

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI**

**FARKLI DEPRESYON ANKSİYETE STRES
DÜZEYLERİNE SAHİP ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

Alparslan AKDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Prof. Dr. M. Engin DENİZ**

KONYA 2013



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Adı Soyadı	Alparslan AKDOĞAN
Numarası	108301051009
Öğrencinin	Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı Prof.Dr. M.Engin DENİZ
Tezin Adı	Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi başlıklı bu çalışma 02/09/2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Prof.Dr. M.Engin DENİZ

Doç.Dr. Bülent DİLMAÇ

Doç.Dr. Erdal HAMARTA

Danışman ve Üyeler

Danışman

Üye

Üye

İmza

(Handwritten signatures in blue ink)



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Alparslan AKDOĞAN
	Numarası:	108301051009
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
Tezin Adı	Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi	

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

A. Akdoğan

**FARKLI DEPRESYON ANKSİYETE STRES DÜZEYLERİNE SAHİP
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

ÖNSÖZ

Böyle keyifli bir konuyu bana çalışmamda önderlik eden fikirleriyle çığır açıp ufkumu genişleten tezimin her aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer tez danışmanım Düzce Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tezime ilişkin geri bildirimleri ile katkı sağlayan kıymetli arkadaşlarım Uzm. Psk. Dan. Mehmet ATASAYAR'a, Uzm. Psk. Dan. Cüneyt ERKAL'a, Psk. Dan. Serkan KIRKIL'a teknik ve teknolojik açıdan her zaman destek olan arkadaşım Ahmet UYAR'a, tezimin muhtelif aşamalarında çalışmalarına katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya , Doç. Dr. Hasan Basri GÜNDÜZ'e, Doç.Dr. Bülent DİLMAÇ'a Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a, Yrd. Doç. Dr. Tuncay AYAS'a ve Öğretim Görevlisi Alpaslan KARAPINAR'a tüm samimiyetimle teşekkür ederim.

Her zaman beni motive edip zorlandığım anlarda yardım eden biricik eşim Emine AKDOĞAN'a, tezimin veri girişinde ve yazım aşamasında her türlü zorlukta bana destek olan kardeşlerim Ruhuşen ve Vildan'a tezimin hazırlık aşamasında yanımda olan baldızım Ennur'a, kayınbabama ve kayınvalideme, beni destekleyen ismini sayamadığım tüm herkese, biricik anneciğim ve babacığma, çok çok teşekkür ederim.

Alparslan AKDOĞAN

ÖZET

AKDOĞAN, ALPARSLAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. M.Engin DENİZ

Eylül-2013, 77 Sayfa

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını; depresyon, anksiyete, stres açısından açıklanabilirliğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Konya ilinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerinden tesadüfi yöntemle seçilen 570 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 441 kız öğrenci ve 129 erkek öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada; öğrencilerin akademik erteleme düzeyini belirlemek amacıyla Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen "Akademik Erteleme Ölçeği", depresyon stres ve anksiyete düzeyini ölçmek için Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasından sonra istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırmada değişkenlere bağlı olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı çıkan sonuçlar farklılaşmanın kaynağının belirlenmesinde LSD testi kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Araştırmada; akademik erteleme davranışı ile depresyon, stres ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erteleme Davranışı, Akademik Erteleme Davranışı, Depresyon, Anksiyete, Stres

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF THE ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVEL.

Master Dissertation, Department of Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Prof. Dr. M.Engin DENİZ

September -2013, 77 Pages

This study was conducted to examine explainability of academic procrastination behaviors of undergraduates in terms of depression, anxiety, and stress. Research group consists of 570 students who were determined with random method from psychological counseling and guidance, Mentally Handicapped Teaching, Preschool Teaching and Elementary Mathematics Teaching, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Necmettin Erbakan University, Konya. There are 441 female students and 129 male students in research group. In study, “Academic Procrastination Behaviors Scale” developed by Çakıcı (2003) was used to determine academic procrastination behaviors of students, Depression-Anxiety-Stress Scale developed by Lovibond and Lovibond (1995) and adapted into Turkish by Akin and Çetin (2007) to measure the level of depression, stress and anxiety, and also the Personal Information Form prepared by researcher was . Statistical analyses were made after the collection of research data. t test and one-way analysis of variance test was used in study depending on study. In results obtained as a result of variance analysis, data were analyzed by using LSD test to determine source of differentiation.

In study, it is concluded that there is a significant relationship between academic procrastination behavior and depression, stress and anxiety. Obtained data were discussed together with studies performed and suggestions were made.

Key Words: Procrastination Behavior, Academic Procrastination Behavior, Depression, Anxiety, Stress.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	I
Özet.....	I
Abstract	III
İçindekiler	IV
Tablolar	VI
BÖLÜM I	
Giriş	1
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Alt Amaçları	4
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sınırlılığı	6
Tanımlar.....	7
BÖLÜM II	
1.Erteleme Kavramının Tanımları	8
1.1.Erteleme Kavramının Tarihsel Kökenleri.....	8
1.2.Erteleme Davranışı Tanımı	9
1.3.Erteleme Davranışı Nedenleri.....	10
1.4.Erteleme Davranışının Boyutları	12
1.5.Erteleme Davranışının Sonuçları	14
2.Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramlar.....	14
2.1.Psikoanalitik yaklaşım	14
2.2.Psikodinamik Yaklaşım	15
2.3.Davranışçı Yaklaşım.....	16
2.4.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar	17

2.5.Biyolojik Yaklaşım	18
3.Akademik Erteleme Davranışı.....	19
3.1.Erteleme Davranışı ile İlgili Tükiye'de Yapılan Çalışmalar	20
3.2.Akademik Erteleme Davranışı ile ilişkili Bulunan Değişkenler.....	23
4.Anksiyete	25
4.1.Freud	25
4.2.K. Horney.....	27
4.3.Sullivan	28
5.Stres	29
6.Depresyon	30
BÖLÜM III	
Yöntem.....	39
Araştırma Modeli.....	39
Araştırma Grubu	39
Veri Toplama Araçları.....	39
İşlem.....	41
Verilerin Analizi	42
BÖLÜM IV	
Bulgular	43
BÖLÜM V	
Tartışma	53
Sonuç ve Öneriler	57
KAYNAKÇA.....	62

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve sınıfa Göre Dağılımları.....	40
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	42
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	43
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	44
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenlerine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları	45
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	46
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları.....	47
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Mezun Olduğu Lise Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları.....	48
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Aile Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	49
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Öğretmen Değiştirme Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları	50
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları	50

BÖLÜM I

GİRİŞ

Her bireyin hayatında yerine getirmesi gereken fakat farklı sebeplerden dolayı yapılması gereken işlerin ya bir sonraki güne ya da en son ana bırakılması çokça rastlanan bir durumdur. Bireyler çeşitli işlerini; yapması gerekli olan görüşmesini, hazırlaması gereken projesini, sınava hazırlığını erteleyebilir. Başlangıçta bu erteleme davranışı bireye keyif verebilir. Ardından yerine getirilmeyen ödev ve görevler bireye uyku düzeninin bozulması, stres, zamanı yetiştirememe kaygısı olarak geri döner. Bireylerin zamanı yetiştirememe kaygısı ile yapacağı işten vazgeçmesi ya da eksik yerine getirmesi söz konusudur. Kısacası başlangıçta keyif veren bu erteleme davranışı hayatımıza olumsuz etki eder. Literatürde “ erteleme davranışı” olarak bilinen bu davranışın ardından bireyler kendilerine bir daha asla işleri ertelemeyeceklerine, son ana bırakmayacaklarına dair sözler vermelerine rağmen bu değirmi sürekli olarak tekrarlanır. İngilizcede “procrastination” kavramına karşılık olan bu olgu Türkçe’de “işleri en son ana bırakma”, “son dakikacılık” ,“erteleme”, “geciktirme” vb. biçimlerde ifade edilmektedir.

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, Mey-Tal ve Levinson, 1998).

Erteleme davranışı oldukça yaygın ve ciddi bir problem olduğu ve son yıllarda konuyla ilgili yapılan araştırmalar arttığı halde, araştırmacıların erteleme kavramı tanımı üzerinde farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışını işleri sonraya bırakma olarak tanımlamaktadır. Bireyde, sorun oluşturan ertelemeyi sorun oluşturmeyen ertelemeden ayırmak için, ertelemenin bireyde sıkıntı oluşturup oluşturmadığının temel ölçüt olduğunu belirtmektedirler. Erteleme davranışı; bazı hedeflere ulaşmak için gerekli olanı

geciktirme eğilimidir (Lay, 1986). Dryden (2000) erteleme davranışını, bugün yapıldığı takdirde faydalı olacağı halde bir işi yarına bırakmak şeklinde tanımlamıştır ve 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.

İlgili alan yazın incelendiğinde, akademik erteleme davranışının üniversite öğrencilerinde sık görülen genel bir davranış olduğu ve 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.

Günümüzde herkes stresten söz etmektedir ve yaşamın gerçeğidir. Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir iş adamının stres tanımlamasıyla laboratuvaradaki bilim adamının stres tanımlaması ve stres kaynakları farklı olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise stresi tanımlamaları istendiğinde, stresi; sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak istememe, günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlamışlardır (akt: Deniz, Yılmaz, 2005;Şahin, 1998). “Anksiyete” kelimesi, Türkçe’ye Fransızca’da sıkıntı, endişe, sebepsiz korku anlamında kullanılan “anxiété” kelimesinden uyanmıştır ve kökeni Latince “anxietas” kelimesine dayanır. “Anx” kökü sıkı, daraltmak, boğmak manasındaki Hint-Avrupa dilinde “dar, sıkı” anlamındaki “angh” kökünden gelmektedir

(Nişanyan, 2009). Genelde anksiyete; stres ve depresyon konuları ile birlikte neden-sonuç ilişkisine göre incelenmektedir. Kişiler yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğilimindedirler. İnsanın geleceği olumsuz açıdan görmesini ve algılamasını içerir. Anksiyete depresyonda sıkça görülen bir olgudur(akt; Sümer, 2008;Tümerdem, 2007). Depresyon, insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun, pişmanlık, suçluluk duygu ve düşüncelerinin taşındığı, bazen ölüm düşüncesi, bazen intihar (özkıyım) girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah, cinsel istek vb. ilgili fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır (akt: Güler, 2006; Çevik, Volkan, 1993).

Günlük yaşamda öğrencilerin strese maruz kalması, anksiyete ve depresyon yaşaması muhtemeldir. Dolayısıyla stres, anksiyete ve depresyon üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının artmasında ya da azalmasında büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, akademik erteleme davranışı üzerine Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaların daha çok yeni olduğu da dikkate alındığında, farklı depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarının incelenmesinin hem kuramsal çerçeveye hem de uygulama çalışmalarına ışık tutacağı öngörülmektedir. Bu bakış açısıyla, bu çalışma ile farklı depresyon, anksiyete, stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon anksiyete stres düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet durumu, mezun olduğu lise, ailenin geliri, öğretmen değiştirme ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Alt Amaçları

Bu araştırmada, yukarıdaki genel amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır .

1.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları depresyon düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anksiyete düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları stres düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ikamet durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları mezun olduğu lise değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ailenin gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları öğretmen değiştirme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Akademik erteleme davranışı öğrenciler arasında sıkça görülen bir davranış biçimi olup öğrencilerin pek çoğunun bu erteleme davranışını alışkanlık haline getirmiş olduklarından öğrencilerin aslolan performanslarını ortaya koymalarına engel olacaktır.. Bu yüzden, bu araştırma akademik erteleme davranışı sergilediği için potansiyeli olduğu

halde istenilen düzeyde akademik başarı sağlayamayan öğrencilere yönelik verilecek psikolojik danışma hizmetleri için önem taşımaktadır.

Türkiye'de ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, akademik erteleme davranışını açıklayıcı kuramsal temelin sınırlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışma akademik erteleme davranışının daha iyi anlaşılmasına yönelik kuramsal bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde erteleme davranışıyla ilgili yapılan çalışmaların büyük oranda üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı, lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle de akademik erteleme davranışıyla ilgili Türkiye'de yapılan çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın alanımız için önemli olduğu görülmektedir.

İnsanlık var olmaya başladığından beri anlam arayışı içinde olan birçok filozof soru sorma etkinlikleri ile bu anlam arayışını cevaplandırmaya çalışmışlardır. Özellikle Eski Yunanda felsefenin gelişmesine paralel olarak birçok akım, inanış ve din de insanoğlunun varlığını, ne olduğunu ne yönde gelişeceği hakkında inanış gereği kurami bilgiler ve teoriler atmıştır.

Felsefik fikir akımları Eski Yunanda günümüze kadar devam ederken buna ek olarak 1900'lü yılların başında salt olarak insanın ruh dünyasının irdeleyen bir bilim olan psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır. Psikoloji bilimi insanın doğasına bakış olarak birçok teori ve kuram üretmiş belli bir gelişim sürecinden sonra birçok sosyal bilimci insanın birden çok boyutunun olduğu salt olarak fiziksel görünüş ve bakış açısından ibaret olmadığını belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak sosyal bilimciler insanın fiziksel veya biyolojik yapısının dışında aynı zamanda ruhsal yani psikolojik, sosyal, ahlak, moral yapılarının olduğunu ifade etmişlerdir.

Özellikle medeniyetlerin doğuş noktası olarak kabul edilen doğu toplumları psikolojiyi komünal yapı etrafında şekillendirirken psikolojinin belli bir disipline kavuşmasından sonra ve özellikle psikanalitik teoriyle beraber batı toplumları psikolojiyi bireysel yapıya indirgemişler ve her insanın ayrı bir psikolojik dünyası olduğunu

belirtmişlerdir. Özellikle son yıllarda Amerika da bireysel psikoloji gittikçe hız kazanmış ve ortaya atılan teoriler ve kuramlarda bundan etkilenmişlerdir.

Batı dünyasından hız kazanmış olan bireysel psikoloji komünal yapıyı bir kenara ittiği için insanların yalnızlaşmasına ve tek kalmasına neden olmuştur. İnsanın sosyal boyutunu görmezden gelen bireysel psikoloji günümüz insanının yaşadığı birçok sorunun da ana kaynağı olmuştur. Her ne kadar günümüz koşullarının getirisi olarak birçok olgu, olay veya durum sorunları nesne ve eşyaya yüklediyse de gerçekte olan sorun insanın yalnızlaşması ve çevresel destek ve uyarıcılardan mağdur olmasıdır.

Günlük hayatın neredeyse bir parçası haline gelen stresin hayatı olumsuz çizgiye doğru sürüklemesi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin yetersiz kalması bireyleri tükenmişliğe doğru itmektir.

Buna ek olarak bireylerin ki özellikle öğrencilerin stresin yanında kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu bir toplumda yaşamaktayız. Öğrencilerin karşılaştıkları tüm olumsuz durumlarda vücudun strese, anksiyeteye maruz kalması akademik performanslarını olumsuz anlamda etkilemekte ve bunu sonucunda öğrencilerde başarı düşüklüğüne neden olmaktadır.

Özellikle depresyon gibi çağımızın hastalığı olarak nitelenen psikiyatrik rahatsızlık insanın umutlarını kaybetmesinden ve herhangi bir sosyal destek algısından mağdur olmasından kaynaklanmaktadır. Tüm bunların sonucunda ise salt bir psikolojik sorun birden çok sorunun doğmasına neden olmaktadır. Var olan bir depresyon bireyin eğitsel ve mesleki başarısını olumsuz etkilemekte aynı zamanda birden çok psikiyatrik rahatsızlığa neden olmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılığı

Bu araştırma grubunu Konya ilinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği

bölümlerinden tesadüfi yöntemle seçilen 570 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 441 kız öğrenci ve 129 erkek öğrenci bulunmaktadır. Genellenebilirliği bu verilerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Depresyon: “En az iki hafta süren ,belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk almama ve karamsarlık duygularıyla seyreden bir karanlık ruh halidir, depresyon” (Sayar,2006).

Anksiyete: İçten ya da dıştan kaynaklanabilecek tehlike beklentisi ile duyulan endişe ve korku duygusudur (akt: Küçük, 2006; Küçük, 2001).

Stres: “Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrete “ stres” adı verilir”(Cüceloğlu,2005).

Akademik Erteleme: Akademik erteleme davranışı, kişinin yerine getirmesi gereken akademik görevlerini zamanında yapmamış olmasına bağlı olarak, yüksek düzeyde stres yaşayana kadar bu görevleri yapmaya başlamama olarak tanımlamaktadır (Senecal, Koestner ve Vallerand,1995).

Erteleme: Solomon ve Rothblum erteleme davranışını "bireye sıkıntı yaratacak noktaya kadar kişinin görevlerini gereksiz bir şekilde geciktirme davranışı" olarak tanımlamaktadırlar(Solomon ve Rothblum,1984).

BÖLÜM II

1.ERTELEME KAVRAMININ TANIMLARI

Bu bölümde sırasıyla, erteleme kavramının tarihsel kökenlerine, günümüzde yapılan erteleme tanımlarına, literatürel kavramlara ve akademik çalışmalara yer verilmiştir.

1.1. Erteleme Kavramının Tarihsel Kökenleri

Milgram (1992), erteleme olgusunun özellikle modern çağın bir sorunu olduğuna vurgu yapmaktadır. Erteleme davranışının sadece teknolojinin gelişmiş ve programlı/planlı yaşamının önemli olduğunu toplumlarda ortaya çıktığına dikkat çekmektedir. Bir toplumda sanayi ne kadar gelişmişse, erteleme davranışı da o oranda sık görülmektedir. Bu iddiada önemli bir gerçeklik payı bulunmakla birlikte, erteleme sadece modern çağın bir sorunu değildir. 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 (akt: Çakıcı, 2003; Ferrari, Johnson ve McCown,1995).

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.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 şekildedir. 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 kadar ortaya çıktığı görülmüştür. (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

1.2. Erteleme Davranışı Tanımı

Solomon ve Rothblum erteleme davranışını "bireye sıkıntı yaratacak noktaya kadar kişinin görevlerini gereksiz bir şekilde geciktirme davranışı" olarak tanımlamaktadırlar.(Solomon ve Rothblum,1984).

Bir bireyin ömrü boyunca "hiç ertelediğini", her işini zamanında yaptığını düşünmek neredeyse imkansızdır. Hiç tehir etmediğini söyleyen bir kişi bu konuda ya yalana başvurmakta ya da toplum kendisini taktir etsin diye sosyal beğenirlik ölçüsünde yanıt vererek erteleme davranışını inkar etmektedir. Ertelemenin bu denli yaygın ve universal olmasının sebebi, insanların zaaflarından ve zayıf noktalarından birisi olmasıdır (Senecal, Koestner ve Vallerand,1995).

Erteleme davranışı herhangi bir görevi zamanında yapmama olarak tanımlanır. Bu geciktirme bireyin kendi denetimi altında olmalıdır. Erteleme davranışında, birey kendi kendine, içten gelerek istekli bir biçimde görevi yapma da kendisini motive etmede başarısız olmaktadır (Ackerman ve Gross,2005).

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 vuku bulur. 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 mütemadi bir erteleme davranışı sergiler. Knaus, bu tür ertelemeye kronik erteleme tanımı yapar (Knaus,1998).

Öte yandan, Sabini ve Silver'e (1982) göre son deme kadar geciktirilen her fiil erteleme olarak tanımlanmamaktadır. Zira geciktirme davranışının sebepleri mantığa uygunsuz ve kişinin o işi yetiştirebileceğine yönelik inancı varsa, bu durumdaki bir geciktirmeyi erteleme olarak addetmek hata olacaktır. Bu yüzden 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 (akt; Blunt, 1998; Sabini, Silver, 1982).

Ertelemenin akıl dışı olmasına vurgu yapan Amerikan Mirası Sözlüğü ertelemeyi “ bir şeyi ileriki bir tarihe bırakma, sonraya bırakma ya da gerek olmaksızın geciktirme eylemi” şeklinde tanımlamaktadır (Morris,1978).

Erteleme ile alakalı sistemli bir tanım Milgram tarafından yapılmıştır. Erteleme için olması gereken 4 önemli maddeye ve bunun yanında *duygusal ve davranışsal bileşeni* vurgulamaktadır. Bunlar; 1-Geciktirilen bir davranış dizisi , 2-Yetersiz davranışsal bir ürünle sonuçlanması, 3-Önemliymiş gibi algılanan bir görev, 4-Sonuçta yaşanan duygusal karmaşadır (Milgram, 1991).

1.3.Erteleme Davranışı Nedenleri

1.Rahatsızlık duygusu (Dysphoric affect): Bu kavram erteleme fiilinde özel görevin yapılmasıyla ilgili olumsuz duygusal bir yanıttır. Dolayısıyla bireylerin görevi yapmak için isteksizlik içinde bulunmaları ya da hoşnut olmadıkları için yapmaktan kaçınmalarıdır (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum 1988).

2.Kapalı Olumsuzlaştırma (Covert Negativizm): Kimi misyonları bireyler ivedilikle yaparlar çünkü eyleme geçmede gönüllü ve isteklidirler. Bazı görevler ise daha sonraya bırakılır çünkü onlar bir başkasına yaptırılabilir. Bu isteklilik- zorlama erteleme eyleminin düzeyinin belirlenmesiyle sonuçlanır (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum 1988).

3.Algılanan Yetersizlik (Perceived incompetence): Bazı verilen görevlerin yapılması gecikir çünkü bireyin bu görevi yapabilecek yeteneğe sahip olduğuna dair özgüveni yoktur. Bireyde, bu görevin gerektirdiği yeteneğe sahip olmadığı inancı sonucunda başaramayacağım korkusu kararlarını ve davranışlarını hayatında önemli bir şekilde etkiler. Tabi ki algılanan yetersizlik erteleme için sadece bir neden değildir çünkü insanlar basit görevler üzerinde bile - yüksek yeteneklere sahip olsalar da - rahatsızlık hissi ve kapalı olumsuzlaştırmadan ötürü erteleme davranışı sergileyebilmektedirler (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum 1988).

4.Zaman Yönetimi (Time Management): Kişinin zamanı etkili bir şekilde yönetebilme, yapması gereken işlerde önceliklerini belirleyebilme, verimli ve etkili çalışabilme alışkanlığı olmaması gibi durumlarla alakalı olduğu görülmektedir (Balkıs, 2006).

5.Kişilik özellikleri (Personality Characteristics): Bireyin sahip olduğu mantık dışı bilişsel yüklemeler, akıl dışı inançlar, anksiyete, depresyon, mükemmeliyetçilik gibi özellikler erteleme davranışı için sebep olabilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown 1995; Haycock, 1993).

Diğer yandan Emmett(2004), işleri ertelemeye yönelik 6 temel sebep belirtmektedir. Erteleme eyleminin en belirgin nedenlerinden biri yapılacak olan *işin sevilmemesidir*. Fakat birey yaşam boyunca hoş gitmeyen, sıkıcı olarak nitelenen bir çok işle uğraşmak zorunda kalabilir. Diğer bir erteleme nedeni ise, yazılı sınava haftalar öncesinden hazırlanmak ya da günler sonraki bir okuma ödevine çalışmak vb. gibi söz konusu işin, uzun vadede sonuçlanacak olmasından ötürü *güdülenme eksikliği* olarak nitelendirilmektedir. *Mükemmeliyetçilik* de, mühim bir erteleme sebebi olarak değerlendirilmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler her işi aynı anda yapma, en doğru

kararı verme ve sıfır hata isteği ile yapılması gereken işlerini tehir edebilmektedirler. *Başarı korkusu* taşıyan bireyler de başarılı olmanın kendilerine ağır sorumluluklar yükleyeceğine inanmakta, kendilerine yönelik beklentilerinin artacağı ve başarılarının sürekli olması gerektiği düşüncesiyle de erteleme davranışı gösterebilmektedirler. *Değişim korkusu* olan bireyler de hayatlarındaki mühim değişimlerin meydana getireceği kaygıya bağlı olarak hayatlarındaki ilerlemeyi erteleyebilmektedirler. Öte yandan, *bireylerin iş yüklerinin yoğunluğu* ya da işin niteliğinin altında bireyin ezilmesi de erteleme davranışının önemli sebepleri arasında yer almaktadır. (Emmett, 2004).

1. 4. Erteleme Davranışının Boyutları

Bilişsel boyutu; erteleme davranışının bilişsel bileşenleri amaçlanan davranışlar ve sergilenen gerçek davranış arasındaki uyumsuzluktur (Blunt ve Pychyl, 2000; Ferrari, 1994). Senecal ,Koestner ve Vallerand (1995), bireyin farkında olarak ve belli bir amaç dahilinde tehir etmenin erteleme olarak kabul edilebileceğinden bahsederek ertelemenin bilişsel boyutuna vurgu yapmışlardır. Lay, bireyin önceliği daha az olan bir eylemi önceliği daha fazla olan bir işten önce yapmasının bu bireyin ertelemeci bir yapıya sahip olduğunun hatta önceliği daha fazla olan bir iş yerine önceliği daha az olan bir işe daha çok vakit harcayarak söz konusu işi yapması, tehir edilen iş için bir bahane ya da mazaret olarak kullanıldığını belirtmiştir. Ertelemenin bilişsel boyutu misyonla ilgili bireyin niyetleri hedefleri ve ya öncelikleri ile bireyin ortaya koyduğu çaba arasında kronik ya da alışkanlık seviyesinde uyumsuzluk, tezatlık şeklinde tanımlanabilir(Lay,1986).Buna ek olarak, pek çok bilişsel değişken erteleme davranışıyla ilişkili bulunmuştur; akılcıl olmayan inançlar, dışsal yükleme stilleri ve vakit ile ilgili inançlardır (Haycock, 1993). Ferrari, Johnson ve McCown (1995), bilişsel çarpıtmaların akademik erteleme davranışına katkıda bulunduğunu söylemiştir. Ayrıca, aşırı akademik başarıyı vurgulayan aileler ve çocuk için ulaşılması mümkün görünmeyen amaçlar koyan ailelerin bu tavırları neticesinde ertelemeci yetişkinler yetiştirilmektedir .

Ertelemenin bilişsel boyutu, göreve ilişkin bireyin niyetleriyle, amaçlarıyla ya da öncelikleriyle göreve ilişkin performansı arasında kronik ya da alışkanlık düzeyinde bir uyumsuzluk olarak tanımlanabilir.

Duygusal boyutu; Ertelemenin duygusal boyut muhteva etmesi gerektiğini kimi araştırmacılar ısrarla vurgular. Knaus (1998), erteleyen bireylerin çaresizlik, yoğun ve uzun süreli kaygı, depresyon, üzüntü, hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşadıklarını belirtmiştir. Knaus (1998), Haycoc, McCarthy ve Skay (1998), Rothblum, Solomon ve Murakami (1986), Senecal, Koestner ve Vallerend (1995), Solomon ve Rothblum (1984) gibi araştırmacılar bireyin bir işe başlayamama, bir işi sürdürmemeye ve ya başlanılan işi tamamlayamama tecrübelerinde kaygı,baskı, stres ya da rahatsızlık duyması gerektiğini söylemektedir. Bu araştırmacılar, birey bir işi zamanında yapmadığında olumsuz duygular hissetmiyorsa, bu durumun "erteleme" olmadığını belirtmektedirler. Ertelemenin duyuşsal boyutunda, araştırmacıların üzerinde durdukları bir başka nokta ise olumsuz duygunun azlık-çokluk boyutudur. Rothblum, Solomon ve Murakami (1986) erteleyen bireyin "oldukça fazla kaygı" ya kapılmasını gerektiğini söylemektedir. Bunların dışında kalan araştırmacılar ise, duyumsanan rahatsızlığın bireysel ya da subjektif olduğuna vurgu yapmaktadır (Knaus, 1998; Solomon ve Rothblum, 1984).

Ertelemenin duygusal boyutu, bireyin belli bir zaman çerçevesinde yapması gerek işi kronik olarak başlatamama, başlatıp sürdürmemeye ve ya tamamlayamaması sonucunda bireyin içsel bir sıkıntı hissetmesi biçiminde tanımlanabilir.

Davranışsal boyutu; Ertelemenin davranışsal boyutu uygulanması gereken iş ve ya alınması gereken karar için ayrılan vaktin israf edilmesidir (Senecal Lavoie ve Koestner, 1997). Lay (1986), işleri en sona bırakma davranışını “bazı hedefe ulaşmak için gerekli olanı erteleme” şeklinde tanımlayarak davranışsal boyuta dikkatleri çeker. Birey, erteleme eyleminin davranışsal boyutunda yapması gerekli olanları nedensizce son ana bırakarak daha çok zevk alabileceği favori işlerini yaparak bireyin davranışını ertelemesini içerir.

Ertelemenin davranışsal boyutunu tanımlarken bazı araştırmacılar tehir edilen ya da geciktirilen eylemin başlatılması sürdürülmesi ve tamamlanması noktalarını tartışmaya açar (Birner, 1993; Ferrari, 1992). Kimi araştırmacılar ertelemenin tanımında yalnızca geciktirme ya da eylemi tamamlama değil aynı zamanda işi yapmayı yavaşlatma işi yaparken ağırdan alma gibi geciktirme davranışlarının da yer alması gerektiğinin iddia etmektedirler. Geciktirici eyleme örnek olarak bireyin yapmayı planladığı işten kaçmak için televizyon izlemesi vb. davranışlar gösterilebilir (Lay ve Silverman,1996; Lay, 1986).

1.5.Erteleme davranışının sonuçları

Erteleme davranışı, beraberinde birçok istenmeyen sonuçlar doğurmakta ve kişiler çoğu zaman muhtemel olumsuz durumların farkında olmaktadır. Fakat, yine de kişiler erteleme davranışını sergilemeye devam etmektedirler. Erteleme alanında yapılan çalışmaların birçoğu ertelemenin olası sebepleri ve etkilerini araştırmaktadırlar (Sweitzer, 1999). Erteleme davranışı sonucunda bireylerde akademik olarak gerileme söz konusu olabilir. Bu bireyler, sınavlarda yüksek not alamamakta, ödevlerini zamanında ve tam olarak yapamamakta ve bu yüzden de kendilerini akademik olarak geliştirme yönünde problem yaşamaktadırlar (Semb, Glick ve Spencer, 1979).

2. ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN KURAMLAR

Araştırmanın giriş bölümünde de belirtildiği gibi, erteleme kavramını açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlarda, her kuramın kendine has bir bakış açısı geliştirdiği görülmektedir. Bu bölümde genel erteleme ve akademik erteleme kavramları farklı kuramlara göre açıklanmaya çalışılmıştır.

2. 1. Psikoanalitik Yaklaşım

Kaçınma kavramı, özellikle spesifik görevlerle ilgili, Freud'un üzerinde durduğu kavramlardan biridir. Freud kaygının, ego ve ya bir ikaz edici sinyal olduğuna işaret etmektedir. Ego kaygıyı fark ettiği an, çeşitli savunmalar kurmaktadır. Freud savunma ve görevden kaçınma bilgilerinin, egoyu tehdit etmesinden ötürü görevin

tamamlanamadığına vurgu yapmaktadır. Freud, kaçınılan ya da tamamlanmayan görevlerin aslında egoyu tehdit edici niteliği olduğundan, bireyin kaçınma (erteleme) davranışı gösterdiğini iddia etmiştir (Ferrari, Johnson ve McCown ,1995). Freud'a göre, nevrotik davranış özellikleri gösteren bireyin temel yaşam biçimi, günlük yaşamın sorunlarıyla uğraşmaktan çok onlardan kaçınmaya yönelik bir yaşam tarzıdır. Bazı kişilerde bedensel yakınmalar başarısızlıklara sebep olarak gösterilir. Tüm düşünce ve davranışlar, yetersizlik duygularıyla yüzleşmemeyi sağlayarak bir örüntü içindedir. Ne var ki, bu kaçınma davranışları çoğu zaman gelişimi engellediği gibi var olan güçlüklerin giderek pekiştirilmesiyle sonuçlanır (Geçtan, 2003).

2. 2. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuram, erteleme olgusunu bireyin çocukluk yıllarındaki yetiştirilme tarzına göre açıklamaktadır. Missildine (1964), ertelemeci yetişkinlerin, çocukluk yıllarında ana-babaların çok yüksek başarı standartları koyduğu ve ana-babanın sevgisini ve onayı almak için de bu standartlara ulaşmanın bir koşul olduğu aile ortamlarında yetiştirildiğini 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 ve ya yeteneklerini değerlendirecek bir görevle karşılaştığında, bireyin çocuklukta hissettiği duyguları tekrar yaşayacağına ve aynı şekilde karşılık vereceğini belirtmektedir (akt: Ferrari Johnson ve McCown,1995; Van der Kolk, 1987).

Burka ve Yuen'de (1983) erteleme kavramını psikodinamik kuram açısından açıklamışlardır. Burka ve Yuen (1983), özellikle başarı yönelimli batı toplumlarında oldukça yaygın olan başarısızlık ve başarısız olma kaygısının erteleme davranışına sebep olduğunu belirtmektedir. Bireyin otoriteye isyanının da bir biçimde erteleme davranışına yol açtığına dikkat çekilmektedir. Kişilerin yetiştikleri aile ortamlarının da erteleme davranışında önemli bir etken olduğunu belirten Burka ve Yuen (1983), aşırı başarı yönelimli (çocuklarına çok yüksek hedefler koyan ya da çocuklarının yetenek ve

kapasitesini çok yüksek değerlendiren aileler) ya da tam tersi çocuklarının yetenek ve kapasitelerinden emin olmayan, çocuklarının başarıya erişebilecek kapasiteleri olmadığına inanan aile ortamlarında yetişen kişilerin erteleme davranışı göstermeye daha fazla meyilli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca çocukları üzerinde aşırı denetim kurarak çocuklarının özerklik kazanmalarına set çeken ailelerde yetişen bireylerin de daha fazla erteleme davranışı sergilediğı açıklanmaktadır (Burka ve Yuen; 1983).

Araştırma bulguları, bireyin erteleme davranışında otoriter aile tutumlarının rolünü destekler biçimdedir. Ferrari ve Olivetti (1993) 84 ergen kız üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların erteleme puanları ile babalarının otoriter tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılar, erteleme davranışı sergileyen ergen kızların otoriter bir baba ve kararsız kişilik özelliğı gösteren anneler tarafından yetiştirildiğini, ertelemecilerin erteleme eylemini bu aile ortamıyla baş etmek için pasif saldırganlık stratejisi olarak kullandıklarını söylemişleridir.

2.3.Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı ekolün savunucuları, erteleme davranışını açıklarken güdü, pekiştireç, ceza ve ödül kavramlarına vurgu yapmaktadırlar (Akkaya, 2007). Davranışçı kuram, erteleme davranışının daha önceki yaşantılarda pekiştirilmesi neticesinde ortaya çıktığını savunmaktadır.. Bu bağlamda, erteleyen birey tecrübelerinde erteleme davranışı bir biçimde pekiştirildiğı için bu davranışı göstermektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Davranışçı yaklaşıma göre erteleyen öğrencilerin, muhtemelen başarı ile sonuçlanmış bir ertelemecilik geçmişleri vardır (Kağan, 2010). Başka bir ifade ile erteleyen bireyler erteleme yaparak olumlu sonuçlarla karşılaşmış ve bu pozitif sonuç erteleme davranışının tekrar yapılma ihtimalini artırmıştır yani pekiştirmiştir.

Klasik öğrenme kuramının iki kavramından -ödül ve ceza- erteleme davranışını açıklamada faydalanılabilir. Kurama göre, erteleyen birey, bu davranışından dolayı ödüllendirildiğı ya da yeteri kadar cezalandırılmadığı için bu davranışı tekrar göstermektedir (Ferrari Johnson ve McCown, 1995). McCown ve Ferrari (1995) tarafından bu hipotez doğrudan sınıanmıştır. 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, Johnson ve McCown, 1995).

Çağdaş öğrenme kuramının ise, klasik öğrenme kuramının ödül ve ceza kavramlarına ait görüşlerini daha ileri taşıması sonucunda erteleme, kaçma (escape) ya da kaçınma (avoidance) davranışı olarak değerlendirilebilir. (Ferrari , Johnson ve McCown, 1995). Olumsuz uyarıcılarla karşı karşıya kalan organizma kaçma ve kaçınma davranışında bulunur. Kaçma durumunda, organizmaya bir olumsuz uyarıcı verilmeye başlandıktan sonra yapılan davranım o uyarıcının sona ermesine neden olur; organizma olumsuz uyarıcının başlangıç aşamasından kaçınmaz. Kaçınma durumunda ise bir davranım olumsuz uyarıcının başlamasını geciktirir ve ya engeller. Sonuç olarak, kaçınma, ceza gibi hoş olmayan, istenmeyen bir durumun meydana gelmesini engellemek amacıyla istenilen bir davranışın öğrenilmesidir (akt:Morris, 2002; Reynolds, 1977).

2. 4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel-davranışçı yaklaşımla erteleme olgusu arasındaki ilişkiye ilişkin araştırmaları, Albert Ellis ve William Knaus (1971) yılında "Erteleme Eğiliminin Üstesinden Gelme" başlıklı çalışmaları ile başlatmışlardır. Bu yaklaşıma göre, duygu ve davranışlarımızı çevre etki etkiler ancak, bilişsel yapılarımız ise bu süreçte aracılık görevi yapmaktadır (Ellis ve Knaus, 1977).

Knaus (1998) ertelemeyi bilişsel-davranışçı açıdan açıklayan ilk yazar olması yönünden önem taşımaktadır. Daha çok klinik tecrübelerine dayanarak, ertelemenin gerçekçi olmayan korkulardan ve bireyin kendine dönük eleştirilerinden (self-criticism) 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 tümden ortadan kalkmamaktadır. (Dryden, 2000).

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 : ‘Olmaması korkunç bir şey.', ‘‘Olmaması felaket bir durum" , "...olmazsa her şey biter." (Dryden, 2000).

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. (Dryden, 2000).

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 olmaktansa kişi ertelemeyi tercih edecektir. (Dryden, 2000)

2.5.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 nöro-psikolojisi hakkında henüz çok az şeyin biliniyor olması bu tezlerin spekülasyon olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır (akt: Yorulmaz, 2003; Strub,1989).

3.AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞI

Akademik erteleme davranışı, kişinin yerine getirmesi gereken akademik görevlerini zamanında yapmamış olmasına bağlı olarak, yüksek düzeyde stres yaşayana kadar bu görevleri yapmaya başlamama olarak tanımlanmaktadır (Senecal, Koestner ve Vallerand ,1995). Solomon ve Rothblum (1984), net bir ifadeyle, akademik erteleme davranışını sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler, katılım görevi gibi temel akademik görevlerin belli sebeplerle geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Erteleme davranışı akademik başarı için bir engeldir. Çünkü öğrencinin yaşantısında önemli stres ve olumsuz yaşantıların artışına sebep olan, öğrenmedeki niceliği ve niteliği azaltan bir etkidir (Ferrari, Johnson ve Mc Cown, 1995; Scher ve Osterman, 2002).

Akademik erteleme davranışı akademik stres yönetimi için bir başa çıkma yoludur. Akademik ertelemeciler başarısızlık korkusundan acı duyarlar. Erteleyen bazı öğrenciler görünüşte daha fazla alışkanlık olarak ertelemektedirler, ancak kimileri böyle değildir ve onların sadece yaşamlarının farklı zaman dilimlerinde ve ya belirli derslerde erteleme davranışında buldukları görülmektedir. Alışkanlık olarak erteleyen öğrencilerin, bir kişilik durumu olarak erteledikleri söz konusu olabilir (Ferrari, Johnson ve Mc Cown, 1995).

Akademik erteleme davranışı sergileyen öğrencilerde erteleme öğrenmenin altında yatan bir olgudur. Öğrencilerin konuya tamamen hakim olması, içsel güdülerinin çokluğu ile derinlemesine öğrenmeyi içerir. Yüzeysel olarak çalışılan ve ya öğrenilenler

daha fazla ertelenmektedir. Oysa derinlemesine öğrenilen ya da çalışılan materyale ilgi, ondan zevk alma, hoşlanma, onu daha çok öğrenmek isteme ihtimali daha fazladır.

Yüzeysel düzeyde öğrenilenlerden ise öğrenciler rahatsızlık ve hoşnutsuzluk duyarlar. O işten zevk almazlar (Orpen,1998).

Bazı araştırmalar akademik ertelemenin genelleştirilmiş bir özellikten çok tipik bir şekilde duruma ya da eyleme özgü olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Akademik ertelemenin çeşitli işlevsel tanımlamalarına dayanarak ve çeşitli kuramsal yönelimlerin bakış açısına göre, ertelemenin etkili zaman yönetimi sorunundan daha fazlası olduğu ileri sürülerek, çok sayıda değişkenin ertelemeyle ilişkili olduğu bulunmuştur (akt: Kandemir, 2010; Pychyl, Lee, Thibodeau, ve Beck, 2000).

Akademik erteleme davranışı, erteleme yapan bireyin akademik başarısızlık yaşaması (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, Johnson ve Mc Cown, 1995; Knaus, 1998), zor derslerden geri kalması (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986), okulda devamsız gün sayısının artması ve okulla ilişkisini kesmesi gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Knaus, 1998). Literatür incelendiğinde, çok sayıda akademik çalışma akademik ertelemenin akademik performans üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu işaret etmektedir (McCown, 1986; Rothblum, Solomon, ve Murakami, 1986; Tice ve Baumeister, 1997; Wesley, 1994).

Rothblum, Solomon ve Mukarami (1986) akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin akademik ertelemeci olmayan öğrencilerden bilişsel, davranışsal ve duyuşsal farklılıklarına ilişkin yaptıkları araştırmada, akademik erteleme ile dönem sonu genel not ortalamaları arasındaki korelasyona da bakmışlardır. Akademik erteleme ile genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır ($r=-.22$, $p<.001$). Ertelemeci öğrencilerin genel not ortalamaları, ertelemeci olmayan öğrencilere nispeten daha düşük bulunmuştur.

3.1.Erteleme Davranışı ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de erteleme davranışına yönelik araştırmalar yeni olmakla birlikte, daha çok erteleme davranışının muhtemel nedenlerinin incelendiği akademik çalışmalarda

önemli bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Çakıcı (2003) lise ve üniversitede öğrenim gören öğrencilerin genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile özsaygı, mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve akademik başarı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma, 260 lise ve 367 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencileri, lise öğrencilerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı sergilemektedir. Özsaygı düzeyi düşük olan öğrencilerin daha fazla erteleme davranışı gösterdiklerinin belirtildiği bu çalışmada, ana-baba okul başarısı değerlendirme, okul başarısından doyum düzeyi, bireyin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliği ve bireyin diğerlerinin kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliğinin lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının önemli yordayıcıları olduğu ifade edilmektedir.. Üniversite öğrencilerinde ise, akademik başarının, öğrencinin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliğinin ve kişinin diğerlerinin kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliğinin akademik erteleme davranışını önemli ölçüde yordadığı ifade edilmektedir.

Gülebağlan (2003), öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimleri ile öğretmenlerin mesleki algıları, mesleki tecrübeleri ve branşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 239'u kız, 233'ü erkek olmak üzere toplam 472 öğretmen üzerinden yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında, öğretmenlerin cinsiyetleri ile genel erteleme davranışları arasında bir ilişki bulunmadığı fakat öğretmenlerin cinsiyetleri ile yetişkin yaşamında erteleme davranışları arasında ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, öğretmenlerin yaşları ile genel erteleme davranışları arasında negatif bir ilişki olduğu ve öğretmenlerin yaşları artıkça yapılması gerekenleri son ana erteleme davranışlarının düştüğü ifade edilmektedir. Bunlarla birlikte öğretmenlerin mesleki tecrübeleri ile genel erteleme davranışları ve çalışma hayatında erteleme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkarken, öğretmenlerin yetişkin yaşamında erteleme davranışları ile branşları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmadığı ifade edilmektedir.

Başka bir çalışmada Özer (2005), akademik erteleme davranışının yaygınlığı, muhtemel sebepleri, cinsiyet farkı ve akademik başarıyla olan ilişkisini incelemiştir.

Özer'in araştırmasına 784 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin %52'si akademik erteleme davranışı sergilemektedir. Çalışma sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri açıklanmıştır. Erteleme davranışının en sık ortaya konduğu alanlar ise sırasıyla sınavlara hazırlanma, dönem ödevi hazırlama ve haftalık okuma ödevlerini tamamlama olarak belirtilirken, okulla alakalı yönetsel işler, katılım görevleri ve okulla ilgili genel görevler alanlarında ertelemenin daha az olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, akademik erteleme davranışı ile akademik başarı arasında negatif ve anlamlı yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Başarılı olamama korkusunun, risk alma davranışının, tembelliğin ve kontrol edilmeye karşı asi olmanın öğrencilerin erteleme davranışının olası yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Balkıs (2006) öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme biçimleri ile ilişkisini incelediği araştırmasına 589'u kız ve 395'i erkek olmak üzere toplam da 984 öğretmen adayı katılmıştır. Bulgular incelendiğinde, erteleme eğilimi ile akılcı karar verme ve düşünme biçimi arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunurken, bağımlı, kaçınan ve anlık karar verme stilleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyona rastlanmıştır. Bulgulara göre, erteleme davranışı cinsiyet, yaş ve öğretmen adayının bölümüne göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna ilave olarak, erkek öğretmen adaylarının genel, akademik ve karar vermeyi erteleme eğilimleri kız öğretmen adaylarından daha yüksek olarak sonuç vermiştir.

Akkaya (2008) ise cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolünü incelemek üzere araştırmıştır. Araştırmaya 368 eğitim fakültesi öğrencisi katılımı olmuştur. Araştırma bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve akademik başarı kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler iken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydoğan (2008), lise son sınıf öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik inançları açısından açıklanabilirliğini araştırma konusu olarak çalışmıştır. Çalışmaya 400 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmada akademik erteleme davranışı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, akademik erteleme davranışı ile durumluluk kaygı ve öz yeterlilik inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte, yüksek ve orta düzeyde akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin düşük düzeyde akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilere nispeten daha fazla durumluluk kaygı yaşadığı ortaya çıkmıştır.

Güner'in (2008) ilköğretim okullarında çalışan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeylerini incelediği çalışmaya 344 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, branş, bulunduğu okuldaki çalışma süresi, gelir düzeyi, kıdem, eşinin çalışıp çalışmaması, mezun olduğu okul türü, medeni durum ve öğretmenlerin çalışma biçimleri değişkenleriyle genel erteleme davranışı ve karar vermeyi erteleme davranışıyla aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır.

3.2. Akademik Erteleme Davranışı ile İlişkili Bulunan Değişkenler

Alanyazın incelendiğinde, gerek erteleme davranışı, gerekse akademik erteleme davranışı ile ilişkili bulunan birçok değişkene rastlamak olanaklıdır. Nitekim, genel erteleme davranışı ele alındığında, Flett, Blankstein, Hewwit, ve Koledin, (1992) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında mükemmeliyetçilik ile erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça erteleme davranışları da artmaktadır. Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna ve Wenger, (1998) ise, yapılacak işin çekici olmaması ve başarısızlık korkusunun üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını arttırdığını bildirmişlerdir. Senecal ve Guay (2000) da üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri arttıkça erteleme davranışı eğilimlerinin arttığını rapor etmişlerdir. Bunlara ek olarak, Beck, Koons ve Milgrim (2000) ile Ferrari (2000; 1994) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarda, özsaygı ile erteleme davranışı

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bularak, üniversite öğrencilerinin özsaygı düzeyleri arttıkça genel erteleme davranışlarının azalacağını ifade etmişlerdir.

Akademik erteleme davranışı üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, Bridges ve Roig (1997), üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşünceleri arttıkça akademik erteleme davranışlarında da bir artma olduğunu ileri sürmektedirler. Klassen, Krawchuk ve Rajani (2007), Tuckman (1991) ve Beswick, Rothblum ve Mann (1988) ise, üniversite öğrencilerinin özsaygı düzeyleri düştükçe akademik erteleme davranışlarının arttığını bulgulamışlardır. Benzer bir çalışmayı Owens ve Newbegin (1997) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş ve aynı sonucu elde ederek akademik erteleme yükseldikçe lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin düştüğü yargısında bulunmuşlardır.

Saddler ve Sacks (1993) ve Flett, Blankstein, Hewwit ve Koledin (1992) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin, Onwuegbuzie (2000) ise üniversite mezunlarının mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça akademik erteleme davranışlarının azaldığını ortaya koymuşlardır. McKean (1990; 1994) öğrenilmiş çaresizlik ile üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı eğilimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Milgram, Marshevsky, ve Sadeh (1995) de zaman yönetimi konusunda zayıf olan üniversite öğrencilerinin daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği bulgusunu elde etmişlerdir.

Onwuegbuzie (2004) ile Burns, Dittmann, Nguyen, & Mitchelson (2000) ise kaçınma savunma mekanizması kullanan üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Son olarak, Onwuegbuzie (2004); Schouwenburg (1992) ve Solomon ve Rothblum (1984) üniversite öğrencilerinin başarısızlık korkuları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmaların sonucuna göre, akademik erteleme eğilimi ile başarısızlık korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir.

Akbay'ın araştırmasında (2009) ise, akademik erteleme davranışını yordadığı ve aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu düşünülen akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklenme stilleri değişkenleri ele alınmaktadır.

4.ANKSIYETE

Anksiyete iten ya da dıştan kaynaklanabilecek tehlike beklentisi ile duyulan endişe ve korku duygusudur (akt: Küçük, 2006; Kk, 2001). En genel anlamıyla anksiyete, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı, tedirginlik veya usdışı korku olarak tanımlanabilir(akt: Deniz ve Sümer,2010; Budak ,2005).

4.1.Freud

“Freud’a göre anksiyete , fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma , gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki anksiyete , “nevrotik anksiyete “ de olduğu gibi, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa , uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı olur.

Freud’a göre normal insanın yaşadığı anksiyete nevrotik anksiyeteden yoğunluğu bakımından değil niteliği yönünden de farklıdır. Günlük yaşamda herkesin arada bir yaşadığı anksiyete “gerçekçi” anksiyetedir. Dış dünyadaki gerçek nesnelere kaynaklanan bu duygu “ korku” duygusuyla eş anlamı taşır. Gerçekçi anksiyete mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılır. Bu tür anksiyete, beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksi ile oluşan bu tepki yaşamı sürdürme ve korunma i güdülerinin bir belirtisi de sayılabilir.

Öte yandan hiçbir nedene bağlı olmayan ya da zararsız bir objeye yönelik bir yıldış tepkisi biçimindeki nevrotik anksiyete her zaman mantık dışıdır. Kökenini yetişkin yaşamdan çok bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alır. Psikanalizin ilk günlerinde Freud gerçekçi olmayan anksiyeteyi kullanılmayan ruhsal enerjinin dolaylı bir belirtisi olarak yorumlamıştır. Bir başka deyişle, yaşam i güdüleri dolaysız bir anlatım yolu bulamazlarsa, enerjileri yön değiştirir ve anksiyeteye dönüşür.

Algı sisteminin yardımıyla ego, kişiliğin dış dünya ile ilişkilerine bir zaman düzeni getirir. Türlü psikolojik süreçleri gerçeklik sınımasından geçirerek duruma ve zamana uygun olup olmadıklarını saptar. Dürtü ile eylem arasına düşünce sürecini

yerleştirerek gereğinde güdü boşalımın ertelenebilmesini sağlar. Bu çabaların sonucu giderek gelişen ego içgüdüsel zorlamalara boyun eğmektense onlarla uzlaşmaya yönelerek özgürleşir ve çoğu kez i güdülerin denetimini de elinde tutar” (Geçtan, 2006).

“Ego üç ayrı tehlike karşısındadır:

- 1.Engellemeler ve dış dünyadan gelen saldırılar
- 2.İd’in içgüdüsel ve gerçek dışı istemleri
- 3.Speregonun cezalandırılması

Aksiyete egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı olmasından dolayı bu üç tehlikeye karşı  anksiyete geliştirilir:

1.Gerçeklik Anksiyetesi: Yaşamı sürdürmek için gerekli bir objenin ya da durumun varolmasıyla oluşur. Dış dünyadaki tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkan ürkütücü bir durumdur.

2.Trel Anksiyete: Vicdanın tehlikeli olarak saydığı durumlarda ortaya çıkar. Temeli, ocuklukta cezalandırıcı ana babayla simgelenen nesnel ve gerçek bir korku bulunur. Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır.

3.Nevrotik Anksiyete: İgdlerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar. Nevrotik anksiyetenin altında yatan neden bilinçli bir Şekilde kavranamaz. Üç ayrı biçimde görülür:

a.Bağlantısız Anksiyete: O anda ortaya çıkabilecek herhangi bir duruma bağlanmaya hazır bir kaygı durumudur. Kişi işleri yolunda da gitse sürekli kaygılıdır. Kişi sürekli tehlike, yanlış yapma, başarısızlık vb. korkular iinde yaşar.

b.Fobik Anksiyete: Belirli bir nesne ya da duruma karşı duyulan sürekli korkudur.

c.Panik Anksiyete: Korku yaratan bir durumla gösterilen tepki arasında bir bağ yoktur. Ansızın ortaya çıkan nöbetle fizyolojik belirtilerle birlikte lme yaklaşıyormuşçasına korkutan bir duygu durumu yaşanır.

Ego anksiyete yaratan bir durumla karşılaştığında varolan düzeni korumak için yeni mantık bilişimleri yapmak durumundadır. Akılcı yöntemlerle anksiyeteye başa çıkamazsa savunma mekanizmalarına başvurur” (Altıntaş ve Gültekin,2005).

4.2.K.Horney

“Anksiyete kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Horney ‘den gelmiştir. Horney yazılarında korku ve anksiyeteyi sık sık eş anlamda kullanarak iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmıştır. Gerçekten her ikiside tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da titreme, terleme , ölüm korkusu yaratabilecek kadar hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtiler eşlik ederse de aralarında önemli bir farklılık bulunur. Bir anne, sivilce çıkarana ya da nezle olan çocuğunun öleceği korkusuna kapılırsa bu duygu anksiyetedir. Buna karşılık ,çocuk önemli bir hastalık geçirmekteyse annenin yaşadığı gerçek bir korku olur. Dolayısıyla bu iki duygu arasında kesin bir ayırım yapılabilir. Korku bir insanın karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir duygudur. Oysa anksiyetede durumla orantısız, hatta çoğu kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepki söz konusudur” (Geçtan, 2006).

“Horney’e göre nevrotik tepkiler, belli bir kültürde ve dönemde çoğunluk tarafından benimsenmiş örüntülerden sapma gösteren davranışlardır. Bu yüzden normal dışı kavramı kültürden kültüre değişmektedir.

Nevrotik eğilimlerin en belirgin tipik özelliği, bunların, kendini iki temel yoldan belli eden zorlanımlı yapısıdır. İlki, bu eğilimlerin amaçları, koşul, durum ayırım gözetmeksizin izlenir. İkinci göstergesi ise bunların engellenmelerinden kaynaklanan kaygı tepkisidir. Bu tipik özellikler büyük öneme sahiptir.

Nevrotik kişi katıdır; üretken ve başarılı değildir. Nevrotik süreç, insanı saldırgan, boyun eğen ya da kendine dönük tiplerden biri olmaya zorlar. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş, kişiyi bir kimlik oluşturmaya da zorlar. Nevrotik kişilerde bu kimliğin oluşum

sürecine bireyin istekleri önemli değildir. Tek amaç kendini koruyabilmektir. Bu, insanı çaresizliğe kızgınlığa ve soyutlanmışlık hissine iter. Bu duygulara karşı geliştirilen çözüm, “görkeme ulaşma çabası” nı içerir. Bunu açıklamak kişinin imgeleminin bir ürünüdür ve kişi tüm yaşam işlevlerini bu taraşı çerçevesinde örgütler” (Altıntaş ve Gültekin,2005).

4.3.Sullivan

“Anksiyete, bir insanın güvenliğin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan duygudur. Yoğunluğu arttığı oranda inanın ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de bir azalma olur. İlişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar. Anksiyetenin yoğunluğu tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlerinin etkinlik oranına göre değişir. Yoğun anksiyete insanı şaşkın ve çaresiz bırakır, yaşanan duygunun nedenleri anlaşılabilir. Buna karşılık daha az yoğunlukta anksiyete insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olur, yaşam koşullarında yapması gereken değişiklikler konusunda ona veri sağlar. Bu nedenle Sullivan, anksiyetenin yaşam üzerinde eğitici bir etkisi olduğundan söz etmiştir.

Anksiyete kişinin diğer davranışlarını da “felce uğratan” bir etki yaratır. Algılama alanını daraltır, bilişsel süreçlerin etkinliğini aksatır ve genel olarak insanın tepki yetenekleri üzerinde bozucu bir etki oluşturur. Sullivan’ın da çoğu kez işaret ettiği gibi anksiyete insanın başına bir darbe indirilmişçesine yaşanan bir duygudur” (Geçtan , 2006).

Solomon ve Rothblum (1984:503-509) öğrencilerin erteleme sebepleri için iki önemli faktör belirlemişlerdir: başarısızlık korkusu(ki buna da değerlendirme anksiyete, mükemmeliyetçilik ve düşük güven de dahil) ve ödev sevmeme. Ferrari (1992:75-84) yaptığı çalışmada öğrencilerin erteleme sebeplerini genel anksiyete ve kişinin kendi düşünceleri üzerine odaklanması olarak belirtmektedir. Pek çok erteleme çalışmalarında bu faktörlerde farklılaşmaların olduğu başka bir deyişle tam bir birlikteliğin olmadığı görülmektedir (akt. Çetin, 2009; Solomon, Rothblum, 84 ve Ferrari,92).

Orta düzeyde stres ve kaygı, öğrencilerin yaratıcılığını ve gelişmesini artırabilecekken, stres yoğun olduğunda, kaygı durumunun artmasıyla dikkat ve yoğunlaşma ve öğrenme de azalmakta, yapılan işte yanlışlıklar yapma, insan ilişkilerinde bozulma, iş veriminde azalma gibi durumlar görülebilmektedir (akt:Kars, 2012; Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002).

Kaygı ile erteleme arasında ise pozitif yönde bir ilişki vardır. Kaygı yaratan konular ertelenir ve kısa bir süre de olsa kaygı ortadan kalkar. Bireylerin, başkaları tarafından performanslarının değerlendirilmesi ve eleştirilmesi endişesi ertelemeye neden olur (akt:Kağan,2009;Roberts, 2000). Erteleme, kaygıyı ortadan kaldırmak için bir yere kadar işe yarayabilir. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda akademik erteleme davranışı ile kaygı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür (akt:Kağan,2009;Aitken, 1982; Solomon ve Rothblum, 1984; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Öğrencilerin akademik kaygısı üzerine yapılan çalışmalarda ise, özellikle öğrencilere verilen ödevlerin son teslim tarihi yaklaştıkça kaygının arttığı görülmüştür (akt:Kağan,2009;McGown ve Johnson 1989; Sayers, 2003).

Diğer bazı araştırmalarda, akademik erteleme davranışının iletişim anlayışı, etkili olmayan öğrenme stratejileri, düşük not ortalaması, sıkılma, zor ödevler, plansız çalışma alışkanlığı, gerçekçi olmayan mazeretler, kaygı, başarısızlık korkusu, depresyon, rasyonel olmayan düşünme, düşük benlik saygısı, düşük öz yeterlilik, düşük öz kontrol ve doyumunu erteleyememe ile ilişkili olduğunu göstermektedir (akt:Balkıs, Duru, 2007; Chissom, & Iran-Nejad, 1992; Ferrari, Johnson, &McCown, 1995; Ferrari, & Beck, 1998; Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Lay, 1986; Senecal , Koestner, & Vallerand, 1995).

5.STRES

“Bir organizma çevresine sürekli uyum yapma durumuyla her an karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki

psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Uyumun zorlaştığı anlarda organizma bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Dış çevredeki fiziksel koşullara basit bir örnek olarak havanın soğukluğu verilebilir. Hava soğudukça birey kendini korumak ve bir anlamda çevreye uyum yapmak için üstüne bir şeyler giymek ya da daha sıcak bir ortama gitmek zorunluluğu duyar. Psikolojik koşullara örnek olarak da üniversite giriş sınavlarına çalışan bir kimseyi düşünebilirsiniz. Sınava hazırlanma kaygısı, sınavda geçme ve ya kalma korkusu bireyde gerginlik yaratır. Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrete “ stres” adı verilir” (Cüceloğlu,2005).

Selye, stresi organizmayı etkileyen herhangi bir uyarıcıya karşı organizma tarafından yapılan genel bir davranım olarak tanımlar. Organizmayı etkileyen herhangi bir şey stres uyarıcısını simgeler. Genel davranım, baskı uyarıcısı ile organizmanın başa çıkma kapasitesi arasındaki orantısızlıktan kaynaklanır. Stres uyarıcıları ile organizmanın başa çıkma kapasitelerini etkileyen değişik şartlar farklı streslerin meydana çıkmasını sağlar. Stres uyarıcısı çevresel ve sosyal etmenlerden etkilenir. Organizmanın başa çıkma kapasitesi onun doğuştan getirdiği gizilgüçleri, biyolojik yapısı, aldığı eğitimi, içinde bulunduğu sosyal ortam tarafından da etkilenir (Selye,1976).

Selye'ye göre organizmanın fiziksel ya da duygusal olarak tehdit edilmesi, zorlanması sonucu ya da uyum sağlamayı gerektiren yeni bir durum ortaya çıkması halinde stres yaşanmaktadır (akt: Korkut, 2006; Baumeister, Faber ve Wallace, 1999).

“Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik , tehlikeyle karşılaşınca “savaş veya kaç” diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlikeyle yüz yüze gelen canlı başa çıkamayacağına inandığı bu

tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlikeyle savaşı ve böylelikle yeni duruma uyum sağlar” (Baltaş ve Baltaş , 2010).

Stresin organizmanın bir tepkisi olarak görüldüğü yaklaşımda Selye, kavramı "genel uyum" sendromu olarak simgelemiştir. Organizmanın strese karşı 3 aşamalı bir fiziksel tepkisinin olduğu savunulan bu modelde organizmada neden herhangi bir şeye bağlı olmayan savunma tepkilerinin var olduğu ileri sürülmektedir.

Bu aşamalar :

1. Birinci aşamada organizma alarm tepkisi gösterir. Durumun farkına varan organizma savaşmak ya da durumdan kaçmak için bedensel olarak hazırlık yapar.

2.İkinci aşamada, stresi oluşturan duruma uyum sağlanır. Uyumdan sonra alarm reaksiyon sonucu oluşan bedensel değişiklikler de yok olur. Organizmanın dayanma gücü başlangıçtaki düzeye gelebilir.

3. Üçüncü aşamada ise, uzun süre aynı stressel faktöre maruz kalan organizmanın dayanma gücü biter. Alarm belirtileri yeniden görülmeye başlar. Savunma reaksiyonlarının süresinin uzaması sonucunda uyum hastalıkları oluşmaktadır (akt: Öztürk , 1995; Aysan 1993).

“Selye, yıkımı “ adaptasyon hastalığı” olarak tanımlamıştır. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir. Eğer beden savunması streslere karşı koyabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir. Selye’ye göre yaşlanma sabit adaptasyon enerjisinin zamanla aşınmasıdır. Bu açıdan psiko-somatik sonuçların ortaya çıkmasında üç önemli faktör vardır. Bunlar; stresin şiddeti, kronikleşmesi ve genel uyum belirtisinin hangi aşamada olduğudur.

Selye stresin fizyolojik etkilerini vurgulayarak bu konudaki çalışmalara önemli katkılar sağlamıştır. Ama konu laboratuvar hayvanlarından insana doğru kaydırılınca sonuçlar insanın bireysel özelliklerine bağlı olarak farklılıklar doğurmaktadır. Çünkü bir insanın çok stres verici bulduğu yaşantı, diğer insan için hiç de rahatsız edici olmayabilir.

Alarm reaksiyonu olarak adlandırılan dönem, organizmanın dış uyarı stres olarak algıladığı durumdur. Bu durumda yukarıda sıraladığımız otonom faaliyetler ortaya çıkar. Amaç, mücadele ederek ve ya kaçınarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmaktır.

Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Direnç döneminde vücudun direnci normalin üzerindedir. Organizma dengeye kavuşunca uyum enerjisi biter, ardından tükenme ve bitkinlik dönemi başlar. Bu dönemde de alarm döneminin özellikleri görülür. Ancak bunlar(ülserdeki hücre yıkımı gibi), geriye dönüşü olmayan izlerdir” (Baltaş ve Baltaş , 2010).

Bazı olayların stres tepkisini başlatacak özelliklerinin olduğu ileri sürülse de, bu olayların insan bedeni üzerindeki etkilerinde, bireyin bu olayı anlamlandırmasının önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Bu anlamlandırma yapılırken bireyin uyarıcıyı değerlendirdiği zihinsel süreçler oldukça önemlidir. Stres tepkisi uyarıcının algılanması ile değil, uyarıcının zihinsel bir yorum sonucunda tehlikeli olduğu kararına varılması ile başlamaktadır (akt: Basımi Güler ve Hisli Şahin,2009;Uçar, 2004).

Bilişsel değerlendirme üç aşamada meydana gelmektedir.

1.Birinci aşamada, bireyin karşılaştığı durumun, kendisi açısından hangi ölçüde iyi olabileceğinin değerlendirilmesidir. Birey içinde bulunduğu bu iyi durumun risk ihtimalini değerlendirir. Eğer hayat, bireylerin değerlendirmeleri sonucunda "kendisi ile ilgisiz" algılanıyorsa, durum görmezlikten gelinerek geçiştirilir. Durumun, yıkıcı ve tehdit olarak değerlendirilmesi ise kişinin varolan durumu ya da gelecekteki durumu olumsuz değerlendirilmesi ile ilgilidir. Algılamada tehdit hissediliyor ise, yıkımı önlemek için birey gelecek zamanda odaklaşır. Bireyin değerlendirme tarzı, başa çıkma stratejilerinin izlenmesi sonucu açıklığa kavuşabilir. (Aysan, 1993).

2.İkinci aşamada birey, durumla alakalı olarak ne yapması gerektiğini düşünür. Değerlendirme, kişinin başa çıkma teknikleri, tercihleri ve kısıtlamalarına ilişkin olarak süregelen kararlarla ilgilidir. Değerlendirilen şeylerin içeriğinin farklı olması birinci ve

ikinci değerlendirme arasındaki en önemli farktır. Gerçek değerlendirme süreçleri birbirleriyle yakından ilişkilidir. Örnek olarak, ikincil değerlendirmede güçlü bir kişiliği olduğuna inanan birey, süreci iyi ya da kendisiyle ilişkisiz şekilde değerlendirir. Bunun tam tersi, başa çıkma kaynaklarının kalmadığına inanan birey, süreci ve ya etkileşimi tehdit edici olarak algılar, değerlendirir (Aysan, 1993).

3.Üçüncü aşama etkileşimin yeniden değerlendirilmeye alındığı evredir. Bu aşama değerlendirme ile ilgili kararların tekrar değişmesiyle ilgili bir süreçtir. Değişme bireyin durumu tanımlamasında, duruma uyumunda ve duygusal tepki örüntüsünde meydana gelmektedir. Yeniden değerlendirme bu dönüt sürecidir (Aysan, 1993).

Bireyin stres uyarıcıları ile başa çıkma stratejisi, onun kalıtımla getirdiği gizli güçleri, biyolojik yapısı, psişik enerjisi, eğitimi, kişilik yapısı, kabiliyetleri, becerileri, çevresel kaynakları ve karşılaşılan stresin türü doğrultusunda şekillenir. Başa çıkmanın kaynaklarını ise para, ebeveyn, akrabalar, komşular, arkadaşlar ve ilişkide bulunabilecek çeşitli müesseseler belirler (akt: Kahraman, 1995; Levine ve Scotch,1970).

“Yüksek ve sürekli stres ortamı zihinsel etkinlikleri üst düzeyde ve verimli bir biçimde sürdürmeyi hem doğrudan hem de duygu ve davranışlarda meydana gelen aksamalar sebebiyle dolaylı olarak engeller” (Baltaş ve Baltaş , 2010).

Genel bilişsel yetenek diğer bir ifadeyle bilişsel zekâ ile yaşanan stres arasında zıt yönde bir ilişki olduğu yönünde araştırma bulguları bulunmaktadır. Düşük bilişsel yeteneğe, bununla birlikte yüksek nevrotik kişiliğe sahip bireylerin, stresli durumlara karşı daha duyarlı oldukları ileri sürülmektedir. Bunda bireyin duyduğu kaygının bilişsel performansa olumsuz etkilerinin olması ve bireyin bilişsel kaynaklarını etkili bir biçimde kullanamamasının etkili olabileceği düşünülmektedir (Perkins ve Corr 2006).

6.DEPRESYON

“En az iki hafta süren, belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk almama ve karamsarlık duygularıyla seyreden bir karanlık ruh halidir, depresyon. Depresyondaki insan adeta dünyayı kapkara gözlüklerin ardından seyrediyor gibidir. Geçmişte keyif alarak yaptığı hiçbir şey artık ona zevk vermez, yaşamaktan, kendisi olmaktan, kendisini taşımaktan yorulmuştur” (Sayar, 2006).

Depresyon derin üzüntü, karamsarlık, umutsuzluk ve ıstırap ile gelişen durgunluk, kendini değersiz hissetme, güçsüzlük ve isteksizlik durumudur. Depresyon durumundaki kişinin konuşmalarında, hareketlerinde ve duygulanım sisteminde bozukluklar oluşmaktadır. Depresyon durumu, bireylerin çeşitli dönemlerinde oldukça sık karşılaştığı bir durumdur, ancak her zaman patolojik şekilde seyretmemektedir. Oldukça sık rastlanmasından dolayı da ruh sağlığının soğuk algınlığı olarak değerlendirilmektedir (akt: Kıratlı, 2001; Kashani et al,1991, Blacburn, 1996, Vatansever, 1999). “Bazı kimselerde duygusal çöküntü süresi günler, haftalar, hatta aylarca sürebilir, fakat birey günlük yaşamın gereklerini normal olarak yerine getirir bu kişiler sinirsel çöküntü tepkisi (neurotic depressive reaction) içindedir. Duygusal çöküntünün şiddeti artarsa ve birey kendi kendine bakamaz hale gelirse, bu duruma psikotik depresyon (duygusal çöküntü psikozu/ depressive psychosis) adı verilir” (Cüceloğlu,2005).

Depresyonun tanısında ilgisizlik isteksizlik iştah kaybı veya fazlalaşması, dolayısıyla şişmanlık veya zayıflık aşırı uyuma hali veya geceleri uykusuzluk kendini suçlama, günahkarlık, yetersizlik, dikkatin dağılması odaklanamama bellekte yavaşlama,unutkanlık elem arştı ölüm ve intihar düşünceleri yoğunlukla görülmektedir (akt: Kıratlı, 2001; Geçtan, 1994).

Depresyon, yaşamın erken dönemlerinden başlayarak yaşlılığa kadar her evrede görülebilen bir duygulanım bozukluğudur (akt: Akçay, 1989; Canat, Sözer, 1987). Depresyon, bebeklikten yaşlılığa; hayatın her döneminde olur. Bebeklikte, hastanede yatırılan bebeklerde anne yoksunluğuna bir tepki olarak analitik depresyon, gençlik

döneminde intihar riski yüksekliği ve karmaşık belirtilerle birlikte, erişkin ve yaşlılık döneminde de yine kendilerine özgü değişik belirtilerle ortaya çıkar. Mizacın elemli oluşu, uyku bozuklukları, intihar düşünceleri gibi temel belirtiler yaşla değişmez (akt: Güler,2006; Carlson, Kashani, 1988).

Belirtiler

“I. Ruhsal Belirtiler

1. Çökkün mizaç, keder, çaresizlik, ümitsizlik, değersizlik duyguları ile belirginleşir.

2. İştah ve kilo değişikliği en sık görülen temel belirtilerdendir. Ağır iştahsızlık durumlarında göze çarpacak kadar kilo kaybı, hele de haftada 5 kilodan fazla kayıp, hekime depresyonun derinliği ve şiddeti hakkında önemli bilgiler verir.

3. Uyku bozuklukları genellikle üç türlü olabilir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü biçimindedir. İkincisi, uykuya daldıktan sonra sık sık uyanma, korkulu düşler ve kabuslarla uyanma gibi nedenlerle uyku kalitesi ve süresinde bozulmadır. Üçüncüsü ise, erken uyanmadır.

4. Enerji azlığı, bitkinlik, çabuk yorulma biçiminde kendisini gösterir.

5. Dikkat azalması ve düşüncelerini belirli bir noktada yoğunlaştıramamadır. Daha önce zevk alarak yaptıkları işlerde bile dikkatlerinin çabuk dağılması ve bu nedenle üretken bir aktivitede bulunamamadır.

6. İlgi ve zevk azalması, hemen her hastada bulunan en tipik, karakteristik bir depresyon belirtisidir. Daha önce ilgi duyduğu ve zevk alarak yaptığı işlere ve uğraşlara karşı belirgin bir isteksizlik ve ilgisizlik gözlenir.

7. Benlik saygısında düşme, kendini değersiz görme, aşırı suçluluk duyguları, kendini eleştirme ve itham etme gibi duygu ve düşünceler kişinin kendi değerinin düşmesinin belirtileridir. Ağır depresyonda hasta kendisinin tedavi edilmeye değmeyecek kadar değersiz olduğuna inanabilir ve tedavi işbirliğini reddedebilir.

8. Ölüm düşünceleri ve intihar girişimleri; hafif ve orta şiddetteki depresyonlarda hastalar alışıktı olmadık bir biçimde sık sık ölüm düşüncesi ile meşgul olmaya başlar.

Yaşamın anlamını yitirdiğine inanan ya da kendisini yaşamaya layık bulmayan depresif hasta o kadar ağır bir vicdan acısı ve suçluluk duygusu içinde kıvrınıyor olabilir ki "canına kıymak" kimi zaman ona tek çare gibi görünebilir. Bu durumlarda gerekiyorsa hastaneye yatırmak uygun olabilir (Güler,2006).

Depresyonun oluşumu konusunda geliştirilmiş farklı kuramlar ortaya atılmıştır. Bunlar psikanalitik, öğrenme ve bilişsel kuramlardır.

a) Freud'un psikoanalitik kuramında depresyon; önceleri bir sevgi nesnesinin yitirilmesine bağlı olarak meydana çıkan "yas reaksiyonu"na benzer semptomlar gösterdiği için bu şekilde açıklanmış, daha sonra ise melankoli vakalarında da yas reaksiyonunda olduğu gibi gerçek ya da hayali bir sevgi nesnesinin kaybedilmesinin önemli rolü olduğuna işaret edilmiştir. Ancak bunlara ilave olarak çökkünlüğün meydana gelmesinde yitirilen bu sevgi nesnesine karşı hissedilen ambivalent duyguların etkisinden bahsedilmiştir. Bu sevgi nesnesine karşı hissedilen bastırılmış öfke ve nefret duygularının nesnenin yitirilmesinden sonra bireyin kendisine yönelmesi ile aşağılık, suçluluk, kötülük, değersizlik duyguları ile birlikte depresyon yaşanmaktadır.

b) Öğrenme teorilerine dayalı olarak geliştirilen davranışçı kuramlar depresyonun, pekiştiricilerin çekilmesi ya da kaçma davranışının engellenmesi sonucu veya öykünme (taklit) yoluyla ortaya çıktığına işaret etmişlerdir. Depresyonun açıklanmasında Seligman tarafından ortaya atılan "öğrenilmiş çaresizlik" modeli kullanılmıştır. Hayvan ve insan denekler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar sonucu geliştirilen "öğrenilmiş çaresizlik" modeli depresyonu acı veren uyarıcıların denetim altına alınamaması ve ya bunlardan kaçınılamamasının ortaya çıkardığı çaresizliğin zamanla öğrenilmesiyle açıklanmaktadır.

c) Bilişsel yaklaşımlarda ise, depresyon bilişsel süreçlerdeki bozulmalarla açıklanmaktadır. Depresyona bilişsel yaklaşımı ile Beck'e göre depresyonun ortaya çıkmasının ana nedeni, çarpıtılmış, hatalı bilişlerdir. Bireyin kendisi, çevresi ve geleceği

ile ilgili bilişlerini içeren olumsuz ve işlevsel olmayan şemalar depresyonun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır” (Hisli, 1989).

Erteleme, temel olarak bilişsel bir sorundur (akt; Kağan, 2009; Bridges ve Roig, 1996). Öğrenme kuramlarına göre, depresyon durumunda olan birey içinde bulunduğu zamanda yaşadıkları üzerine yoğunlaşmaktadır (akt: Kıratlı,2001; Atkinson et al,1990).

Depresyon bireyin günlük yaşama uyumunu ve psiko-sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Depresyonla ilişkili çağdaş alan yazına bakıldığında; olumsuz benlik inançları, hatalı düşünceler ve sağlıklı olmayan bilişlerin depresyonda önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Beck ve ark, 1979, akt.,:Farran, 2004:32).

Lay ve Burns (1991) yaptıkları çalışmada, genel erteleme eğilimi ile iyimserlik arasında anlamlı düzeyde ters bir ilişki bulmuşlardır. Bu bulgu, dünyaya ve kendilerine yönelik iyimserlik görüşleri ile ilişkili olarak bilişsel şemaları şekillenen insanların, erteleme davranışlarına daha az eğilimli olduklarını göstermektedir.

Ergenlik döneminde bulunan ortaöğretim öğrencilerinin, dönemin yarattığı duygusal nedenlerden dolayı okulda başarısız olma ihtimali söz konusudur. Sürekli olarak duygusal gerginlik, dikkat dağınıklığı yaşayan ve kendi içine çekilen gencin okul başarısı düşebilir. Ailenin gence karşı olumsuz, otoriter, ilgisiz tavırları da gencin okula karşı ilgisini azaltabilir (Bozkurt, 1998).

Ergenlerde depresyon, yetişkinlerde olduğu gibi dar bir belirti grubu olarak değil; hayattan zevk alamama, düşük kendilik değeri, sosyal geri çekilme, yorgunluk, bitkinlik, okul performansında bozulma, ağlama nöbetleri, uyku ve yeme bozukluklarını içerebilen geniş bir belirtiler kümesi olarak ifade edilmektedir (akt:Gür,1996; Carison ve Strober, 1979; Strober, Green ve Carison, 1981).

Yapılan araştırmalar ışığında birey depresyon durumunda yaşamakta olduğu karamsarlık, elem, keder ve umutsuzluk duygularından sıyrılıp sınavlarına hazırlanamaz, akademik çalışmalara odaklanamaz ve böylece derse hazırlanmak, sınava çalışmak,

proje hazırlamak gibi akademik işlere ve sürece kendisini adayamaz. Birey, akademik çalışmalarında bütünlük yönünden eksiklikler, süreç yönünden aksaklıklar yaşar.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Tarama Modeli ile yapılmıştır. Tarama Modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi durumları içinde ve var olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılır (Karasar, 1998).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (%54.2), Okul Öncesi Öğretmenliği (%20.9), İlköğretim Matematik (%21.9) ve Zihinsel Engelliler Öğretmenliği (%3) programlarında öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin 441'i kız öğrenci (%77.4) ve 129'u ise erkek (%22.6) olmak üzere toplam 570 öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-23 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 19.69 (Ss:1.25)'dur. Araştırma grubunun diğer özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1 verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıfa Göre Dağılımları

Cinsiyet	Sınıf				Toplam
	1	2	3	4	
Kız	132	125	129	55	441
Erkek	37	48	33	11	129
Toplam	169	173	162	66	570

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Akademik Erteleme Ölçeği

Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi) 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler “beni hiç yansıtmıyor”, “beni çok az yansıtmıyor”, “beni biraz yansıtmıyor”, “beni çoğunlukla yansıtmıyor”, “beni tamamen yansıtmıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Akademik erteleme ölçeğinin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 1.Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .89, 2.Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84’dür. Spearman Brown iki yarım test güvenilirliği, 10 maddelik birinci yarım test için .87 , 9 maddelik ikinci yarım test için .86 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. Akademik

Erteleme Ölçeğinin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 1.Faktör için .80 , 2.Faktör için .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, öğrencilerin akademik ertelemeci olduklarını göstermektedir (Çakıcı, 2003).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ):

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.99$, iki yarı güvenilirlik puanları $r=.96$ ve madde-test korelasyonları ise .51 ile .75 arasında hesaplanmıştır.

İşlem

Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak bağımsız değişkene dönüştürülmüştür. Öğrencilerin depresyon puanlarının ortalaması 7.07, standart sapması ise 6.84 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda 1'in altındaki puanlar düşük, 1-13 arasındaki puanlar orta ve 14 ve üzerinde yer alan puanlar ise yüksek depresyon düzeyleri olarak adlandırılmışlardır. Öğrencilerin anksiyete puanlarının ortalaması 10.32, standart sapması ise 6.69 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda 4 ve altındaki puanlar düşük, 5-16 arasındaki puanlar orta ve 17 ve üzerinde yer alan puanlar ise yüksek anksiyete düzeyleri olarak adlandırılmışlardır. Öğrencilerin stres puanlarının ortalaması 13.56, standart sapması ise 7.86 olarak hesaplanmıştır. Bu

durumda 6 ve altındaki puanlar düşük, 7-20 arasındaki puanlar orta ve 21 ve üzerindeki puanlar ise yüksek stres düzeyi olarak adlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasından sonra istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırmada değişkenlere bağlı olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı çıkan sonuçlar farklılaşmanın kaynağının belirlenmesinde LSD testi kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın alt problemlerine bağlı olarak elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

1.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları depresyon düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek için LSD testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Depresyon	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme Davranışı	Düşük (1)	64	45.96	13.15	31.511***	2-1, 3-1, 3-2
	Orta (2)	425	53.57	14.56		
	Yüksek (3)	81	64.28	13.11		

*** $p < .001$

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=31.511$, $p < .001$). Depresyonları orta düzeyde olan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları depresyonları düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Depresyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları depresyon düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgulara göre depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışı

üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

2.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anksiyete düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının anksiyete düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek için LSD testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Anksiyete	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme	Düşük (1)	108	50.89	13.77	14.004***	3-1, 3-2
	Orta (2)	364	53.40	14.62		
	Yüksek (3)	98	61.04	15.55		

*** $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=14.004$, $p < .001$). Anksiyete düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anksiyete düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgulara göre anksiyete düzeyinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

3.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları stres düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının stres düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek için LSD testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Stres	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme	Düşük (1)	108	51.00	13.98	15.920***	3-1, 3-2
	Orta (2)	357	53.14	14.31		
	Yüksek (3)	105	61.28	16.02		

*** $p < .001$

Tablo 4’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin stres düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=15.920$, $p < .001$). Stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları stres düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgulara göre stres düzeyinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

4.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Akademik Erteleme	Kız	441	52.66	14.83	-4.869***	.000
	Erkek	129	59.63	14.14		

*** $p < .001$

Tablo 5’de görüldüğü gibi cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t = -4.869$, $p < .001$). Erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.

5.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme Davranışı	1	169	51.93	14.82	6.949***	2-1, 2-3, 2-4
	2	173	58.45	15.39		
	3	162	53.03	14.37		
	4	66	52.06	13.52		

*** $p < .001$

Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F=6.949$, $p < .001$). Tablo 6’da görüldüğü gibi 2. Sınıf öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları 1., 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

6.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ikamet durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ikamet durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı varyans analizi ile test edilmiştir. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	İkamet Durumu	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme Davranışı	Aile Yanında	189	53.55	15.41	4.276*	3-1, 3-2
	Yurt-Pansiyon	222	52.76	15.18		
	Arkadaş ile Evde	159	57.11	13.73		

* $p < .05$

İkamet durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F=4.276$, $p < .001$). Tablo 7’de görüldüğü gibi arkadaşları ile evde kalan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ailesinin yanında kalan ve yurt-pansiyonda kalan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak hesaplanmıştır.

7.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları mezun olduğu lise değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının mezun olduğu lise değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı varyans analizi ile test edilmiştir. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Mezun Olduğu Lise Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Mezun Olunan Lise	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Akademik Erteleme Davranışı	Düz Lise	128	52.32	14.61	7.074***	3-1, 3-2, 3-4
	Meslek Lisesi	62	52.58	16.93		
	Öğretmen Lisesi	107	60.10	14.44		
	Anadolu Lisesi	273	53.21	14.34		

*** $p < .001$

Mezun olunan lise değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F=7.074$, $p < .001$). Tablo 8 incelendiğinde öğretmen lisesi mezunu öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları düz lise, meslek lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

8.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ailenin gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ailelerinin aylık ortalama geliri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı varyans analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışına Ait Varyans Analizi Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir	N	\bar{X}	Ss	F
Akademik Erteleme Davranışı	0-1000	144	52.43	15.37	1.403
	1001-1500	129	55.20	13.95	
	1501-2000	114	53.35	15.24	
	2001-2500	93	56.73	13.89	
	2501-üstü	90	54.28	16.20	

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri değişkenine göre akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($F=1.403, p>.05$).

9.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları öğretmen değiştirme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının öğretmen değiştirme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Öğretmen Değişirme Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öğretmen Değişirme	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Akademik Erteleme	Evet	395	54.42	14.52	.434	.665
	Hayır	175	53.81	15.92		

Tablo 10’da görüldüğü gibi öğretmen değişirme durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t=.434$, $p>.05$). Öğretmen değişirme öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili değildir.

10.0. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Davranışı t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Romantik İlişki	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Akademik Erteleme	Evet	166	55.75	14.87	1.560	.120
	Hayır	404	53.61	14.97		

Tablo 11 incelendiğinde romantik ilişki durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t=1.560$, $p>.05$). Romantik ilişkinin olup olmaması öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili değildir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Akademik erteleme davranışı öğrenciler arasında yaygın olmakla birlikte bu akademik erteleme davranışının birden çok sebepleri olabilmektedir.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon anksiyete stres düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet durumu, mezun olduğu lise, ailenin geliri, öğretmen değiştirme ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Bu çalışmadaki bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bulgulara göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin, akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Erteleme davranışını açıklayan araştırmacılar kaygının erteleme davranışı için başta gelen nedenlerden biri olduğuna vurgu yapmışlardır (Ferrari, Jonhson ve McCown, 1995; Scher ve Osterman, 2002). Çalışmalar; kaygı ile erteleme arasındaki korelasyonun karmaşıklığını da ortaya koymaktadır. Owens ve Newbegin (1997) ve Haycoc, McCarthy ve Skay, (1998), kaygı ve erteleme davranışında arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur. Lay ve Silverman (1996) bulgularında kaygının kronik ertelemecilerde hem sınav öncesinde hem de sınav gününde geciktirme davranışında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Traş ve Aydoğan, (2007) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yeteneklerini akademik erteleme davranışı ve denetim odağı açısından açıklanmasına yönelik yapmış oldukları araştırmalarında, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanmışlardır. Araştırma bulgularına göre ise, duygusal zeka alt boyutlarında uyumluluk ve stresle başa çıkma alt boyutlarının akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca araştırmanın bir diğer sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile duygusal zeka yeteneklerinden kişisel beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Akkaya (2008) ise cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolünü incelemek üzere

araştırmıştır. Araştırmaya 368 eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve akademik başarı kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler iken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine yönelik araştırmada ise erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları kız öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerin daha çok akademik erteleme davranışı sergilediği söylenebilir. Bilindiği üzere cinsiyet, birçok araştırma kapsamında ele alınan önemli değişkenlerden birini oluşturmaktadır. Benzer şekilde, ilgili alanyazın içerisinde akademik erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi konu alan birçok çalışma bulunmaktadır. Farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen bu çalışmalarda birbiriyle çelişen sonuçlar ortaya konulmaktadır. Örneğin, bazı çalışmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük oranda akademik erteleme davranışı sergileme eğiliminde oldukları ifade edilirken (Özer, 2007; Balkıs ve diğ., 2006; Senecal, Julien ve Guay, 2003; Van Eerde, 2003; Prohaska Morrill, Atilas ve Perez, 2000), bazı çalışmalarda ise bunun tam aksine erkeklerin kızlara oranla daha düşük oranda erteleme eğilimi içerisinde oldukları (Washington, 2004; Paludi ve Frankell-Hauser, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984) ortaya konmaktadır. Çakıcı (2003), lisede öğrenim gören erkek öğrencilerin hem akademik hem de genel erteleme davranışını kızlardan daha fazla gösterdiği bulgularına ulaşmıştır.

Yapılan çalışmalardan bazıları akademik ertelemenin hiçbir alanı için önemli bir cinsiyet farkının olmadığını ortaya koymuştur (Ferrari, 1992, 2000; Kachgal, Hansen ve Nutter, 2001; Onwuegbuzic, 2004; Solomon ve Rothblum, 1984).

Sarıoğlu'nun (2011), araştırmasında ise 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 akademik görevlerini daha çok erteledikleri görülmüştür.

Özer (2005), ODTÜ öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet ile olan ilişkisini incelemiştir. İnceleme sonucuna göre 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.

“Ertelme davranışı ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır. Başka bir deyişle, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmalarda, ertelme davranışı eğilimi dikkate alındığında, kızlarla erkekler arasında herhangi bir farklılığın bulunmadığı ortaya konulmaktadır” (Evin Akbay, 2009).

Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. 2. Sınıf öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları 1., 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. Yani 2. sınıf öğrencilerinin 1.,3. ve 4.sınıf öğrencilerinden daha çok akademik erteleme davranışına başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. McCown ve Roberts (1984) ise, 1543 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada erteleme davranışı eğilimi sıklığını öğrencilerin sınıflarına göre araştırmışlardır. Bulgulara göre, birinci sınıf öğrencilerinin %23'ü, ikinci sınıf öğrencilerinin %27'si, üçüncü sınıf öğrencilerinin %32'si ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ise %37'si erteleme davranışı eğilimi göstermektedirler. Sarıoğlu'nun (2011) bulgularında ise 4. sınıf öğrencilerinde hem ailesel eleştirinin algılanışında hem de kişisel standartlar da düşüş görülmüştür. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin ise daha çok erteledikleri, ailelerince daha çok eleştirildikleri ve kendilerini düzenli biri olarak düşünmedikleri ve yüksek hedefler belirlemedikleri saptanmıştır.

İkamet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı arkadaşları ile evde kalan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ailesinin yanında kalan ve yurt-pansiyonda kalan öğrencilerden daha yüksek çıktığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Mezun olunan lise değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik

erteleme davranışına bakıldığında meslek lisesi mezunlarının düz lise, öğretmen lisesi ve anadolu lisesinden mezun öğrencilere göre daha yüksek puan ortalaması çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarioğlu (2011), yaptığı araştırma bulgularına göre Anadolu Öğretmen Lisesi mezunlarının akademik erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri değişkenine göre akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının birbirlerinden pek farklı olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının öğretmen değiştirme durumu değişkeni açısından incelendiğinde öğretmen değiştirmenin öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişki durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı incelendiğinde romantik ilişkinin olup olmaması öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon anksiyete stres düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet durumu, mezun olduğu lise, ailenin geliri, öğretmen değiştirme ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Çalışmanın bulguları ele alındığında;

1. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları depresyon düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Öğrencilerin keyifsizlik durumu, hayattan zevk almama düzeyi ve karamsarlık düzeyleri arttıkça akademik görev ve sorumluluklarına başlaması, bunları sürdürmesi gecikebilmekte ve eksik kalabilmektedir. Bu çalışma bulgularına göre depresyon düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışı artmaktadır.

2. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları anksiyete düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Öğrenciler anksiyete anında endişe ve kaynağı belli olmayan bunaltı, tedirginlik veya bilinç dışı korkular yaşamaktadır. Anksiyete düzeyi yüksek olan öğrencilerin bilişsel süreçlere ve akademik görevlerine tam olarak odaklanmaları mümkün görünmemektedir. Bu çalışma bulgularına göre anksiyete düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışı artmaktadır.

3. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları stres düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Öğrenciler yüksek düzeyde stres yaşadıklarında beden ve zihnin başka herhangi bir bedensel ve zihinsel süreçlere harcayacağı yeterli düzeyde enerjisi kalmayacağı için öğrencilerin akademik olarak erteleme ya da gecikme yapmaları söz konusu olabilir. Bu çalışma bulgularına göre stres düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışı artmaktadır.

4. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuç bizim kültürümüzde kızların erkeklere göre daha çok sorumluluk sahibi oldukları, verilen görevleri daha çok zamanında yerine getirdikleri tezini doğrular niteliktedir. Bu çalışma

bulgularına göre erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.

5. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. 2. sınıf öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları 1.,3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin 1. sınıfta ortama uyum sağlamak, olumsuz nitelikte göze çarpmamak, 3.ve 4. sınıfta ise alan dersleri yoğunluğu, mezuniyet sonrası işe girebilmek, KPSS vb. sınavlara hazırlanmak için akademik olarak pek ertelemeci olmadıkları 2. sınıf öğrencilerinin ise ara sınıf oldukları için akademik erteleme davranışını daha çok sergiledikleri görülmektedir.

6. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ikamet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı arkadaşları ile evde kalan öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları ailesinin yanında kalan ve yurt-pansiyonda kalan öğrencilerden daha yüksek çıktığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara dayanarak arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilerin kendilerini daha çok özgür hissettikleri, ders dışı etkinliklere daha çok zaman ayırdıkları için akademik erteleme davranışını daha çok sergiledikleri söylenebilir.

7. Mezun olunan lise değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışına bakıldığında meslek lisesi mezunlarının düz lise, öğretmen lisesi ve anadolu lisesinden mezun öğrencilere göre daha yüksek puan ortalaması çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

8.Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri değişkenine göre akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının birbirlerinden pek farklı olmadığı görülmüştür.

9.Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının öğretmen değiştirme durumu değişkeni açısından incelendiğinde öğretmen değiştirmenin öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

10.Romantik ilişki durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı incelendiğinde romantik ilişkinin olup olmaması

öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler:

1. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyi erteleme davranışı için önemli değişkenler olup bu değişkenlerin Türkiye’de farklı yaş grupları üzerinde incelenmesi yapılacak çalışmalara kuramsal açıdan katkı sağlayacaktır.

2. Akademik erteleme davranışı ile ilişkili olabilecek diğer kavramlar(başarısızlık korkusu, kaygı,algılanan yetersizlik düzeyi, zaman yönetimi, mükemmeliyetçilik vb.) ile araştırmalar yapılabilir.

3. Araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde 570 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Farklı üniversitelerde, farklı fakültelerde uygulanabilir.

4. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yüksek çıkan akademik ertelemeci öğrencilere yönelik bu duygu durumlarını azaltıcı programlar düzenlenmesi öğrencilere farkındalık sağlayarak akademik erteleme düzeylerinin düşmesine katkı sağlayabilir.

5. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akademik erteleme davranışı, depresyon, stres, anksiyete düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet, mezun olunan lise türü değişkenleri ile birlikte açıklanabildiği görülmektedir. Bu sonuç bağlamında düşünüldüğünde, öğrencilerin akademik erteleme yapmasını, depresyon, stres, anksiyete düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet, mezun olunan lise türü değişkenleri neden-sonuç ilişkisi ile açıklandığını görmek mümkündür. Buna göre, bu çalışma öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına, nedenlerin ortadan kaldırılması katkı sağlayabilir. Bunun için, öğrencilere, öğretim üyelerine, ailelere ve diğer eğitim paydaşlarına, neden-sonuç kapsamında farkındalık kazandırılması, paydaşların akademik ertelemeyi daha iyi anlamalarına ve öğrencilerin akademik erteleme davranışını azaltmalarına katkı sağlayabilir.

6. Araştırma öğretim yılı başında yapılmıştır. Bu bağlamda düşünüldüğünde, araştırma farklı zaman dilimlerinde yenilenerek, iki araştırma sonucunun karşılaştırılması, akademik erteleme nedenlerinin daha iyi anlaşılması için önemli

olabilir.

7. Özel okullarda ve devlet okullarında, vakıf üniversitelerinde ve devlet üniversitelerindeki öğrencilerin akademik erteleme davranışları arasında fark olup olmadığı incelenebilir.

KAYNAKÇA

Ackerman, D. S. and Gross, B. L. (2005). *My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination*. Journal of Marketing Education. 27 (1), 5-13.

Akçay, G.(1989). *Ergen kız ve yetişkin kadınlarda bilişsel ve algısal açıdan depresyonun karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara.

Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Altıntaş, E., Gültekin, M.(2005).Psikolojik Danışma Kuramları,İstanbul: Aktüel Yayınları.

Aydoğan, D.(2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Aysan, F.(1993) *Strese İlişkin Farklı Açıklama Modelleri*. Eğitim bilimleri dergisi (4)82-83.

Balkıs, M. (2006).*Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Balkıs, M., Duru, E. (2007) Erteleme Davranışı ile İlişkili Temel Karakteristik ve Boyutların Psikolojik Danışma ve Rehberlik Çerçevesinde İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice 7 (1) : 349-385.

- Baltaş,A., Baltaş,Z.(2010). *Stres ve Başa Çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Basım,N., Güler, M. ve Hisli Şahin, N.(2009) A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 20(3):243-254.
- Beck, B. L. , Koons, S. R. and Milgrim, D. L. (2000). Correlates And Consequences of Behavioral Procrastination: The Effects of Academic Procrastination, Self-Consciousness, Self-Esteem and Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, Special Issue 15 (5), 3-13.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., and Mann, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217. (April 1988).
- Birner, L. (1993). Procrastination: Its role in transference and countertransference. *Psychoanalytic Review*, 80, 541-558.
- Blunt, A. (1998). *Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects*. Unpublished Master's Thesis. Carleton University, Ottawa, USA.
- Blunt, A. and Pychyl, T. A. (2000). Task Aversiveness and Procrastination: a Multidimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153-167.
- Bozkurt, N. (1998).*Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünce Kalıpları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Bridges, K. R. & Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: a re-examination with context controlled. *Persosonaliy and individual Differences*, 22, (6), 941-944,
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. New York: Addison-Wessley.

- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N.-L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Charlebois, K. J. (2007). Doing tomorrow what could be done today: an investigation of academic procrastination. Unpublished Doctoral Dissertation. Boston College Boston, USA.
- Cüceloğlu, D.(2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çakıcı, D.,Ç.(2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Çetin, Ş. (2009) Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*(25):1-7
- Deniz, M.E.,Yılmaz, E.(2005) Duyusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (25) 17-26.
- Deniz, M. E., Traş, Z., Aydoğan, D. (2007). Akademik Erteleme ve Denetim Odağının Duyusal Zeka Yeteneklerine Göre İncelenmesi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi,17-19 Ekim. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Deniz,M.E., Sümer,A.S.,(2010) Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 35 (158):1-11.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek Yaşamı Kaçırmaştır*. İstanbul: Rota Yayın. Eerde-Van, W. (2003). *Procrastination at Work and Time Management Training*.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Emmett, R. (2004). *Ağustos böceği ile karınca*. (Çev. Sara Çaşkurlu). İstanbul: Kariyer Yayınları.

Evin Akbay, S. (2009). *Cinsiyetlerine Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniverisitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.

Farran, B. (2004). Predictors of Academic Procrastination in College Students. Unpublished doctoral dissertation. Fordham University, New York.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.

Ferrari, J. R. (2000). Procrastination And Attention : Factor Analysis of Attention Deficit, Brodomness, İntelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2000 Special Issue, 15(5), 185-196.

Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1993). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, 87-100.

Ferrari, J. R. (1994). *Dysfunctional Procrastination and its Relationship with Self Esteem, interpersonal Dependency and Self-Defeating Behaviors*. *Personal Individual Differences*. 17 (5), 673-679.

Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. New York: Plenum.

Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., ve Wenger, J. M. (1998).

Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one?. *European Journal of Personality*, 11 (3), 187-196.

- Flett, G. L. Blankstein, K. R., Hewwit, P. L. ve Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination. *Social Behavior and Personality*, 20 (2), 85- 94.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*,. Ankara: Metis Yayınları.
- Geçtan,E.(2006). *Psikanaliz ve Sonrası*,İstanbul: Metis Yayınları.
- Güler, D.(2006). *Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği. İstanbul.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin isleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Güner, D. (2008). *ilköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Gür, A.(1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haycock, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination. An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self Efficiency Beliefs. Unpublished doct.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. and Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324. oral dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.
- Hisli, N.,(1989) Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*(23) :3-13.
- Kachgal, Mera M., Hansen, L. Sunny and Nutter, Kevin J. (2001). Academic Procrastination Prevention Intervention: Strategies and Recommendations. *Journal of Developmental Education*,25,1,14-24.

Kagan, M. (2009). Determining the Variables Which Explain the Behavior of Academic Procrastination in University Students. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences (2):113-128.

Kagan, M. (2010). *Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kahraman, S.(1995). *Cinsiyetleri,yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kandemir,M.(2010).*Akademik Erteleme Davranışını açıklayıcı Bir Model*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Karasar, N.(2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara:Nobel akademik yayıncılık.

Kars, V.(2012). *Meslek seçiminde öğrencinin karşılaştığı sorunlar ve farkındalık*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Yüzüncü yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı. Van.

Kıratlı, D. (2001). *Depremzede olan ve olmayan gençlerin kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Klassen, R., Krawchuk, L. & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational Psychology.

Knaus, W. J. (1998). Do it now! Break the procrastination habit (Second edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Korkut,F.(2006). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Anı Yayıncılık

Kutlesa, N. (1998). Effects of group counseling with university students who complain of procrastination. Unpublished master's thesis, The University of Western Ontario, Ontario.

Küçük, A.(2006). *Yaş ve anksiyetenin öğrenme ve hafıza üzerine etkilerinin sıçanlar üzerinde araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Kayseri.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 605-617.

Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety,and Dilatory Behavior.*Personality and individual Differences*, 21 (1),61-67

McCown, W. (1986). An empirical investigation of the behaviors of procrastinators. *Social and Behavioral Science Documents*, 16, 1-89.

McKean, K. J. (1990). An investigation of academic procrastination as a behavioral manifestation of learned helplessness. Unpublished Doctoral Dissertation. Seton Hall University, New Jersey, USA.

McKean, K. J. (1994). Academic helplessness: Applying learned helplessness theory to undergraduates who give up when faced with academic setbacks. *College Student Journal*, 28, 456-462.

Milgram, N. A., Sroloff, B. and Rosenbaum, M. (1988). *The Procrastination of Everyday Life*. *Journal of Research in Personality*, (22),197-212.

Milgram, N.N., & Marshevsky, S. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, 129, 145-155.

Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and individual Differences*, 25, 297-316.

Morris, W. (Ed.). (1978). *The American Heritage Dictionary of the English Language*. Boston: Houghton Mifflin.

Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Çev. Edt. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl. Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Nişanyan, S. (2009). *Sözlerin Soyağacı: Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü*. İstanbul: Everest Yayınları.

Onwuegbuzie, A. J. (2000). Procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 103–109.

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic Procrastination and Statistics Anxiety.

Assessment & Evaluation in Higher Education Vol. 29, No. 1, 3-19 (February 2004).

Orpen, C. (1998). *The Causes and Consequences of Academic Procrastination:A Research note*. Westmister Studies in Education,21. Owens, A. M. and Newbegin, I.

(2000). *Academic Procrastination Of Adolescents İn English And Mathematics: Gender and Personality Variations*. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2000 Special Issue, Vol. 15 Issue 5, 111-125.

Owens, A. M. and Newbegin, I. (1997). *Procrastination in High School Achievement: A Causal Structural Model*. *Journal of Social Behavior and Personality*. 12(4), 869-887.

Özer, B. U. (2005). *Academic procrastination: Prevalance, self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Öztürk, N.(1995). *İlkokul öğretmenlerinin çalıştıkları okulun iklimine ilişkin algıladıkları ile gerilim (stres) düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Perkins AM, Corr PJ (2006). Cognitive Ability As a Buffer To Neuroticism: Churchill's Secret Weapon? *Personality and Individual Differences*, 40: 39-51.

Prohaska, V., Morrill, P., Atilas, I., ve Perez, A. (2000). Academic procrastination by nontraditional students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 125- 135.

- Pychyl, T. A., Morin, R. W., ve Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 135-152.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sarioğlu, A.F.,(2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Sadler, C. D.,& Sacks, L.A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Sayar, K.(2006). *Ruh Hali*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scher, J.S. and Osterman, N.M. (2002). *Procrastination, Conscientiousness, Anxiety, And Goals: Exploring The Measurement and Correlates of Procrastination Among School-Aged Children*. *Psychology in the Schools*, 39 (4), 385-398.
- Schouwneburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, Vol. 6 (3)225-236.
- Selye, H. (1976).*The Stress Of Life*,(Rev.Ed.) New York: Mc Graw-Hill.
- Semb, G., Glick, D. M., ve Spencer, R. E. (1979). Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses. *Teaching of Psychology*, 6 (1), 23-25.
- Senecal, C., Koestner, R. and Vallerand, J., (1995). *Self-Regulation and Academic Procrastination*, *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 889-903.

Senecal, C., ve Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 267-283.

Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Sümer,A.S.(2008). *Farkli öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Sweitzer, N. G. (1999). *Fiddle-dee-dee, ill think about it tomorrow: Overcoming academic procrastination in higher education*. Unpublished Master's Thesis. Biola University, Southern California, USA. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 8, 454-458.

Tice, D.M. and Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Education and Psychological Measurement*, 51, 473–480.

Wesley, J. (1994). Effects of ability, high school achievement, and personality behavior on college performance. *Educational and Psychological Measurement*, 54, 404 – 408

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