çok az yansıtıyor	58	14.9	14.9	30.5
Beni biraz yansıtıyor	71	18.2	18.2	48.7
Beni çoğunlukla yansıtıyor	64	16.4	16.4	65.1
Beni tamamen yansıtıyor	136	34.9	34.9	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ödevlerimi/Projelerimi Genellikle Son Belirlenen Tarihte Yetiştiririm” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.2’ de gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %34.9’ u beni tamamen yansıtıyor, %18.2’si beni biraz yansıtıyor, %16.4’ü beni çoğunlukla yansıtıyor, %15.6’sı beni hiç yansıtmıyor, %14.9’ u ise beni çok az yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.3:Daha Keyifli Şeyler Yapmak İçin Ders Çalışmayı Erken Bırakırım

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	52	13.3	13.3	13.3
Beni çok az yansıtıyor	97	24.9	24.9	38.2
Beni biraz yansıtıyor	111	28.5	28.5	66.7
Beni çoğunlukla yansıtıyor	67	17.2	17.2	83.8
Beni tamamen yansıtıyor	63	16.2	16.2	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Daha Keyifli Şeyler Yapmak İçin Ders Çalışmayı Erken Bırakırım” ifadesinin frekansları Tablo 3.3’ te gösterilmektedir. Çıkan sonuca göre, örnek bireylerin %28.5’ i Beni biraz yansıtıyor, %24.9’u Beni çok az yansıtıyor, %17.2’ si Beni çoğunlukla yansıtıyor, %16.2’ si Beni tamamen yansıtıyor, %13.3’ü Beni hiç yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.4:Sınavlardan Önce Konuları Tekrar Etmeye Zamanım Kalır

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	43	11.0	11.0	11.0
Beni çok az yansıtıyor	72	18.5	18.5	29.5
Beni biraz yansıtıyor	63	16.2	16.2	45.6
Beni çoğunlukla yansıtıyor	95	24.4	24.4	70.0
Beni tamamen yansıtıyor	117	30.0	30.0	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Sınavlardan Önce Konuları Tekrar Etmeye Zamanım Kalır” ifadesinin frekansları Tablo 3.4’ te gösterilmektedir. Örnek bireylerin %30’u beni tamamen yansıtıyor,%24.4’ ü beni çoğunlukla yansıtıyor, %18.5’ i beni çok az yansıtıyor, %16.2’ si beni biraz yansıtıyor, %11’i ise beni hiç yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.5: Ne Zaman Dersin Başına Otursam Aklıma Yapmam Gereken Başka İşler Gelir?

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	72	18.5	18.5	18.5
Beni çok az yansıtıyor	97	24.9	24.9	43.3
Beni biraz yansıtıyor	83	21.3	21.3	64.6
Beni çoğunlukla yansıtıyor	59	15.1	15.1	79.7
Beni tamamen yansıtıyor	79	20.3	20.3	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ne Zaman Dersin Başına Otursam Aklıma Yapmam Gereken Başka İşler Gelir” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.5’ te gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %24.9’ u beni çok az yansıtıyor,%21.3’ü beni biraz yansıtıyor, %20.3’ ü beni tamamen yansıtıyor, %18.5’ i beni hiç yansıtmıyor,%15.1’ i ise beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.6: Önemli Olsalar Bile Sınavlara Çalışmayı Gereksiz Yere Son Güne Bırakırım

	Frekans	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	101	25.9	25.9	25.9
Beni çok az yansıtıyor	97	24.9	24.9	50.8
Beni biraz yansıtıyor	67	17.2	17.2	67.9
Beni çoğunlukla yansıtıyor	55	14.1	14.1	82.1
Beni tamamen yansıtıyor	70	17.9	17.9	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Önemli Olsalar Bile Sınavlara Çalışmayı Gereksiz Yere Son Güne Bırakırım” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.6’ da gösterilmektedir. Örnek bireylerin %25.9’ u beni hiç yansıtmıyor, %24.9’u beni çok az yansıtıyor, %17.9’ u beni tamamen yansıtıyor %17.2’si beni biraz yansıtıyor, %14.1’ i ise beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.7:Derslere Hazırlanarak Gelirim

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	112	28.7	28.7	28.7
Beni çok az yansıtıyor	99	25.4	25.4	54.1
Beni biraz yansıtıyor	84	21.5	21.5	75.6
Beni çoğunlukla yansıtıyor	55	14.1	14.1	89.7
Beni tamamen yansıtıyor	40	10.3	10.3	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Derslere Hazırlanarak Gelirim” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.7’ de gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %28.7’ si beni hiç yansıtıyor, %25.4’ ü beni çok az yansıtıyor, %21.5’ i beni biraz yansıtıyor, %14.1’ i beni çoğunlukla yansıtıyor,%10.3’ü ise beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.8:Sıkıcı Derslere Çalışmayı Son Ana Bırakırım

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	57	14.6	14.6	14.6
Beni çok az yansıtıyor	60	15.4	15.4	30.0
Beni biraz yansıtıyor	79	20.3	20.3	50.3
Beni çoğunlukla yansıtıyor	73	18.7	18.7	69.0
Beni tamamen yansıtıyor	121	31.0	31.0	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Sıkıcı Derslere Çalışmayı Son Ana Bırakırım” ifadesine verilen yanıtların frekansları Tablo 3.8’ de gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %31’ i beni tamamen yansıtıyor, %20.3’ ü beni biraz yansıtıyor, %18.7’si beni çoğunlukla yansıtıyor, %15.4’ ü beni çok az yansıtıyor,%14.6’ sı ise beni hiç yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.9: Herhangi Bir Dersle İlgili Verilen Okumaları Derse Okumuş Olarak Gelirim

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	94	24.1	24.1	24.1
Beni çok az yansıtıyor	93	23.8	23.8	47.9
Beni biraz yansıtıyor	95	24.4	24.4	72.3
Beni çoğunlukla yansıtıyor	58	14.9	14.9	87.2
Beni tamamen yansıtıyor	50	12.8	12.8	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Herhangi Bir Dersle İlgili Verilen Okumaları Derse Okumuş Olarak Gelirim” ifadesinin frekansları Tablo 3.9’ da gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin %24.4’ ü beni biraz yansıtıyor, %24.1’i beni hiç yansıtmıyor, %23.8’ i beni çok az yansıtıyor, %14.9’u beni çoğunlukla yansıtıyor, %12.8’ i ise beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.10: Ders Çalışırken Birşey Yapmak Birisi ile Konuşmak Çay ya da Kahve İçmek vb. İçin Sık Sık Ara Veririm

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	58	14.9	14.9	14.9
Beni çok az yansıtıyor	105	26.9	26.9	41.8
Beni biraz yansıtıyor	85	21.8	21.8	63.6
Beni çoğunlukla yansıtıyor	54	13.8	13.8	77.4
Beni tamamen yansıtıyor	88	22.6	22.6	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ders Çalışırken Birşey Yapmak Birisi ile Konuşmak Çay ya da Kahve İçmek vb. İçin Sık Sık Ara Veririm” ifadesinin frekansları Tablo 3.10’da gösterilmektedir. Örnek bireylerin %26.9’ u beni çok az yansıtıyor ,%22.6’ sı beni tamamen yansıtıyor, %21.8’ i beni biraz yansıtıyor, %14.9’ u beni hiç yansıtmıyor, %13.8’ i beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.11: Ödevlerimi / Projelerimi Zamanında Teslim Ederim

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	29	7.4	7.4	7.4
Beni çok az yansıtıyor	16	4.1	4.1	11.5
Beni biraz yansıtıyor	36	9.2	9.2	20.8
Beni çoğunlukla yansıtıyor	59	15.1	15.1	35.9
Beni tamamen yansıtıyor	250	64.1	64.1	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ödevlerimi / Projelerimi Zamanında Teslim Ederim” ifadesinin frekansları Tablo 3.11’ de gösterilmektedir. Örnek bireylerin %64.1’ i beni tamamen yansıtıyor,%15.1’ i beni çoğunlukla yansıtıyor, %9.2’ si beni biraz yansıtıyor, %7.4’ ü beni hiç yansıtmıyor,%4.1’ i beni çok az yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.12:Tarihi Önceden Bildirilmiş Olsa Bile Sınav Günü Yaklaştığında Önceliği Olmayan Başka İşlerle Uğraştığım Olur

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	96	24,6	24.6	24.6
Beni çok az yansıtıyor	107	27,4	27.4	52.1
Beni biraz yansıtıyor	91	23,3	23.3	75.4
Beni çoğunlukla yansıtıyor	50	12,8	12.8	88.2
Beni tamamen yansıtıyor	46	11,8	11.8	100.0
Toplam	390	100,0	100.0	

“Tarihi Önceden Bildirilmiş Olsa Bile Sınav Günü Yaklaştığında Önceliği Olmayan Başka İşlerle Uğraştığım Olur” ifadesinin frekansları Tablo 3.12’ de gösterilmektedir. Örnek bireylerin %27.4’ ü beni çok az yansıtıyor, %24.6’sı beni hiç yansıtmıyor, %23.3’ ü beni biraz yansıtıyor, %12.8’ i beni çoğunlukla yansıtıyor, %11.8’ i beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.13: Kendime Bir Ders Çalışma Programı Hazırlamışsam Ona Uyarım

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	107	27.4	27.4	27.4
Beni çok az yansıtıyor	79	20.3	20.3	47.7
Beni biraz yansıtıyor	81	20.8	20.8	68.5
Beni çoğunlukla yansıtıyor	65	16.7	16.7	85.1
Beni tamamen yansıtıyor	58	14.9	14.9	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Kendime Bir Ders Çalışma Programı Hazırlamışsam Ona Uyarım” ifadesinin frekansları Tablo 3.13’te gösterilmektedir. Örnek bireylerin %27.4’ ü Beni hiç yansıtmıyor, %20.8’ i Beni biraz yansıtıyor, %20.3’ ü Beni çok az yansıtıyor, %16.7’ si Beni çoğunlukla yansıtıyor, %14.9’ u Beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.14: Önemli Derslere Çalışmayı Bile Son Güne Bırakırım

	Frekans	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	126	32.3	32.3	32.3
Beni çok az yansıtıyor	88	22.6	22.6	54.9
Beni biraz yansıtıyor	76	19.5	19.5	74.4
Beni çoğunlukla yansıtıyor	48	12.3	12.3	86.7
Beni tamamen yansıtıyor	52	13.3	13.3	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Önemli Derslere Çalışmayı Bile Son Güne Bırakırım” ifadesinin frekansları Tablo 3.14’te gösterilmektedir. Örnek bireylerin %32.3’ ü Beni hiç yansıtmıyor, %22.6’ sı Beni çok az yansıtıyor %19.5’i Beni biraz yansıtıyor, %13.3’ ü Beni tamamen yansıtıyor, %12.3’ü Beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.15:Çalışmayı Son Güne Bıraktığım İçin Başarısız Olduğum Derslerim Olur

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	74	19.0	19.0	19.0
Beni çok az yansıtıyor	91	23.3	23.3	42.3
Beni biraz yansıtıyor	76	19.5	19.5	61.8
Beni çoğunlukla yansıtıyor	60	15.4	15.4	77.2
Beni tamamen yansıtıyor	89	22.8	22.8	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Çalışmayı Son Güne Bıraktığım İçin Başarısız Olduğum Derslerim Olur” ifadesinin frekansları Tablo 3.15’ te gösterilmektedir. Örnek bireylerin %23.3’ ü Beni çok az yansıtıyor,%22.8’ i Beni tamamen yansıtıyor, %19.5’i Beni biraz yansıtıyor, %19.0’ ı Beni hiç yansıtıyor %15.4’ ü Beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.16: Ödevlerimi Projelerimi Zamanında Yetiştiremem

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtıyor	246	63.1	63.1	63.1
Beni çok az yansıtıyor	61	15.6	15.6	78.7
Beni biraz yansıtıyor	42	10.8	10.8	89.5
Beni çoğunlukla yansıtıyor	16	4.1	4.1	93.6
Beni tamamen yansıtıyor	25	6.4	6.4	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ödevlerimi Projelerimi Zamanında Yetiştiremem” ifadesinin frekansları Tablo 3.16’de gösterilmektedir. Örnek bireylerin %63.1’ i beni hiç yansıtıyor,%15.6’ sı beni çok az yansıtıyor, %10.8’ i beni biraz yansıtıyor, %6.4’ ü beni tamamen yansıtıyor, %4.1’ i beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.17: Bir Sınavdan Önce Sınavla İlgili Konuları Her Yönü İle Çalışmış Olurum

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	35	9.0	9.0	9.0
Beni çok az yansıtıyor	81	20.8	20.8	29.7
Beni biraz yansıtıyor	109	27.9	27.9	57.7
Beni çoğunlukla yansıtıyor	92	23.6	23.6	81.3
Beni tamamen yansıtıyor	73	18.7	18.7	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Bir Sınavdan Önce Sınavla İlgili Konuları Her Yönü İle Çalışmış Olurum” ifadesinin frekansları tablo 3.17’ de gösterilmiştir. Örnek bireylerin %27.9’ u beni biraz yansıtıyor, % 23.6’ sı beni çoğunlukla yansıtıyor, %20.8’ si beni çok az yansıtıyor, %18.7’ si beni tamamen yansıtıyor, % 9’u beni hiç yansıtmıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.18: Ödevlerimi / Projelerimi Yapmayı Önemsiz Gerekçelerle Son Güne Bırakırım

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	146	37.4	37.4	37.4
Beni çok az yansıtıyor	86	22.1	22.1	59.5
Beni biraz yansıtıyor	57	14.6	14.6	74.1
Beni çoğunlukla yansıtıyor	51	13.1	13.1	87.2
Beni tamamen yansıtıyor	50	12.8	12.8	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ödevlerimi / Projelerimi Zamanında Yetiştiremem” ifadesinin frekans tabloları Tablo 3.18’ da gösterilmiştir. Örnek bireylerin %37.4’ ü Beni hiç yansıtmıyor, %22.1’ i Beni çok az yansıtıyor, %14.6’ sı Beni biraz yansıtıyor, %13.1’ i Beni çoğunlukla yansıtıyor, %12.8’ i Beni tamamen yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.19: Ben Derslerimi Çalışmayı Son Ana Bırakan Ancak Bir Daha ki Sefere Çalışmaya Zamanında Başlayacağım Diyen Bir Öğrenciyim

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Beni hiç yansıtmıyor	82	21.0	21.0	21.0
Beni çok az yansıtıyor	65	16.7	16.7	37.7
Beni biraz yansıtıyor	84	21.5	21.5	59.2
Beni çoğunlukla yansıtıyor	50	12.8	12.8	72.1
Beni tamamen yansıtıyor	109	27.9	27.9	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

“Ben Derslerimi Çalışmayı Son Ana Bırakan Ancak Bir Daha ki Sefere Çalışmaya Zamanında Başlayacağım Diyen Bir Öğrenciyim” ifadesinin frekansları Tablo 3.19’ da gösterilmektedir. Örnek bireylerin %27.9’ u beni tamamen yansıtıyor, %21.5’ i beni biraz yansıtıyor,%21’ i beni hiç yansıtmıyor, %16.7’ si beni çok az yansıtıyor,%12.8’ i beni çoğunlukla yansıtıyor yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.20: Cinsiyet

		f	%	Geçerli %	Birikimli%
	Erkek	212	54.4	54.4	54.4
	Kız	178	45.6	45.6	100.0
	Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.20’ de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ortaya konmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin %54.4’ ü erkek, %45.6’ sı kız olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3.21: Lisanslı Olarak Spor Yapıyor musunuz?

		f	%	Geçerli %	Birikimli%
	Evet	83	21.3	21.3	21.3
	Hayır	307	78.7	78.7	100.0
	Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.21’ de “Lisanslı Olarak Spor Yapıyor musunuz” ifadesinin yanıtları gösterilmektedir. Buna göre örnek bireylerin %78.7’ si Hayır,% 21.3’ ü ise Evet yargısını belirtmişlerdir.

Tablo 3.22: Spor Branşları

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Voleybol	20	5.1	5.1	5.1
Basketbol	10	2.6	2.6	7.7
Halk oyunları	1	.3	.3	7.9
Futbol	21	5.4	5.4	13.3
Hentbol	3	.8	.8	14.1
Kick Box	2	.5	.5	14.6
Güreş	2	.5	.5	15.1
Yelken	3	.8	.8	15.9
Karate-Do	4	1.0	1.0	16.9
Muaythai	2	.5	.5	17.4
Yamaç paraşütü	1	.3	.3	17.7
Satranç	1	.3	.3	17.9
Taekwando	3	.8	.8	18.7
Atletizm	2	.5	.5	19.2
Tenis	1	.3	.3	19.5
Eğitsel oyunlar	3	.8	.8	20.3
Eskrim	1	.3	.3	20.5
Boks	1	.3	.3	20.8
Futsal	1	.3	.3	21.0
Jimnastik	1	.3	.3	21.3
Spor yapmıyorum	307	78.7	78.7	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.22’ te araştırmaya katılan bireylerin uğraştıkları spor branşları gösterilmektedir. Örnek bireylerin %78.7’ si spor yapmıyorum,%5.4’ ü Futbol, %5.1’ i Voleybol, %2.6’ sı Basketbol, %1’i Karate-Do sporunu yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3.23: Hangi Alanda Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz?

	F	%	Geçerli %	Birikimli%
Okul	21	5.4	5.4	5.4
Kulüp	21	5.4	5.4	10.8
Okul ve Kulüp	41	10.5	10.5	21.3
Spor yapmıyorum	307	78.7	78.7	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.23'te "Hangi Alanda Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz" ifadesinin frekansları gösterilmektedir. Örnek sporcuların %78.7' si spor yapmıyorum, %10.5'i okul ve kulüp, %5.4'ü okul, yine %5.4'ü kulüpte lisanslı olarak spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3.24: Size Göre Başarı Düzeyiniz Nedir?

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
Düşük	63	16.2	16.2	16.2
Orta	234	60.0	60.0	76.2
Yüksek	93	23.8	23.8	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.24' te "Size Göre Başarı Düzeyiniz Nedir" ifadesinin frekansları gösterilmektedir. Buna göre, örnek bireylerin başarı düzeyini %60 'ı Orta, %23.8' i Yüksek, %16.2' si Düşük olarak belirtmişlerdir.

Tablo 3.25: Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz?

	f	%	Geçerli %	Birikimli%
1 yıl	13	3.3	3.3	3.3
2-5 yıl	43	11.0	11.0	14.4
6 yıl ve üstü	27	6.9	6.9	21.3
Spor yapmıyorum	307	78.7	78.7	100.0
Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3. 25’da “Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz” ifadesinin frekansları gösterilmektedir. Örnek bireylerin spor yapma sürelerini %78.7’ si Spor yapmıyorum, %11’ i 2-5 yıl, % 6.9’ u 6 yıl ve üstü, %3.3’ ü 1 yıl olarak belirtmişlerdir.

Tablo 3.26: Ferdi ve Takım Sporları

		F	%	Geçerli %	Birikimli%
	Takım sporları	59	15.1	15.1	15.1
	Ferdi sporlar	24	6.2	6.2	21.3
	Spor yapmıyorum	307	78.7	78.7	100.0
	Toplam	390	100.0	100.0	

Tablo 3.26’de “Ferdi ve Takım Sporları” ifadesine verilen yanıtların frekansları gösterilmektedir. Örnek bireylerin %78.7’ si spor yapmıyorum, %15.1’ i Takım sporları, %6.2’ si ferdi sporları işaretlemişlerdir.

Tablo 3.27: Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumlarının Farklılığı

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Mann Whitney U Testi	z	p
Erkek	212	213.35	15083.000	-3.417	.001
Kız	178	174.24			
Toplam	390				

Öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik erteleme davranış durumları ortalamaları arasında önemli derecede anlamlı farklılık vardır ($P < 0.05$). Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme eğilimine sahiptir. H1 hipotezi kabul edilip, H0 hipotezi ret edilmiştir.

Tablo 3.28: Öğrencilerin Lisanslı Olarak Spor Yapmaları İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı

Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Mann – Whitney U Testi	z	p
Evet	83	197.28	12593.000	-.162	.871
Hayır	307	195.02			
Toplam	390				

Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumları ile akademik erteleme davranış durumları ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P > 0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.29: Öğrencilerin Spor Yaptıkları Alanla Akademik Erteleme Davranış Durumunun Farklılığı

Öğrencilerin Spor Yaptıkları Alan	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	Serbestlik Derecesi	p
Okul	21	40.74	1.282	2	,527
Kulüp	21	47.12			
Okul ve kulüp	41	40.02			
Toplam	83				

Öğrencilerin spor yaptıkları alanla akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.30: Öğrencilerin Okul Başarı Düzeyleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı

Öğrencilerin Okul Başarı Düzeyleri	N	Sıra Ortalaması	Ki- Kare	Serbestlik Derecesi	p
Düşük	63	203.94	2.129	2	.345
Orta	234	199.00			
Yüksek	93	180.97			
Toplam	390				

Öğrencilerin okul başarı düzeyleri ile akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.31: Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Süreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Farklılığı

Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Süreleri	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	Serbestlik Derecesi	p
1 yıl	13	44.08	.548	2	.760
2-5yıl	43	43.12			
6 yıl ve üzeri	27	39.22			
Toplam	83				

Öğrencilerin spor yapma süreleri ile akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.005$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.32: Öğrencilerin Ferdi ve Takım Sporu Yapma Süreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Arasındaki Fark

Öğrencilerin Ferdi ve Takım Sporu Yapma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Mann-Whitney U Testi	z	p
Takım Sporları	59	41.40	672.500	-.357	.721
Ferdi Sporlar	24	43.48			
Toplam	83				

Öğrencilerin ferdi ve takım sporu yapma süreleri ile akademik erteleme davranış durumları ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.33: Öğrencilerin Bazı Parametreleri İle Akademik Erteleme Davranış Durumları Arasında Korelasyon

Değişenler	Akademik Erteleme Davranış Düzeyi	
	R	
Cinsiyet	R	-.172 **
	P	.001
	N	390
Lisanslı Olarak Spor Yapma	R	-.003
	P	.940
	N	390
Spor Branşları	R	-.011
	P	.826
	N	390
Lisanslı Olarak Spor Yapılan Alan	R	-.013
	P	.800
	N	390
Okul Başarı Düzeyleri	Korelasyon	-.067
	p	,188
	n	390
Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi	Korelasyon	-.024
	p	.639
	n	390
Ferdi ve Takım Spor Yapma Durumu	Korelasyon	.002
	p	.540
	n	390

Öğrencilerin cinsiyeti ile akademik erteleme davranış durumları arasında negatif yönde kuvvetsiz bir ilişki vardır ($p < 0.01$). Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha az akademik erteleme davranışı seviyesindedirler. Diğer değişkenler ile akademik erteleme davranış seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0.05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamıza katılan örnek bireylerin yaklaşık %54.4' ü erkek, %45.6' sı kız öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin % 21.3' ü spor yapıyorken, % 78.7' si spor yapmamaktadırlar.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik erteleme düzeyleri ortalamaları arasında önemli derecede anlamlı farklılık vardır ($P<0.05$). Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme eğilimine sahiptir. H1 hipotezi kabul edilip, H0 hipotezi ret edilmiştir.

Çalışmamızdaki bulgular göz önünde bulundurulduğunda, hem erkek hem de kız öğrencilerin akademik erteleme davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir. Fakat lise öğrencilerinin akademik erteleme davranış durumları ortalamaları ile cinsiyetleri arasında önemli derecede anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Erkek öğrencilerin daha çok akademik erteleme davranışı sergilediği söylenebilir.

Erkek öğrencilerdeki bu yüksekliğin temelinde öğrenim hayatındaki ödül ve cezanın yerinde uygulanmamasını düşünebiliriz. Erteleme kuramlarından birisi olan, davranışçı yaklaşıma göre erteleyen öğrencilerin, muhtemelen başarı ile sonuçlanmış bir ertelemecilik geçmişleri vardır (Kağan, 2010). Diğer bir ifade ile erteleyen bireyler erteleme yaparak olumlu sonuçlarla karşılaşmış ve bu pozitif sonuç erteleme davranışının tekrar yapılma ihtimalini artırmış yani pekiştirmiştir. Klasik öğrenme kuramının iki kavramından -ödül ve ceza- erteleme davranışını açıklamada faydalanılabilir. Kurama göre, erteleyen birey, bu davranışından dolayı ödüllendirildiği ya da yeteri kadar cezalandırılmadığı için bu davranışı tekrar göstermektedir. Bu hipotezin sınaması gibi olan bir araştırmada, bir grup üniversite öğrencisine, teslim tarihi belli olan akademik çalışmalarının ne kadarını başarılı bir şekilde son anlarda yaptıkları sorulmuştur. Aynı zamanda, öğrencilere son anlarda yetiştirmeye gayret ettikleri çalışmaların ne kadarında başarısızlığa uğradıkları da sorulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre ve klasik öğrenme yaklaşımının temel

savunucularına paralel bir biçimde, öğrenciler yapmaları gereken çalışmalarını son anda da olsa çoğunlukla başarılı bir biçimde tamamladıklarını, dakik olmadıkları için çok az uyarıya da ceza aldıklarını söylemişlerdir (Ferrari ve ark., 1995).

Bilimsel çalışmalarda önemli bir değişken olan cinsiyet faktörü, farklı örneklem gruplarında yapılan çalışmalarda birbiri ile çelişen sonuçlarla karşımıza çıkmaktadır. Çakıcı (2003), lisede öğrenim gören erkek öğrencilerin hem akademik hem de genel erteleme davranışını kız öğrencilerden daha fazla ortaya koyduğu bulgularına ulaşmıştır. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bazı çalışmalarda ise bizim araştırmamız sonucundan farklı olarak, erkeklerin kızlara oranla daha düşük oranda erteleme eğiliminde oldukları (Washington, 2004; Paludi ve Frankell-Hauser, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984) görülmüştür. Bazı çalışmalar ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük oranda akademik erteleme davranışı sergileme eğiliminde olduklarını (Özer, 2007; Balkıs ve ark., 2006; Senecal ve ark., 2003; Van Eerde, 2003; Prohaska Morrill ve ark., 2000) ortaya koymuştur.

Yine bir başka çalışmada, akademik erteleme davranışının cinsiyetle ilişkisini inceleyen Özer (2005), erkeklerin kızlardan daha fazla erteleme davranışı gösterdiğini bulmuştur. Bu davranışa iten sebepler arasında başarısızlık korkusu, risk alma davranışı, kontrol edilmeye isyan ve tembellik olduğu görülmüştür.

Akkaya' nın (2008) yaptığı araştırmada cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü incelenmiştir. 368 eğitim fakültesi öğrencisinin katıldığı çalışmada; araştırma bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve akademik başarı kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler olarak belirlenirken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik olduğu görülmüştür. Bu sonucun çalışmamızdaki sonuçla paralellik taşımalarının yanı sıra, davranışın sebeplerini irdelediğimizde faydalı olacağını söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise erteleme davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, kızlarla erkekler arasında herhangi bir farklılığın bulunmadığı ortaya konulmaktadır (Evin Akbay, 2009).

Araştırmamızda ise öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Buna göre erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışına sahiptirler. Daha sonra önerilerde bulunacağımız bu durumun, erkekler üzerinde akademik başarıyı olumsuz etkilediği bir gerçektir. Erkek öğrencilerin spor yapmalarının bu davranışlarına bir etkisi bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin yetiştirilme tarzı, anne baba tutumu, otoriteye isyanı gibi nedenlerden dolayı akademik erteleme davranışına yöneldikleri çeşitli kuram ve çalışmalarda gösterilmiştir.

Missildine (1964), çocukluk yıllarında ana-babaların çok yüksek başarı standartları koyduğu ve ana-babanın sevgisini ve onayını almak için de bu standartlara ulaşmanın bir koşul olduğu aile ortamlarında yetişen bireylerin bu davranışa yöneldiklerini iddia etmektedir. Böyle bir aile ortamında yetişen çocuk, başarısızlığa uğradığında kaygılanır ve kendini değersiz hisseder (akt: Ferrari Johnson ve McCown, 1995; Kutlesa, 1998; Van der Kolk, 1987). Missildine (1964), bu şekilde yetişen bir çocuğun yetişkin olduğunda, kendisinin kişisel değerini ya da yeteneklerini değerlendirecek bir görevle karşılaştığında, bireyin çocuklukta hissettiği duyguları tekrar yaşayacağını ve aynı şekilde karşılık vereceğini belirtmektedir (akt: Ferrari Johnson ve McCown, 1995; Van der Kolk, 1987).

Tüm bunların yanı sıra çocukları üzerinde aşırı denetim kurarak, çocuklarının özerklik kazanmalarına set çeken ailelerde yetişen bireylerin de daha fazla erteleme davranışı sergilediği açıklanmaktadır (Burka ve Yuen, 1983).

Sarioğlu'nun (2011), araştırmasında da elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre hatalarını daha çok kişiselleştirdikleri, davranışlarından daha çok şüphe duydukları, ailelerin eleştirilerini daha yoğun

algıladıkları, kendilerine yüksek standartlar belirledikleri ve tüm bu sebeplerden dolayı akademik görevlerini daha çok erteledikleri görülmüştür. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Bir başka çalışmada da, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet ile olan ilişkisi incelenmiş ve araştırma sonucuna göre, yine erkeklerin kızlardan daha fazla erteleme davranışı gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin erteleme davranışlarının nedenleri arasında başarısızlık korkusu, risk alma davranışı, tembellik ve kontrol edilmeye karşı isyan olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özer, 2005).

Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumları ile akademik erteleme davranış durumları ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Bir başka deyişle sporun akademik erteleme davranış durumuna etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Çalışmamızda öğrencilerin spor yaptıkları alanla akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$) sonucuna ulaşılmıştır. H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir. Bu durumun öğrencilerin kulüpte ve okulda ya da hem okul hem de kulüp düzeyinde spor yapmalarının akademik ertelemeye etki etmediği söylenebilir.

Öğrencilerin okul başarı düzeyleri ile akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir. Sonuç, özellikle lisanslı spor yapan öğrenciler adına sevindirici bir durumdur. Spor yapan öğrencileri akademik ertelemeye iten bir durum söz konusu değildir.

Öğrencilerin spor yapma süreleri ile akademik erteleme davranış durumları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P> 0.005$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul

edilmiştir. Bu durumda öğrenci sporcuların spor yapma sürelerinin, erteleme davranışlarına etkisi olmadığı söylenebilir.

Öğrencilerin ferdi ve takım sporu yapma süreleri ile akademik erteleme davranış durumları ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($P>0.05$). H1 hipotezi ret edilip, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Bir başka deyişle sporcu öğrencinin ne tür sporla uğraşırsa uğraşsın, akademik erteleme davranış durumunu etkilemediği söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek akademik erteleme davranışına sahip oldukları görülmüştür. Bu durum erkek öğrencilerin zaman yönetiminde, günlük yaşamını planlamada zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Sporun, bireyin hayatında bir disiplin oluşturduğunu hatırladığımızda; erkek öğrencilerin sportif yaşamlarında antrenörleri tarafından akademik çalışmalarını planlamaları açısından daha iyi bilgilendirilmeleri ve eğitilmelerini gerektirmektedir. Buna göre; Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi ilgili bakanlıklara bağlı kurumlarda rehber öğretmenler tarafından öğrencilere ders çalışma planlamaları hakkında tavsiyeler verilmelidir.

Çalışmamızda sporun akademik erteleme davranışını etkilemediği bulgusu ışığında; öğrencilerin spora teşvik edilip, zaman yönetimini doğru uygulayabilmeleri, yaşantılarını bir plan dahilinde yürütmeleri sağlanabilir. Başarı odaklı hedefler belirleyebilen ve spor alışkanlığı edinmiş öğrenciler, akademik erteleme davranışına başvurmayacak ya da en kısa sürede bu sorunun üstesinden gelebileceklerdir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Daire Başkanlığınca tüm spor federasyonlarının antrenör kurs eğitim programı ders müfredatına, akademik erteleme davranışı, zaman yönetimi ve benzeri konuları alarak okul, kulüp ve aile üçgeni içerisinde antrenörlerin uzun süreli sporcu birlikteliklerinde,

öğrenci sporcuları doğru yönlendirme hususunda önemli bir görev yerine getirilmiş olacaktır.

Öğrencilerin, ailelerin ve öğretmenlerin, akademik ertelemeyi daha iyi anlamaları için ilgili kurumlarda düzenlenecek eğitim seminerleri (akademik erteleme davranışı, zaman yönetimi, vb.) ile öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını azaltmaları sağlanabilir.

Bazı öğrencilerin akademik erteleme davranışına sahip olmalarına rağmen, kısa zamanlı çalışmalar yaparak geçer not almaları onları uzun vadede kalıcı başarıdan uzaklaştıracaktır. Bu sebeple eğitimcilerin bu tip öğrencileri iyi tespit etmeleri ve kısa vadedeki başarılarının, erteleme davranışını örtmesi engellenmelidir. Ailelerin ve öğretmenlerin akademik erteleme davranışı sergileyen çocuklara karşı duyarlılık göstermeleri, çalışma planlarını takip ederek ödül ve cezaya yer vermeleri gerekmektedir.

Araştırma Muğla ilindeki lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Farklı il ve öğretim kurumlarında uygulanması, akademik erteleme davranış durumunu daha iyi anlamaya ve çözümler üretilmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Özyalvaç, N., Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 24/2010
- Akbay, S. E. (2009). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yüklenme Stilllerinin Rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akkaya, E. (2007). Academic Procrastination Faculty of Education Students: The Role of Gender, Age, Academic, Achievement, Perfectionism and Depression. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amman M.T., İkizler H.C. ve Karagözoğlu C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Armağan. İ. (1982). Sporun Toplumun Bilimsel Temelleri. İzmir: *Ege Üniversitesi Yayınları*.
- Aydoğan, D. (2008). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-yeterlik ile Açıklanabilirliği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Balkıs, M., Duru, E., Bulus, M. ve Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2): 57-73.
- Baltacıoğlu, T. (1964). II. Pedagojik İhtilal. İstanbul: Anadolu Matbaası.

- Beswich, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2): 207-217.
- Bilge, N. (1989). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. Ankara: Kültür Bakanlığı, Yayın No: 1095.
- Birner, L. (1993). Procrastination: Its Role In Transference And Countertransference. *Psychoanalytic Review*, 80: 541-558.
- Burka, J.B., Yuen, L.M.(1983). Procrastination: Why You Do It, Whatto Do AboutIt. Newyork: Addison Wessley.
- Büyük Yazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G. ve Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ve Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 13-24.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is Essentialto Learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(9): 22-25.
- Blunt, A., Pychyl, T.A. (2000). Task Aversiveness Procrastination: A Multidimensional Approachto Task Aversiveness Across Stages of Personel Projects. *Personality and Individual Differences*, 28: 153-167.
- Cansever, A. B. (2013). *Ergenlerin İnternet Kullanımın Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.193-210). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Charlebois, K. J. (2007). Doing Tomorrow What Could Be Done Today: An Investigation of Academic Procrastination. Unpublished Doctoral Dissertation. Boston College Boston, USA.

- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek Yaşamı Kaçırmaktır*. İstanbul: Rota Yayın.
- Ellis, A., Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. NY: A Signet Book.
- Erkal, M. E. (1987). *Sosyoloji (Toplumbilimi)*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Eraslan, Y. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Ermiş, E. (2012). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Çoklu Zekalarının Karşılaştırılması. 19 Mayıs Üniversitesi *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Samsun.
- Farran, B. (2004) Predictors of Academic Procrastination in College Students. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Fordham University.ABD.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention, Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies, *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5): 185-196.
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L. Ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum.
- Ferrari, J. R., Olivette, M. J. (1994). Parental Authority And The Development Of Female Dysfunctional Procrastination. *Journal Of Research in Personality*, 28: 87–100.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. Ankara: Metis Yayınları.

- Gürdal, M. (2011). Duygusal Zeka ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. (*Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi*) Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Gülebağlan, C. (2003). Öğretmenlerin İşleri Son Ana Ertelemelerinin Mesleki Yeterlik Algıları Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven H.S. (1999). *Toplumbilim*. Ezgi Kitabevi. Bursa
- Hashim, H. A., Freddy, G., Rosmatunisah, A. (2012). Relationships Between Negative Affectand Academic Achievement Among Secondary School Students: The Mediating Effects of Habituated Exercise. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(7): 1012-1019.
- Haycock, L. A.,Mc Carthy, P., Sky, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal Of Counselingand Development*,76: 317-324.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 6.
- İmamoğlu A. F. (1992). Fonksiyonel Açıdan Spor Yönetiminin Anlamı ve Önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1): 21-24.
- İmamoğlu, A. F. (1992) Beden Eğitimi ve Sporun Genel Eğitimdeki Yeri. *Eğitim Dergisi*,1(2): 51-55.
- İnal, A. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Desen Ofset Matbaacılık. Konya.

- Kağan, M. (2010). Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kandemir, M. (2010). Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahan, F., Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Knaus, W. J. (1998). *Do It Now! Break The Procrastination Habit* (Second Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Milgram, N. (1988). Procrastination in Daily Living. *Psychological Reports*, 63: 752-754.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., Levison, Y. (1998). Procrastination, Generalized or Specific in College Students and Their Parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2): 297-316.
- Macan, T. H. (1994) Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Missildine, H. (1963) *Your inner child of past*. New York: Simon & Shuster.
- Morales, J., Gomis, M., Pelicer-Chenol, M., Garcaa-Masa, X., Gamez, A., Gonzajlez, L. (2011). *Relation Between Physical Activity and Academic Performance in 3rd-Year Secondary Education Students*. *Perceptual & Motor Skills*, 113(2): 539-546.

- Morris, C.G. (2002). Psikolojiyi Anlamak. Çev. Edt. H. Belgin Ayvalık ve Melike Sayıl. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Mc Cown, W.,Petzel, T., Rupert, P. (1987). An Experimental Study of Some Hypothesized Behaviors and Personality Variables of College Student Procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8: 781-786.
- Mc Cown, W., Johnson, J. (1991). Personalityand Chronic Procrastination by University Students During an Academic Examination Period. *Personality and Individual Differences*, 10: 197-202.
- Owens, M. A., Newbegin, I. (1997). Procrastination in High School Achievement: A CausalStructural Model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12: 869-888.
- Özbay, Y. (2006). Çağdaş Psikolojik Danışma Kuramları Ders Notları. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Dersi*.
- Özer, D. S., Özer, K. (2011).*Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın.
- Özer, A. (2012), Procrastination: Rethinking Trait Models. Erteleme: Özellik Modellerinin Gözden Geçirilmesi, *Eğitim ve Bilim*. Cilt 37,Sayı,166. 303-317.
- Reed, J.A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S.P., Gross, V.P., Kravitz, J. (2010). Examiningthe Impact of Integrating Physical Activity on Fluid Intelligence and Academic Performance in an Elementary School Setting: A Preliminary Investigation. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(3): 343-351.
- Rothblum, E.D., Solomon, L. J., Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive and Behavioral Differemces Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4): 387-394.

- Sabini, J., Silver, M. (1982). *Moralities of Everyday Life*. London, Pxford Universty Press.
- Senecal, C., Lavoie, K., Koestner, R. (1997). Traitand Situational Factors Inprocrastination: An interactional Model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(4): 889-903.
- Senecal,C., Koestner, R., Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulationand Academic Procrastination, *Journal of Social Psychology*, 135: 607-619.
- Seraslan, M. Z. (1987). *Spor Sosyolojisi Ders Notu*.
- Sibley, B.A., Etnier, J.L. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3): 243-256.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31: 503–509.
- Schouwenburg, H. C., Lay. C., Pychyl, T. A., Ferrari, J. R. (2004). Counseling the procrastinator in academicsetting. American Psychological Association. Washington.
- D C. Shelton, S. (2009). Mind Games: Let's Play Withthe Evolving Association Between Physical Activity and Academic Achievement. *Virginia Journal*, 30 (1): 4-7.
- Tamer K., Pular A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Felsefesi Ana Bilim Dalı. *The Journal of Academic Social Science Studies Volume 5, Issue 8,p.1071-1093*.

- Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health*, 75(6): 214–218.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emlek, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26: 19-23
- Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitabevi.
- Tomprowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H., Naglieri, J.A. (2008). Exercise and Children's Intelligence, Cognition and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 20 (2): 111-131.
- Uzun Özer, B. (2005). Academic Procrastination: Prevalance, Self-Reported Reasons, Gender Difference and It's Relation with Academic Achievement. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uzun Özer, B., Demir, A., Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2): 241-257.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32): 12-19.
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *Journal of Psychology*, 137: 421-434.
- Vazou, S., Gavrilou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A., Sioumala, N. (2012). Does Integrating Physical Activity in the Elementary School Classroom Influence

Academic Motivation? *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(4): 251-263.

Yaakup, N.F. (2000). Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning; Challengesfor K-Economy. The School of Languages and Scientific Thinking, University of Utara, Malaysia. <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/>.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yorulmaz, A. (2003). Erteleme Davranışının Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans, Tezi* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ülküm ERDOĞAN YÜCE

Doğum Yeri :Zonguldak

Doğum Yılı :29/11/1973

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1986-1991 : Samsun Sağlık Meslek Lisesi

Lisans 1991-1995 : Karadeniz Teknik Üniversitesi

Yabancı Dil : İngilizce

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Tel: 0 505 251 01 67

E-posta : ulkum.e.yuce@hotmail.com.tr