

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN**  
**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞININ VE AKADEMİK**  
**ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gülçin BOZAN IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2019-ANTALYA

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN**  
**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞININ VE AKADEMİK**  
**ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gülçin BOZAN IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN**  
**Doç.Dr. Zehra CERTEL**

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2019-ANTALYA

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;**

Bu alışma j¼rimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Programında Y¼ksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 31 / 05 / 2019

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Zehra CERTEL  
Akdeniz Üniversitesi

İmza

ye : Doç. Dr. Asuman şAHAN  
Akdeniz niversitesi

ye : Doç. Dr. Sefa şahan BİROL  
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Bu tez, Enstit¼ Y¼netim Kurulunca belirlenen yukarıdaki j¼ri yeleri tarafından uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Narin DERİN

Enstit¼ M¼d¼r¼

## ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Gülçin BOZAN IŞIK

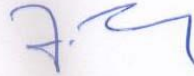
İmza



Tez Danışmanı

Doç. Dr. Zehra CERTEL

İmza



## TEŞEKKÜR

Değerli ve saygıdeğer hocam Doç.Dr. Zehra CERTEL, danıőmanım olarak tez sũresince akademik, psikolojik ve manevi her yœnden yaptığı rehberlik kadar, pozitif yaklaőımlarının yanında problem œözme ve iletişim becerisiyle de bana œrnek olup, eğitimime œok œnemli katkılarda bulunmuştur. Her konuda, œzellikle kişisel ve mesleki yœnden yapmış olduğu destekten dolayı kendilerine sonsuz teőekkũrlerimi sunarım.

Her daim gũler yũzlũ ve yardıma hazır olan sorularıma yardımcı olan Akdeniz Őniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitũsũ akademik ve idari tũm değerli œalıőanlarına teőekkũrlerimi sunarım.

Yũksek lisans eğitimim boyunca kendimi geliőtirmeme yardımcı olan, bilgilerinden ve tecrũbelerinden faydalandığım değerli abim Őmer ÖZBEK ve eőim œaęrı Őzbey IŞIK'a, her zaman, her koőulda yanımda olduklarını hissettiren dostlarım ve œok değerli aileme teőekkũrũ bir borœ bilirim.

## ÖZET

**Amaç:**Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemek ve psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmesidir.

**Yöntem:**Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ile Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen "Akademik Erteleme Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmada betimsel istatistik, t-testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

**Bulgular:**Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve akademik erteleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri farklılaşmazken, GANO'larına göre akademik erteleme düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Öğrencilerin lisanslı spor yapma durumuna göre ise akademik erteleme düzeyleri farklılık göstermezken, psikolojik dayanıklılık düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir. Öğrencilerin akademik erteleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

**Sonuç:**Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyi orta düzeydedir. Kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek erkeklerin ise akademik erteleme düzeyi yüksektir. Akademik başarısı yüksek öğrencilerin düşük öğrencilere göre akademik erteleme düzeyi düşüktür. Spor yapma durumuna göre akademik erteleme durumu değişmezken, mücadele sporu yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça akademik ertelemeleri azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:**Beden eğitimi, psikolojik dayanıklılık, akademik erteleme.

## ABSTRACT

**Objective:**The aim of this research is to determine the psychological resilience and academic postponement status of sports sciences faculty students according to some variables and to examine the relationship between the levels of psychological resilience and academic procrastination.

**Method:**The sample of the research consist of 400 students studying at the Akdeniz University Sports Science Faculty in the 2016-2017 academic year.The data in this research, developed by Friberg and his friends (2005) collected by the scales that were adopted to Turkish by Basım and Çetin (2011) (the psychological resilience scale for adults) and (academic procrastination scale)developed by Çakıcı. The T- test, ANOVA test and Pearson Correlation coefficient were used in the research.

**Findings:**There was a statistically significant difference in the academic procrastination levels of students did not differ according to the department variable they were studying, the academic procrastination levels were significantly different according to their GANO's. The academic procrastination levels of the students did not differ according to their sporting situation, whereas the psychological resilience level was significantly different. A negative correlation was found between academic postponement and psychological resilience levels of the students.

**Results:**Student's level of psychological resilience and academic procrastination is moderate. Female students have higher level of psychological resilience and on the other hand males have higher level of academic procrastination. The academic postponement level of students with lower academic achievement is lower than the low students. According to the state of sports, while the academic postponement status didn't change by the state of sports, the students who were engaged in the sport of struggle had high psychological resilience. As the student's psychological resilience increases, their academic postponements decrease.

**Key words:** Physical education, psychological resilience, academic postponement.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	i
<b>ABSTRACT</b>	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
<b>1. GİRİŞ</b>	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	3
2.1. Beden Eğitimi ve Spor	3
2.1.1. Beden Eğitimi	3
2.1.2. Spor	5
2.1.3. Beden Eğitimi ve Spor İlişkisi	6
2.2. Dayanıklılık	8
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	9
2.3.1. Kendini Adama	12
2.3.2. Meydan Okuma	12
2.3.3. Kontrol Boyutu	13
2.4. Psikolojik Dayanıklılık Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	16
	iii



2.5. Erteleme	22
2.6. Akademik Erteleme	25
2.6.1. Görevden Kaynaklanan Nedenler ve Başarısızlık Korkusu	28
2.6.2. Motivasyon	28
2.6.3. Akademik Alan	29
2.6.4. Genel Ruh Durumu	29
2.7. Akademik Erteleme Konusunda Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b>	<b>39</b>
3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.1.1. Araştırmanın Problemi	39
3.1.2. Alt Problemler	39
3.1.3. Hipotez	40
3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	40
3.3. Veri Toplama Yöntemi	41
3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	42
3.3.2. Akademik Erteleme Ölçeği	43
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	43
3.4. Verilerin Analizi	43

<b>4. BULGULAR</b>	45
<b>5. TARTIŞMA</b>	54
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	64
6.1. Araştırma Sonuçları	64
6.2. Öneriler	65
<b>KAYNAKLAR</b>	69
<b>EKLER</b>	
<b>EK-1.</b> Kişisel Bilgi Formu	
<b>EK-2.</b> Akademik Erteleme Ölçeği	
<b>EK-3.</b> Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	89

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 3.1.</b>	Örneklem grubuna ilişkin bilgiler	41
<b>Tablo 4.1.</b>	Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanlarına ilişkin minimum, maximum, aritmetik ortalama ve standart sapmaları	45
<b>Tablo 4.2.</b>	Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin t- testi sonuçları	46
<b>Tablo 4.3.</b>	Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin ANOVA testi sonuçları	47
<b>Tablo 4.4.</b>	Öğrencilerin genel akademik not ortalamalarına (GANO) göre psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye ilişkin ANOVA testi sonuçları	48
<b>Tablo 4.5.</b>	Öğrencilerin lisanslı spor yapma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme durumlarına ilişkin ANOVA testi Sonuçları	49
<b>Tablo 4.6.</b>	Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme durumlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları	51
<b>Tablo 4.7.</b>	Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları Sonuçları	53

## SİMGELER ve KISALTMALAR

<b>AEÖ</b>	: Akademik Erteleme Ölçeği
<b>ANOVA</b>	: Varyans Analizi
<b>AO</b>	: Aritmetik Ortalama
<b>BESYO</b>	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
<b>f</b>	: Frekans
<b>GANO</b>	: Genel Ağırlıklı Not Ortalaması
<b>KPSÖ</b>	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
<b>KTÜ</b>	: Karadeniz Teknik Üniversitesi
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>N</b>	: Katılımcı Sayısı
<b>S.O.</b>	: Sıralar Ortalaması
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>Z</b>	: Dağılım Değeri

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Toplumumuzda bireyler günümüz koşullarında, eğitim öğretim hayatında bir takım zorluklar yaşamaktadır. Birey, gerek psikolojik gerek fizyolojik olarak, olaylar karşısında yeterli deneyime ve donanıma sahip değilse, bu sorunlar karşısında kendini yetersiz hissetmekte ve başarısızlık endişesi ile ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin bu durumla başetmesinde psikolojik dayanıklılık önemli yer tutmaktadır. “Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak onların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmelerini yaptıkları işe bağlanmalarını kolaylaştırmakta, aynı zamanda stresi kontrol altına almayı öğrenmek kişinin neşeli, enerji dolu ve verimli bir hayat geçirmesinde de önemli bir faktördür” (Yaman, 2009).

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, gençlerin toplumsal ve ferdi açıdan sosyal ve ekonomik yönleri ile yetiştirilmesinde ve sağlıklı fertler olmalarında, halkın içerisinde sağlıklı yaşam koşullarında yaşamasında ekonomik açıdan kaliteli bir yaşam sürdürmelerinde, barış toplumu oluşturmalarında, toplumda yaşarken sosyal açıdan uyumlu hale gelmelerinde çok önemli bir konuma sahiptir. Beden eğitimi ve spor, bireyin fiziki, ruhi ve toplumsal bütünlüğüne zarar vermeden, toplumsal açıdan yararlı olacak şekilde gelişimini sağlamakla birlikte, mutluluk ve güçlülük sahibi olacak ve karakterli, kişilik sahibi ve kültürlü olmaya yönelik eğitilmesi demektir. Bu sayede birey, sportif etkinliklere katılarak, karşılaştığı zorluklara karşı psikolojik dayanıklılık göstermektedir (Yaman, 2009). Bu bağlamda bireyin psikolojik ve fiziksel olarak güçlü olması, sosyal yaşantısındaki zorluklara karşı dirençli dolayısıyla akademik başarısında artmasını sağlamaktadır. Birey sportif etkinliklere katılarak, sosyal yaşantısında karşılaştığı zorluklara direnç gösterir, bu sayede psikolojik dayanıklılığı gelişir. Psikolojik dayanıklılığı gelişmeyen bireylerin davranışlarında ise zamanı yönetmede yetersizlik, sorumluluklarını öteleme, bir işi yarına bırakma ve akademik erteleme eğilimi görülmektedir. Bu kurumsal çerçevede okullarda bireyler, sosyal-kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, psikolojik dayanıklılığının artması, iletişim becerilerinin gelişmesi, sosyalleşmesi ve eğitim-öğretim hayatında akademik başarısında da etkili olabileceği ve erteleme davranışında da azalma olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan alan yazın taramasında psikolojik dayanıklılık üzerine yetişkinler üzerinde (Batan, 2016), üniversite öğrencileri üzerinde (Terzi, 2005; Parlak, 2014; Kayacı, 2014; Gökçen, 2015), öğretmenler üzerinde (Sönmezer, 2015; Karataş, 2016; Ergenç, 2016), Tenis ve basketbol sporcularının üzerinde (Bülbül, 2015) yapılan ilgili çalışmalara raslanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalar genel olarak sosyo – demografik, sosyal beceriler, sosyal ilgi düzeyleri, algılanan sosyal destek, empatik eğilimler, doğum sıraları, tükenmişlik sendromu, başa çıkma stratejileri, madde kullanan ve kullanmayanlar, yaşam anlam düzeyleri ve yaşam doyumu değişkenleri ele alınmıştır.

Bu araştırmanın diğer konusu olan akademik ertelemeyi ele alan üniversite öğrencileri üzerinde (Balkıs, Buluş, E. Duru, S. Duru, 2006; Balkıs, Duru, 2008; Akbay, Gizir, 2010; Ekşi, Dilmaç, 2010; Özer, Altun 2011, Odacı ve Berber Çelik, 2012; Balkıs, 2013; Kandemir, 2014; Karabıyık Çeri, Çavuşoğlu, Gürol, 2015; Odacı ve Berber Çelik, 2015), öğretmen adayları (Balkıs, 2007; Şeker, Saygı, 2013), ortaöğretim öğrencileri (Yiğit, Dilmaç, 2011; Aydoğan, Özbay, 2012), dersanelerde üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde yapılan birçok çalışmaya raslanmıştır (Kandemir, 2012).

Bu çalışmalarda Türkiye’de yapılan araştırmalarda akademik ertelemenin nedenleri, akademik erteleme eğilimini yordayan değişkenlerin araştırılması ve akademik erteleme ile ilişkili olan değişkenlerin betimlenmesi üzerinde durulmuştur. Genel olarak akademik erteleme ile zaman yönetimi, akademik başarı, mükemmeliyetçilik, genel erteleme, kaygı, güdülenme, özsaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri ele alınmıştır. Ancak psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme kavramını birlikte ele alan ikiarştırmaya rastlanması bu alanda yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun bir göstergesidir. Bar (2016) araştırmasını ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumlarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Sağlıklı toplum, sağlıklı bireylerden oluşmuş toplumdur. Sağlıklı bir bireyin özbenlik saygısı; nitelikli yaşam, akademik başarısı, hayatın zorluklarına karşı mücadeleci olması, psikolojik dayanıklılık göstermesi ve sosyal ilişkileri açısından önemlidir. Bu sebeplerden dolayı yapılan bu araştırma, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin boyutunu ortaya koyacak ve konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalara ışık tutacaktır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beden Eğitimi ve Spor

#### 2.1.1. Beden Eğitimi

Beden eğitimi, eğitimin hareketle ilgili olan ve genel eğitimden ayrı olarak düşünülmemesi gereken bir bölümdür. Bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal açıdan önemli rol oynayan gelişme boyutlarını kapsamaktadır. Bu sebeple bireyin toplum içinde uyumu, iletişimi, sosyalleşmesi ve gelişimi için beden eğitiminin genel eğitime sağladığı katkılar önemlidir. Öğrenciler için okullarda beden eğitimi ve spor derslerinin artırılması ve programda etkin hale gelmesi sağlanmalıdır. “Okulun sahip olduğu imkanlardan bilgisayar laboratuvarı, bahçe, spor salonu vb. öğrenciler serbest zamanlarında da yararlanmaları sağlanmalıdır” (Koç, 2007). “Okullarda öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun sportif faaliyetlerinin düzenlenmesi psikolojik açıdan güçlü bir kişilik oluşumunda etkilidir ve toplumda istenmeyen davranışlarında önlemektedir”(Koç, 2007: Akt. Bar, 2016). Beden eğitimi disiplini, bireyin kişilik gelişiminde ve benlik kavramının oluşmasında önemli bir faktördür. Öğrencilerin akademik evrelerinde beden eğitimi çeşitli psikolojik özellikler açısından da (özyeterlilik, özsaygı, özbenlik, kendini gerçekleştirme vb.) oldukça önemlidir. Bireyin bir amaca yönelmesi ve o amaç doğrultusunda hayata tutunmasını sağlamakta ve sporla beraber mücadeleci bir yapıya sahip olmaktadır.

“Beden eğitimi ferdin ruh ve beden sağlığını fiziksel kabiliyetlerinin geliştirme amacıyla, gerekirse katılanların kişisel özelliklerine ve içinde bulunduğu koşullara dayalı değiştirilebilen esnek kurallara dayanan jimnastiğe, oyuna, spora yönelik çalışma ve alıştırmaların tamamını kapsayan geniş perspektifli etkinliklerdir” (Aracı, 2004: Akt. Bar, 2016).

Günümüz dünyasında beden eğitimi ile insan hayatının iç içe girmiş iki olgu olduğunu görüyoruz. İnsan hangi yaşta olursa olsun bilinçli bir şekilde yapılan beden eğitimi bütün hayat devamlılığı içinde ferdin yaşamına sağlık, sıhhat ve mutluluk katar. Bununla birlikte insanı kişilik, ahlak, sağlık, kültür ve eğitim açılarından geliştirir (Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. ve Sivrikaya, K. 2003).

Pangrazzi (2007) beden eğitimini tüm çocukların büyüme ve gelişimlerinde öncelikle hareket ile ilgili deneyimlerine fayda sağlayan tüm eğitim programlarının bir ögesidir. Bundan dolayı da beden eğitimi, hareket yoluyla eğitim şeklinde ifade edilmiştir.

Kuru'ya (2000) göre beden eğitimi, ferdin ruhi, bedeni ve fikri gelişimini oluşturmak, iş yaşamı ve gündelik yaşam şartlarına hazır olmasını ve vatandaşlık hissiyatını güçlendirmek amacı ile gerçekleştirilen, tertipli, disiplinli ve planlı faaliyetlerin tamamıdır.

Birey, fiziksel egzersiz aktivitelerine katılarak bedensel nitelikleri kazanır. Beden eğitimi, insan organizmasının tamamiyet ilkesine dayalı bütün kişiliği eğitmektir. Beden eğitimi diğer bir deyişle, büyük kas aktiviteleri aracılığıyla bireyin bedeni, ruhi ve topluma ait bütünlüğüne zarar vermeden, toplum hayatına katkı sağlayacak en faydalı gelişimini sağlamaya yönelik bir eğitim şeklidir (Yalçın, 1995; Akt. Bar, 2016).

İnsan canlılığının belirtisi harekettir. Hareketler doğal koşullara uyum içerisinde ve yeni gelişmelere açık, daha önce olan konumunu koruyucu, yetersiz olan yönlerini geliştirici egzersizler, beden eğitimi disiplinini içerisine girmektedir (Harmandar, 2004).

Çağdaş eğitim anlayışı içerisinde beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan olgulardır. Beden eğitimi, ferdin bedeni ve ruhi hayatında gelişme sağlamak için yapılan hareketlerin tümüdür. Spor ise ferdin ruh ve beden ruhi hayatında gelişme sağlamanın yanında, belli kurallar çerçevesinde rekabet ölçütleri içerisinde mücadele etmeyi, heyecan duymayı, yarışmayı ve üstün gelmeyi amaçlayan bir aktivitedir (Yetim, 2005; Akt. Bar, 2016).

Bu tanımlar sonucunda anlaşılacağı gibi, beden eğitiminin amacı bireyin fiziğini olumlu etkilemektedir. Fiziki egzersizlerin çeşitlerine göre fizyolojik açıdan, kullanılan yöntemlere göre pedagojik açıdan, tesirlerine göre biyolojik ve organizasyon düzenleme şekline göre ise sosyolojik açıdan hedefleri olan bir eğitim sistemidir (Günsel, 2004; Akt. Bar,2016).

Araştırmacıların yapmış oldukları incelemeler sonucunda tanımlar karşılaştırılarak beden eğitimi ve sporun şu şekilde tanımı yapılmıştır. Beden eğitimi bireyin bedeni, ruhi ve zihni



gelişimine aktiviteler aracılığı ile katkıda bulunmak için belli bir plan ve program dâhilinde yapılan çalışmalardır (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006; Akt. Bar, 2016).

### **2.1.2. Spor**

Spor, “bireyin doğal ortamını, insani ve toplumsal bir ortama dönüştürürken sahip olduğu yetenekleri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçsız veya araçlı, toplu veya bireysel olarak bütün vakitlerinde veya boş zamanlarında olacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı toplumla bütünleştiren, fiziksel ve ruhsal açıdan geliştiren, sosyalleştiren, rekabet olgusunu kazandıran, dayanışmayı sağlayan kültür faaliyetleridir”. Bununla beraber fertlerin dünyada ve yaşadığı toplumla uyum, yardımlaşma ile beraber başarı oluşturmaya katkı sağlamasıdır. Bireyin hadiselerle mücadele kabiliyetini sağlama ile birlikte rekabeti kurallar çerçevesinde gerçekleştirme, heyecan hissetme, mücadele yapma, yarışma isteği ile beraber yarışmada galip gelme hedefi ile yapılan fiziksel aktivitelerdir (Erkal, 1982; Akt. Bar, 2016).

Spor, son yıllarda kendine has özellikleriyle uygulama şekli değişmiş ve farklı ifadelerle yeni anlamlar kazanmıştır. Kişinin yapısında spor aracılığıyla yapılarında bulunan saldırganlık özelliği, barışa dayalı rahatlamaya dönüşmekte, içgüdüsel saldırganlığın kontrol altına alınması için yerinde bir yarışma alanı sağlamaktadır (George, 1979; Akt. Bar, 2016).

Spor aktiviteleri eğitimcilere göre, şahsiyetin oluşumunu ve karakteristik özelliklerin gelişimini sağlamak amaçlı bir disiplin anlayışıdır. Aynı şekilde idarecilerin enerjiye yön vermek ve mücadele ruhu oluşturmak için kullandıkları bir metottur (Gillet, 1975; Akt. Bar, 2016).

Spor günümüzün modern toplumlarda refah ve kültür seviyelerinin bir sonucu olarak anlam ifade eden ve toplum yaşamının bütün yönlerine etki eden önemli bir sosyal yapıdır (İmamoğlu, 1992).

Psikoloğlara göre spordan beklenen, kişilerde davranış oluşturacak değerleri güçlendirmek ve yaygınlaştırmak, kişinin yaşamında karşılaştığı sorunlara karşın çözümler oluşturmak şeklinde tanımlanmıştır (Edward, 1973).

İnsan organizmasının fizyolojik olarak belirli düzeyde enerji harcayarak gerçekleştirdiği, söz konusu enerji harcamasının dinlenme durumunun dışındaki zamanlarda gerçekleştirdiği her türlü fiziksel etkinlik fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2015). Spor ve fiziksel aktivite insan yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkileyen unsurlardır. Düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivite etkinlikleri çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyinin artmasına (Keskin, 2014), büyümelerinin ve gelişimlerinin daha sağlıklı olmasına, insanların kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına, kronik rahatsızlıkların oluşumunu en aza indirmede, çeşitli hastalıkları tedavilerinin desteklenmesinde, aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde oldukça önemli bir role sahiptir (Menteş vd., 2011).

Spor fizyologlara göre; müsabakada başarılı olma, kazanma hedefinden dolayı sarf edilen eforun, bedensel açıdan yetenekli bireylerin belirlenmesine ve belirlenenlerin aktif bir şekilde egzersiz ve eğitim süreciyle yetiştirilmesini sağlayarak, daha çok yarışmaya hazırlık ve yüksek oranda mücadele azmi, oyun kabiliyeti ve kas egzersizlerinin gerçekleştirmesidir (Özmen, 1999).

Hergüner (2016), “Spor; çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, bireysel veya takım halinde, programlı çalışmayı ve yönergelere uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans artırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde tanımlamıştır (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016).

Yukarıda da belirtildiği gibi sporun birçok tanımı ve ifade biçimleri vardır. Spor sosyoloji, psikoloji ve fizyoloji gibi insan doğası ile ilgili disiplinlerle de ilişkilidir. Spor bireyin, sağlıklı ve mutlu olmasına, hayata tutunmasına, olumsuzluklara karşı mücadele edebilmesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bununla beraber, öğrencilerin kendini gerçekleştirmesi, kişilik gelişiminde benlik kavramı ve özyeterlilik duygusunun oluşumunda da önemli bir faktördür.

### **2.1.3. Beden Eğitimi ve Spor İlişkisi**

Beden eğitimi ve spor, insanın kendini tanımasına ve tanıtmasına, toplum yaşamında yerini almasına yardımcı olur. Fertleri ve toplumu eğitmek için eğitimin içinde beden

eğitimi ve spora katkı sağlarken asıl hedef şekliyle yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor fiziksel ve ruhsal yönlerimize direkt etki eder. Zihni olarak ise bilinçli, uyanık ve disiplinli, fertler olmamızı sağlar. Toplumsal açıdan koşullara ve yasalara uyum sağlayan, sevdiklerine ve sevmediklerine saygılı olan, doğru ve güzel olan şeyleri onaylayan, başarıyı engelleyen faktörlerle mücadele eden, sağlıklı ve bilinçli yüksek bir toplum olmaya katkıda bulunur. Eğitim faaliyetlerinde bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişme boyutları birbirleriyle dayanışma içindedir (Yıldırım, 1999: Akt. Bar 2016).

Toplumsal hayatta beden eğitimi ve spor önemli olmakla birlikte, toplumun en temel yapısı olan fertlerde fiziksel açıdan gelişimle beraber zihni ve sosyal açıdan sağlıklı olması yönünde büyükbir öneme sahiptir. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor insanın doğasında var olan saldırgan özelliklerinin kontrol altında tutulması için uygun bir yarışma zemini oluşturan ve ferdin toplum içindeki uyum sürecini kolaylaştıran, şahısların bedeni ve ruhi özelliklerinin gelişiminde mesafe aldırان faaliyetleri içine almaktadır (Armstrong, Welsman ve Kirby, 1998: Akt. Bar, 2016).

Yine beden eğitimi spor gençlerin ve çocukların gelişmelerin de önemli bir görev üstlenmesinin yanında, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerinde de olumlu katkıları vardır. Bu aktiviteler liderlik ve yapıcılık gibi kabiliyetlerini iş görür şekle sokmakta kararlı, uyumlu, azimli, mücadelecı, anlayışlı, saygılı, kurallara uyan, bağımsız, disiplinli, işbirliğine açık, gayretli ve çalışkan olmak gibi kişisel özelliklere olumlu etki etmektedir. Ayrıca bu aktiviteler ile katılanların, okul derslerinde daha başarılı olabildikleri saptanmıştır (Akgün, 1986).

Beden eğitimi ve spor eğitimindeki çalışmalardaki hedef, bireyin bütünüyle eğitilmesidir. Bu hedefe göre spor eğitimi zihni olmanın yanında fiziki olarak ve moral olarak da eğitilmeyi öngörmekte, kişiyi tüm açılarıyla geliştirme hedefinde olmaktadır. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor eğitimi; bireyin bedeni, ruhi ve toplumsal yapıya zarar vermeden, kişinin toplumsal değerlere yönelik sağlıklı gelişiminin sağlamasının yanında; güçlü ve kişilik sahibi olma, ahlaklı ve karakterli olma, kültürlü olma ve toplumsal yönden sağlıklı olma eğitimi şeklinde ifade edilmiştir (MEB, 2006).

Beden eğitimi bireyin fiziksel, bilişsel, ruhsalve sosyolojik açıdan sağlıklı olması için yapılan tüm fiziksel ve sosyal aktiviteleri içermektedir. Birey sportif etkinliklere katılılarak, karşılaştığı zorluklara karşı psikolojik dayanıklılık göstermektedir (Yaman, 2009).

Beden eğitimi ve spor iç içe olan kavramlardır. Tüm akademik evrelerde ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimin tüm aşamalarında beden terbiyesi, disiplin, ahlaki ve toplumsal kurallar verilmektedir. Beden eğitimi ve sporun, sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik açılardan etkileri görülmektedir. Öğrencilerin kişilik gelişimi, benlik kavramının oluşumunda beden eğitimi ve sporun pozitif etkisi vardır. Örneğin öğrenci içe kapanıksa ya da ailevi, psikolojik problemleri varsa hayata olumlu bakış açıları kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Gelecek kaygısı, mesleki endişeler gibi problemlerde birey, spor ile rahatlama sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra mücadele gücünün artması, bireyin sosyalleşmesi gerçekleşmektedir.

## **2.2. Dayanıklılık**

Dayanıklılık, olumsuz bir durum karşısında bireyin güçlü durduğu bir süreçtir. Burada önemli olan bireyin, şiddetli bir olumsuz duruma karşı dik durması, sürekli gelişmesi, olgunlaşması ve uyum göstermesidir (Garmezy, 1990; Luthar ve Zigler, 1991; Masten, Best, Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner, 1993).Robitsctek veKashubeck'e (1999) göre ise "dayanıklılık, bireyin kendini değiştirme sürecinde aktif olmasını sağlayarak duyuşsal, bilişsel ve davranışsal değişikliklerle kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır"(Akt. Terzi, 2016).

"Bireysel ve toplumsal bir bütün olan insan, kimi zaman mevcut düzen dâhilinde, bütünlüğünün ve uyumu sekteye uğratan güç durumlarla karşılaşabilmektedir" (Tümlü Ve Recepoğlu, 2013). "Dayanıklılık, karşılaşılan travmatik durumların ardından, bireyin kendinitoparlama ve yeni duruma uyum gösterme kabiliyetidir. Aynı travmatik olaylarkarşılaşan bireylerin, olay sonrasındaki psikolojik sıkıntıları ve bu sıkıntılarınyoğunluğu farklılık gösterebilmektedir" (Çam, Turgut ve Büyükbayram, 2014: Akt. Ergenç, 2016).

### 2.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık genel olarak olumlu olumsuz yaşantılara karşı uyum sağlama sürecini ifade eder (Hunter, 2001). “Bu çerçevede bir travma, bir tehdit veya ailevi problemler, sağlık, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık kişinin uyum sağlama süreci olarak” ifade edilmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Diğer açıdan psikolojik dayanıklılık, “zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü” (Garmezy, 1991) veya “değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneğidir” (Wagnild ve Young, 1993). Walsh (2006) göre psikolojik dayanıklılığı “bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda atlatabilmeyi, gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreçtir”(Akt. Akın, 2012). Norfolk (1989), “stresle başa çıkmayı öğrenen dayanıklı bireylerin, hayatın olumsuz yanları altında ezilmeden, getirdiği imkânlardan güvenle faydalanabildiklerini” belirtmektedir. “Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak onların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmelerini yaptıkları işe bağlanmalarını kolaylaştırmaktadır”. Ayrıca “stresi kontrol altına almayı öğrenmek kişinin neşeli, enerji dolu ve verimli bir hayat geçirmesinde de önemli bir faktördür” (Akt. Sezgin, 2012).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık kavramının farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Bu tanımlar arasında, “stresli durumlara uyum sağlama, olumsuzluklara rağmen hasta olmama, stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma ve stresli yaşantılardan sonra kendini toparlama ve iyileşme” gibi birçok ifadeler yer almaktadır (Carver, 1998; Tusaie ve Dyer, 2004; Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard, 2008). Tanımlar göz önüne alındığında, “psikolojik sağlamlık, hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılarında ya da stresten çabuk bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücü” olarak tanımlanabilir (Bar, 2016).

Nowack (1986) ise dayanıklı bireyin, A tipi kişilik özelliğine sahip, sosyal destek açısından yeterli, sağlıklı alışkanlıkları olan ve yaşama bakış açısı olumlu olan bireyler olarak belirtmiştir. Cencirulo (2001), “psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini, bireylerin stresli yaşam olaylarında kendilerine olumlu bakış açısı kazanabilmeleridir”. Kararımak ve Çetinkaya (2009), araştırmalarında psikolojik dayanıklılığı, kişinin stresli yaşam

olayları karşısında sağlıklı ve güçlü olması ve sürdürmesi önemli bir meziyet olduğunu belirtmiştir. Hanton, Evans ve Neil' e (2003) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin, çevrelerini etkileme potansiyeline, olumsuz durumlardan avantaj sağlama istek ve gücüne sahip olduklarını aktarmıştır. Maddi ve Hightower (1999), psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği olan insanları yaşamlarında harcadıkları enerji sayesinde etkili olan, kendilerini çok az güçsüz hisseden, bağlanmada güçlü olan ve yaşamda tecrübe ve gelişmeye önem verenler olarak tanımlamışlardır. Kobasa, Maddi ve Kahn (1982), psikolojik dayanıklılık özelliklerine sahip fertlerin daha az olasılıkla hastalandıklarını, kişisel olarak büyüme ve gelişme için stres oluşturacak hadiselerden fırsat oluşturma yeteneğine sahip buldukları sonucuna ulaşmışlardır. Maddi ve Khoshaba'da (1994) benzer şekilde dayanıklılığa sahip fertlerin üzüntü ve stresle başa çıkma yeteneğine sahip oldukları görüşünü ifade etmişlerdir. Funk'a (1992) göre dayanıklı birey aktif, amaç yönelimli bir insandır, değişik yaşamsal tehditlerin bir kurbanı değil değişimin getirdiği sonuçların aktif olarak belirleyicisi olan bir birey olarak kendilerini görürler. Psikolojik dayanıklılık stresin olumsuz etkilerini azaltan ve bireyin her türlü hayat koşullarına olumlu olumsuz uyum sağlaması bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (Jacelon, 1997). Bazı araştırmalar "bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını ve genetik olabileceğini" vurgulamaktadır (Block ve Block, 1980). Fakat yapılan araştırmalar "psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişilik özellik olduğunu" da tespit etmiştir. (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Dayanıklılık, bireylerin psikolojik sorunlarına karşı bakış açılarını değiştiren, üstesinden gelebileceğine inanma ve daha sağlıklı düşüncelerine yardım eden kişisel bir özelliktir (Harrison, Loiselle, Duquette ve Semenic, 2002). "Kişisel iyi olmaya ilişkin bir dayanıklılık modeli sunan Terzi (2005) de, psikolojik dayanıklılığın bireylerin baskı altında kalmaları ve problemlerle başa çıkmada yardımcı olan güçlü bir kişilik özelliği" olduğunu belirtmektedir (Akt. Sönmezer, 2015).

"Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği öne sürülmektedir" (Haase, 2004). Bu kategoriler; "aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) olarak" sıralanabilir. Kişisel özellikler bedensel güçlülük, aktif olma, pozitif iletişim becerisi ve özbenlik, yetenek gibi çeşitli kişisel özelliklerdir (Olsson, Bond, Burns, 2003).

“Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalar ise, en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu”belirtmektedir (Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve Dehaan 1996). Psikolojik dayanıklılığı artıran dış destek sistemleri ise, kişilerin her durumda yanında ve destek olan arkadaşları, öğretmenleri, komşuları ve diğer kişilerdir (Brooks, 1994; Garnezy, 1993; Werner, 1993). Ayrıca “zor durumlar karşısında destekleyici bir eğitim çevresine ve sosyal etkileşim ile işbirliği gerektiren hobilere sahip olmak gibi, sosyal ve kültürel etkinliklere teşvik ve spor klüplerine yönlendirilmesi, dış çevre fakötürü yani aile dışından birilerinin yanında olmasının da bu süreçte önemli olduğu”vurgulanmaktadır (Smith ve Prior, 1994).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin olumsuz düşüncelerini, kaygılarını - endişelerini azaltan, bireyin bakış açısını değiştiren, olumlu düşünmeye yönelten güçlü bir kişilik özelliğidir. Buna göre, “psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, içten denetimli, problem çözme becerilerine sahip, kişiler arası iletişimi iyi olan, özsaygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, mücadele eden ve empati kurabilen bir yapısı olduğu” belirtilmektedir (Klag ve Bradley, 2004). “Birey günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla yoğunlaşır, yaşamlarını kontrol altında tutar ve beklenmedik durumlar karşısında güçlü olur ve bunu gelişme için iyi bir fırsat olarak değerlendirir” (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1996). Dayanıklı bireyler yaşamlarında karşılaştığı problemlere karşı, daha kontrollü daha bilinçli olurlar. Tecrübelerini ya da yaşadıklarını değerli görürler ve bu tecrübelerini öğrenme ve gelişim için bir araç olarak değerlendirirler. (Hanton, Evans ve Neil 2003). Florian, Mikulincer ve Taubman’ a (1995) göre psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler, yaşamlarında hedeflerine kolayca karar verebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını öngörebilir ve engelleyebileceğine inanırlar ve geçmişinde yaşadığı deneyimlerinden yola çıkarak, sorunları düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilmek gücüne sahiptirler. Kamyra (2000)’ya göre psikolojik dayanıklılık, “yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında, çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan kontrol, kendini adama, meydan okuma, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi”sağlar.

### **2.3.1. Kendini Adama**

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan etkenlerden birisi olan kendini adamayı Kobasa (1979),ferdin hayatın farklı alanlarına alaka gösterme yönelimi olarak ifadelendirmektedir. Ayrıca kendini adama bir iş veya göreve yönelik merak ve ilgi düzeyi olarak da nitelendirilebilir.

Kendini adama, ferdin pasif şekilde değil, gelişen olayların dışarısında kalmayacak şekilde günlük olaylara dâhil olması ve aktif olması sayesinde gerçekleşen anlam ve amaç duygusu şeklinde tanımlanmaktadır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006).

Maddi ve Khoshaba'ya (1994) göre psikolojik dayanıklılığa sahip fertler, başlarında ne geçerse geçsin yapmış oldukları işi çok iyi benimserler ve çevreleri çok geniştir. Kendini adama duygusu kuvvetli fertler iş arkadaşlarıyla, aile ve akrabalarıyla diyaloglarını iyi bir düzeyde devam ettirirler. Kendini adama duygusu kuvvetli bireyler, birbirlerinden ayrılmaktansa birbirlerine tutunurlar ve ilginç tecrübelerini aktararak, güven duygusu içindedirler.

### **2.3.2. Meydan Okuma**

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan diğer bir özelliktir. Meydan okuma özelliği bireylere bilginin kolay olan yollardan öğrenilemeyeceğini, zahmet ve çaba gerektirdiğini öğretir. Aynı zamanda zorlukların ve sıkıntıların, ferdin gelişimine katkı sağladığını öğretir. Bu bireylerin hayatı hareketsizlikten daha çok değişmeyi normal olarak değerlendirirler. Bu değişme beklentisi, bireylerde güvenlik tehdidi şeklinde değil, gelişmeyi teşvik eden bir nitelik olarak idrak edilir. Meydan okuma da bireyler hadiselerin gelişimini teşvik edici unsur olarak değerlendirmesinin nedeni, fertlerin yaşadıkları olaylar sırasında olayları yeniden şekillendirebileceklerine inanç duymalarıdır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Meydan okuma, son derece karışık ve stres verici durumların etkili bir şekilde değerlendirilmesiyle açıklık ve esnekliği güçlendiren bir boyuttur. Dayanıklı bireyler daha çok esnek, kolaylaştırıcı, problem çözücü, zamanının etkili kullanan bireyler olarak değerlendirilir. Meydan okuma fertlerin çevresinde bulunan kişilerle iletişim kurmasını,



sosyal hayatta aktif olmasını, farklı yaşam tarzlarından yeni bilgiler öğrenmesine katkıda bulunur (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

### **2.3.3. Kontrol Boyutu**

Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu, Holt, Fine ve Tollefson'a (1987) göre ferdin hayatında gerçekleşen farklı durumlara etki edebileceğine dair inancıdır. Bu özelliğe sahip bireyler olayların gidişatına boyun eğmek istemezler, çaba göstererek sonucu değiştirebileceklerine inanırlar. Bu insanlara göre güçsüzlüğe boyun eğme pasiflik ve israftır (Maddi ve diğ., 2006). Kontrol boyutu yüksek olan insanlar karşılaştıkları bir stres durumunda çabalarının faydalı olacağına inanırlar ve kendilerini güçsüz hissetmezler (Harvatin, 2009). Stres oluşturan olaylar ile karşılaşan fertler veya stresli olmayı tecrübe edenler, hayatlarında ne olduğu ve çevresini kontrol hususlarında söz sahibidirler, (Kobasa, 1979).

Psikolojik yönden dayanıklı insanlarda yaşama dair üç tip kontrol özelliği vardır;

A-Kararla ilgili kontrol, bireylerin stresle başa çıkabilmek farklı yollar arasında seçim yapabilme özelliği,

B-Bilişsel kontrol, bireylerde süregelen hayat koşullarında farklı stres veren olayların yorumlanabilme, değerlendirebilme ve yüksek düzeyde stres tesirlerinin azaltılabilme özelliği,

C-Başa çıkma yetenekleri, bireylerin bütün olaylara karşı başarılı olma isteği geliştirme ve çeşitli stres etkilerine daha farklı ve zengin yollar bulabilme özelliğidir (Kobasa, 1979).

Meydan okuma, kontrol ve kendini adama davranışlarının stresli yaşam olaylarıyla baş etmek için motivasyon, varoluşsal cesaret ya da dayanıklılıkla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır (Maddi ve diğerleri, 2006).

Gençöz ve Motan' a (2009) göre psikolojik dayanıklılığın yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik boyutları, var olan duruma ilişkin bireyin algısını farklılaştırarak stresin tesirini ve başa çıkma ve bilişsel değerlendirmeyi etkinleştirerek hayattaki stresli vakaların negatif tesirini azalttığını belirtmektedir. Kontrolü elinde tutma boyutu öz-

denetim, başarı güdüsü, otonomi ve istekli olma kavramları ile bağdaştırılırken; yükümlülük boyutu sebatkârlık, mukavemet, özgüven ve kendi ilkelerine inanma ile öne çıkar. Mücadelecilik boyutu ise iyimserlik, kararlılık, değişimlerden hoşlanma, yeniliklere açık olma ve azim kavramlarını içermektedir. Birey sorumluluğunu bilir, problemin çözümüne odaklanır, sorunu kontrol altında tutar ve mücadele ederek sorunu çözüme ulaştırır (Gençöz ve Motan, 2009).

Yaşamda karşılaşılan çeşitli zorluklara dayanma ve direnç gösterme özelliği olarak tarif edebileceğimiz psikolojik dayanıklılık önemli bir karakter özelliğidir. Kobasa (1979) tarafından stresle mücadeleyi ustalıkla başarabilen kişilerin bazı ortak özellikleri olduğunu belirtmiştir. Bu özellikler “değişmeye açıklık ve yaptığı işe yüksek düzeyde konsantre olarak o işe inanma” özellikleridir. Yine Kobasa (1982) tarafından psikolojik dayanıklılık varoluşçu yaklaşımın bazı temel kavramları kullanılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Varoluşçu yaklaşımın merkezinde insana ve insanın özgür iradesi ile aldığı kararlar ve gerçekleştirdiği davranışlar vardır. İnsan hayatta karşılaştığı durumlar ve olaylar karşısında bir tercih yapar ve bu tercihinin sonunda bir bedel öder ve / veya bir kazanım sağlar. İnsan yaptığı tercihler ve aldığı sorumluluklar sonucu, yaşamda yeni tecrübeler, deneyimler edinir ve oluşumunu, varoluşu gerçekleştirir. Kobasa tarafından tanımlanan dayanıklı kişilik özelliği kişilerin yaşamlarında karşılarına çıkan sorunları çözebilme yeteneklerini geliştirmelerine ve daha kolay karar verebilmesine yardımcı olmaktadır.

Bireyler yaşam boyunca birçok olumlu olumsuz durumla, maddi ve manevi stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Olumsuz yaşantıları tecrübe eden bireylerin tepkileri ya da bu durumla başa çıkma yöntemleri birbirlerinden farklıdır. “Kişiden kişiye değişen yaşam mücadeleleri, stresli ve travmatik durumlar karşısında anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir” (Doğan, 2015). Bazı kişilerde ise, bu tür olumsuz yaşantıların üstesinden kısa sürede çıkabilmesine ve normal yaşantısına devam edebilmesine, pozitif psikoloji yaklaşımında, psikolojik dayanıklılık kavramıyla açıklanmıştır (Doğan, 2015).

Sevilen birisinin kaybedilmesi, maddi imkânsızlık, ciddi sağlık problemleri, doğal afetlerde yaşanan acı kayıplar, evlerinin yıkılması, düzenlerinin bozulması, anne-babanın

boşanması, aile birliğinin bozulması, gelecekle ilgili endişeler, sınav stresi gibi ciddi problemlerle karşı karşıya kalması ve çok zorlu hayat tecrübeleridir. Bireyler bu tür yaşanan olaylar karşısında farklı duygular ve tepkiler gösterebilmektedir. Başlangıçta “olumsuz ruh sağlığı yaşamakla birlikte, hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en önemli faktör, bireylerin sabırlı olması, çaba göstermesi ve mücadele etmesi gerektiren, bir süreç olan psikolojik dayanıklılık olgusudur” (Garmezy, 1991; Luthar, 1991; Werner, 1995; Luthar, Cicchetti ve Becker 2000; Masten, 2001).

Psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde gelişmiş bireylerde; uzaklaşma, soyutlama, içe kapanma, asosyalite, pasif iletişim ve yeniliğe karşı direnç görülür (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1996). Problemlerle “karşılaştıklarında daha fazla somatik ve psikolojik rahatsızlık geçirme riski vardır” (Hanton, Evans ve Neil 2003). İçten denetiminde, problem çözme becerilerinde, kişilerarası iletişimde, sosyalleşmede zayıflık gözlenmektedir. Özsaygısı ve olumlu benlik tasarımı düşük, zorluklar karşısında psikolojik çöküntü, depresyon, mücadele etmeyen, kolay pes eden, sosyal çevre ile iletişimde zayıflık, içine kapanık bir yapısı olduğu belirtilmektedir (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1996).

Sonuç olarak, yaşantı bireyin olumlu olumsuz yaşadıklarının toplamıdır. Bu yaşantı içerisinde kişi spor, fiziksel aktivite ve etkinlikler ile sorunlarla başa çıkmayı, olumsuz duygularla mücadele etmeyi öğrenir ve zaman içerisinde kalıcı izli öğrenme gerçekleşir. Psikiyatristler bireylere yaşam boyu sporu önermektedirler, kişinin gerek psikolojik gerek fizyolojik açıdan hayatı bırakmamasını mücadele etmesini savunurlar. Günümüzde yaşanan trajedik olaylar, travmalar, ailevi sorunlar, ekonomik problemler vs. karşısında bireylerin göstermiş olduğu savunma mekanizmalarının temelinde kabullenmeme, yadsıma, inkar yer almaktadır. Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları zorluklara ve olumsuz deneyimlere karşı tutumları, psikolojik dayanıklılık gösterme, güçlü olma ve sahip oldukları güce zaman içinde uyum sağlama biçiminde olabilir. Böylece bireyler sorunlarla başa çıkma yöntemlerini oluştururlar.

#### **2.4. Psikolojik Dayanıklılık Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar;**

Funk ve Houston (1987), yaptıkları çalışmada daha önceki sonuçlardan farklı veriler elde edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu daha önceki çalışmalarla uyumlu olsa da, psikolojik dayanıklılığın hastalık, depresyon ve stresin olumsuz etkilerini engelleme özelliği olmadığı belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca psikolojik dayanıklılığın, fiziksel hastalık şikâyetlerinden çok, psikolojik hastalık şikâyetleriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Shepperd ve Kashani (1991) araştırmalarında psikolojik dayanıklılığın yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik boyutları ile stresin fiziksel ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 14-16 yaş arasındaki 75 kız ve 75 erkek öğrenciye ‘Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Disfonksiyonel Belirtileri Değerlendirme Ölçeği’, ‘Somatik Sorunları Değerlendirme Ölçeği’ ve ‘Stres Düzeyini Ölçme Araçları’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları; düşük stres düzeyine sahip erkeklerin yükümlülük ve kontrolü elinde tutma ile ilişkili olarak daha düşük düzeyde psikoloji ve fiziksel belirtiler gösterirken; yüksek stres düzeyine sahip erkeklerin yükümlülük ve kontrolü elinde tutma düzeyleri düşük olduğu zamanlarda daha fazla psikolojik ve fiziksel belirtilere sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca mücadelecilik boyutu ile stres arasında özellikle kadınlarda önemli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gökçe (1993) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi hazırlık sınıfı ve 1. sınıf öğrencilerinden toplam 326 öğrenciye ‘Bireysel Bilgi Formu’, ‘Katz KSA-S Uyum Skalası’, ‘Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Stresle İlgili Faktörler Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin yabancılaştırmadan hayata, işe veya okuluna bağlanma inancı, olayları kontrol edebileceği ve değişimleri tehdit edici bir durum yerine mücadeleye davet olarak değerlendirebilme özellikleri stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az hastalanmasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda dayanıklılık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı

düzeyde yüksek olduğu; stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır (Akt. Bar, 2016).

Cencirulo (2001) çalışmasında, “ilköğretim ikinci kademe öğretmenlerinin iş doyumu ve dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenlerden yararlanarak incelediği araştırmasında 224 öğretmene ‘İş Doyumu Ölçeği’ ve ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, kişilik yapısına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi ile iş doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu ancak deneyim süresi ve yaş değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini ve iş doyumunu etkilemediği” sonucuna ulaşılmıştır.

Motan (2002) çalışmasında, dayanıklılık değişkeninin kaygı ve depresyonu ayrıştırmadaki belirleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya katılan 165 üniversite öğrencisine ‘Kişisel Bakış Ölçeği II’, ‘Beck Depresyon Envanteri’, ‘Beck kaygı Envanteri’, ‘Aşırı Uyarılma Ölçeği’ ve ‘Olumsuz Duygulanım Ölçeği’ uygulanmıştır. “Araştırmadan elde edilen sonuçlar, dayanıklılığın depresyonla anlamlı ilişki gösterdiği, kaygıyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmada örneklem grubunda kaygı ve depresyon birlikte görülmekte ve dayanıklılık düzeyi kaygı ve depresyonu ayrıştırmıştır”.Ayrıca “kaygı ve depresyonu ayrıştırma aracı olarak psikolojik dayanıklılığı kullandığı bu çalışmasında, kişiliğin dolayısı ile psikolojik dayanıklılığın birey üzerindeki etkisinin, stresli yaşam olaylarından daha fazla” olduğunu belirtmiştir. “Kişilik birey için kalıcı bir kavramken, stres veren olayların geçici olduğu düşünüldüğünden, etki oranları farklı olarak belirlenmiştir” (Akt. Bar, 2016).

Terzi (2005) araştırmasında, öznel iyi olmaya ait psikolojik dayanıklılık modelini denemiştir. Araştırmanın örneklemi Gazi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 395 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilere çalışma içerisinde ‘Benlik Saygısı Ölçeği’, ‘Bilişsel Değerlendirme Ölçeği’, ‘Başa Çıkma Yolları Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Yaşam Doyumu Ölçekleri’ ve ‘Sürekli Kaygı Envanteri’ uygulanmıştır. Araştırmada “stres veren hayata dair durumlarında bilişsel değerlendirme ve stresle baş etmenin,

psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin iyi olmayı dolaylı yoldan etkilediği” sonucunu vermiştir.

Bacanlı ve Sürücü (2006), Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin “üniversiteye genel, sosyal ve akademik açılardan uyum düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, üniversiteye girmeden önceki yaşadıkları yerlere ve yaşadıkları ortamlara göre farklılık oluşturup oluşturmadığını” incelemişlerdir. Yapılan araştırmaya “katılan 677 öğrenciye ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R’ ve ‘Üniversiteye Uyum Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında ise “orta seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin genel uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Orta ve yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin akademik uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu” sonucu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek öğrencilerdeki üniversiteye uyum düzeylerinin, kız öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi’ nin (2016) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerindeki algılanan sosyal destek algısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma çerçevesinde 140 öğrenciye “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçta algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kararımak ve Çetinkaya (2009) yaptıkları araştırmada, depremi yaşamış yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında “üniversitede çalışan ve 1999 depremini yaşamış 242 kişiye Ego-Sağlamlığı Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve İlişki Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. “Güvenli bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki” bulunmuştur. “Korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif ilişki bulunmuştur. Korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerden oluşan gruba, güvenli bağlanan grubun psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı fark” bulunmuştur.

Gençöz ve Motan (2009), Türkiye örneğinde psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 100 üniversite öğrencisine, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Beck Umutsuzluk Ölçeği’ ve ‘Başa Çıkma Yolları Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için yapılan faktör analizinde, iç tutarlığı yüksek 2 boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar özgün kavramlarla paralel biçimde, ‘Yükümlülük’ ve ‘Mücadelecilik’ olarak isimlendirilmişlerdir. Orijinal ölçekte bağımsız bir faktör olan ‘Kontrolü elinde tutma’ boyutu maddelerinin diğer iki boyuta yüklendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliğinin çok boyutlu bir kavram olduğu belirtilmiştir. Ancak boyutların orijinal “ölçekle birebir elde edilememesi, literatür ile tutarlı olarak psikolojik dayanıklılık özelliği yapısının kültüre özgü sorgulanması yönünde önemli bir bulgu” elde edilmiştir.

Priyadarshini (2009), şirketler için iş faaliyetleri kiralama ofisinde çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmasında mesleki stres kaynakları; rol çatışması, rol belirsizliği, aşırı yüklenme, siyasi ve grup baskıları, sorumluluk, ilgili meslek stresleri, çalışma koşulları, ücret, çaresizlik, ilişkiler, güven ve iş doyumunu ile psikolojik dayanıklılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda da cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Karavardar’ın (2010) yaptığı çalışmada, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik yıldırma, hakkını arama ve stresle başa çıkma yollarını ortaya koyabilme kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada “310 kişiye Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Psikolojik Yıldırma Ölçeği, Hakkını Arama Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği” uygulanmıştır. Psikolojik yıldırmaya direnç gösteren kişilik özelliklerinden “psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve stresle başa çıkma yollarını kullanma kişilik özellikleri ile psikolojik yıldırma arasında olumsuz yönde negatif ve yüksek seviyede bir ilişki” bulunmuştur.

Basım ve Çetin’ in (2011) yapmış olduğu çalışmanın amacı, “yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği’nin (Resilience Scale for Adults) türkçe’ye uyarlamasının yapılarak, güvenilirlik ve geçerliliğinin” incelenmesidir. “Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği’nin öncelikle Türkçe’ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış ve ölçek 350

öğrenci ve 262 çalışan örneklem gruplarına” uygulanmıştır. “Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ile iç tutarlılığı araştırılmış, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bulgular Türkçe’ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğunu” göstermektedir.

Sezgin’ in (2012) yaptığı araştırmada, “ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre” incelenmesidir. Araştırmaya “Ankara merkezinde yer alan ilköğretim okullarında görevli 347 öğretmen katılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar İçin t-Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, “öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdem arasında anlamlı ilişkiler” yoktur. Bu bulgular, “öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın farklı kişilik özelliklerinin yanında kişisel ve örgütsel değişkenlerle ilişkilendirilerek araştırılması gerektiğini göstermektedir”.

Doğan (2015), bu çalışmasında “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı KPSÖ’nün Türkçe uyarlamasını yapmak ve psikometrik özelliklerini incelemektir. Araştırmaya 295 ( 186 kadın/109 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır”. Ölçeğin psikometrik özellikleri “iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğuna ulaşılmıştır”. “KPSÖ’ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik bağlamında ise, KPSÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlığı Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak KPSÖ’nün üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlığı ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu” söylenebilir.



Bülbül' ün (2015), yaptığı çalışmasında birincil amacı, üniversite takımlarında oynayan tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve birbirleri ile karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise yaş, spor yaşı, cinsiyet, aile, öğrenim durumu ve lisanslı sporcu değişkenlerinin, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir. Bu araştırmanın evrenini 2013 – 2014 sezonunda Türkiye Üniversiteler arası 1. Lig' de oynayan tenis ve basketbol sporcuları oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 50 kadın ve 51 erkek basketbol oyuncusu ile 30 kadın ve 30 erkek tenis oyuncusu olmak üzere toplamda 161 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikoloji Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik için “tüm verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri” hesaplanmıştır. “Gruplar arası farkların sınanmasında iki grup arasındaki farka Student-t testi ile üç ve daha fazla olan gruplarda verilen homejen ve normal dağılım gösterip göstermemesine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ve Tek- Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılık bulunması durumunda farklılığın nerden kaynaklandığını bulmak için Benferroni post-hoc testi kullanılmıştır”. “Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılıkları 0.05 düzeyinde kabul edilmiştir”. Araştırma sonucunda tenisçilerin yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik, psikolojik dayanıklılık alt boyutları basketbolculardan daha iyi olduğu, tenis ve basketbolcularda psikolojik dayanıklılık kronolojik yaştan ve spor yaşından etkilenmediği, sporcuların yapısal stil psikolojik dayanıklılık alt boyutu annenin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu, ortaokul ve üniversite mezunu anneye sahip olanların dayanıklılık düzeyleri daha iyi olduğu, kadın sporcuların aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve toplam psikolojik dayanıklılık algısında erkek sporculardan daha dayanıklı olduğu ve ayrıca lisanslı sporcuların yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları dışındaki tüm psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplamda lisanslı olmayan sporculardan daha dayanıklı olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; psikolojik dayanıklılık ile stres, hastalık, iş kaybı, atılmanlık, ruh sağlığı, iş doyumunu, kaygı, depresyon, öznel iyi olma, sosyal ve akademik uyum, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve bağlanma

stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Genel olarak psikolojik dayanıklılığın bir çokdeğişkenlerle ilişkili olduğu ve etkilediği görülmektedir.

## 2.5. Erteleme

İngilizcedeki ilk kayıtlı kullanımı 1548 yılında gerçekleştirilmiş olan ‘erteleme’ doğrudan Latince bir kelime olan ‘Procrastinatus’ kelimesinden gelmektedir, ileri hareketi işaret eden ‘pro’ zamirinden ve yarın anlamına gelen ‘crastinus’ kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur (Merriam Webster’s Collegiate Dictionary, 1993). Milgram (1991) ertelemeyi sadece programa bağlılığın zorunlu olduğu teknolojik olarak gelişmiş ülkelerdeki modern bir hastalık olarak nitelemiştir. Ancak bazı ünlü tarihi referanslar insanların erteleme davranış eğiliminin yüzyıllardır sosyal eleştirilerin konusunu oluşturduğunu göstermektedir. Örneğin; MÖ. 8. yy.’da Yunan didaktik şairi Hesiod şöyle demiştir: ‘bugünün işini yarına bırakma ve daha sonraki güne de, ne tembel işçi ambarını doldurabilir ne de işini erteleyen; sanayi çalışmaya yardım eder fakat işini erteleyen kişi her zaman boğuşur felaketle’ (Rawson ve Miner, 1986).

Erteleme eğilimi, günümüzde oldukça yaygın ve etki alanı geniştir. Birey sınavlarını, ödevlerini, projelerini, zamanında yapmayı sürekli erteliyor ise, “bir işe başlamayı ya da bitirmeyi kasıtlı olarak geciktiriyorsa, bu birey erteleme davranışı gösteriyor demektir” (Grecco, 1984; Solomon ve Rothblum, 1984). Literatürde erteleme davranışı, “planladığı bir işi bitirmeme, düzenleme becerisinin eksikliği, bir etkinliği bilinçli aksatma, kaçınma eğilimi (Tuckman, 1991) ya da bireyin kendi öz benliğini ve öz saygınlığını korumak için geliştirdiği bir yöntemdir” (Burka ve Yuen 1983; Lee, 2005). “Erteleme davranışı gösteren insanlar mükemmele ulaşma uğraşı içerisinde olup sürekli başarısızlık korkusu yaşadıkları (Brownlow ve Reasinger, 2000) ve bu bireylerin karamsar oldukları belirtilmiştir” (Lay, 1992). “Beş farklı tür erteleme davranışı vardır. Bunlar genel erteleme, akademik erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme ve takıntılı ya da işlevsel olmayan erteleme olarak sıralanabilir” (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006). Bu erteleme türlerinden “ilk ikisi durumsal erteleme, geriye kalan üç tanesi de kronik erteleme” olarak literatürde yer almaktadır (Kağan, 2009). “Durumsal erteleme (genel erteleme ve akademik erteleme), süregelen olaylar, akademik başarı ile ilgili olup, süreklilik göstermeyen duruma göre ortaya çıkan bir erteleme türüdür”. “Kronik erteleme (Karar vermeyi erteleme, nevrotik

erteleme ve takıntılı ya da işlevsel olmayan erteleme) ise kişiliğin bir parçası haline gelmiş olan ve kişinin yetersizlik ve çaresizlik duyguları hissetmesine yol açan psikolojik erteleme türüdür”. “Genel erteleme davranışı daha çok günlük yaşamda yapılması gereken davranışların ertelenmesi olarak tanımlanırken, akademik erteleme özellikle okullardan öğrencilerin ödevlerini geciktirmeleri, sınava çalışmayı ötelemeleri gibi durumlarda görülmektedir”(Haycock, McCarthy ve Skay, 1998).

Erteleme davranışı, kaçınma isteği ve bu etkinliği ileriki zamanlarda gerçekleştirilme amaçlı verilen sözler, geciktirilme sonucunda kendisini haklı görmek ve göstermek için sebepler bulma olarak belirtilmiştir (Ellis ve Knaus, 2002). “Modern yaşamın temel sorunlarından biri olarak görülen erteleme davranışı, özellikle teknoloji ve sanayinin gelişmiş olduğu, planlı ve programlı olmanın önemli olduğu ülkelerde ortaya çıkan bir olgudur. Bir toplumda sanayileşmenin ilerlemesine paralel olarak erteleme de arttığı ileri sürülmektedir” (Milgram, 1991). Erteleme, fertlerin kendisini ilgilendiren hemen hemen bütün iş ve işlevleri iyi yapmaları gibi kesinlik ifade eden istekleri (Burka ve Yuen, 1983) ile çok fazla çaba harcamadan (Ellis ve Knaus, 2002) basitçe bir işi yerine getirmelerine yönelik isteklerin karışımını içermektedir. Erteleme davranışı bireyin mükemmeliyetçilik algısıyla doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Erteleme, bir görevin tamamlanmasının geciktirilmesinden dolayı bireyin mutsuzluk duyması (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Milgram, 1991), ya da öznel rahatsızlık hissedinceye kadar bir görevi ya da işi geciktirmesi durumudur (Burka ve Yuen, 1983). Erteleme, Steel’e (2002) göre ise ekseriyetle bireyin faydasına olmayacağı beklentisine karşın onun menfaatlerine zararı olacağı ifade edilerek, istekli olarak geciktirilen maksatlı bir davranıştır. Milgram’a (1991) göre ise erteleme, yaşamdaki bir veya birkaç sahada karar vermek, öncelikli unsurları belirlemek, plan ve program yapmak ve yapılan plan ve programa bağlı kalmakla ilgili olarak, yeterli olmayan davranış ve eylemlerle vasıflandırılan ve şahsi kaygının bir kaynağı olan bir yaşam şekli olarak, erteleme tutumudur. Literatür incelendiğinde, erteleme davranışına ilişkin sistematik ve geniş kapsamlı tanımlamaların Milgram (1991) tarafından yapıldığı görülür. Erteleme için dört temel bileşenin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

- Bir davranışın geciktirilmesi,
- Bir ürünün standartların altında ortaya çıkması,
- Önemli olarak algılanan bir görev olması,
- Duygusal karmaşa ile sonuçlanmasıdır.

“Erteleme davranışının pek çok farklı sebebi olabileceği belirtilmektedir” (Brownlow ve Reasinger, 2000). “Görevden kaçma ve başarısız olma korkusu alan yazında en temel iki sebep olarak gösterilmektedir” (Solomon ve Rothblum, 1984). Bununla beraber Day, Mensink ve O’Sullivan (2000), “erteleme davranışına sebep olabilecek altı faktör belirlemiştir”. Bunlar "değerlendirilme endişesine sahip olma", "cesaretsiz ve depresif olma", "kararsız olma", "sosyal olarak aktif olma", "otoriteye karşı durma" ve "direktiflere bağımlı olma" şeklinde sıralanabilir(Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015).

Steel’e (2002) göre, erteleme kavramının evrensel kabul gören bir tanımı olmamasına rağmen doğasında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çok boyutlu bir yapıyı barındırdığı ifade edilmektedir. Aynı zamanda Steel’e (2002) göre, erteleme kavramı üzerinde hala ele alınması gereken dört nokta bulunmaktadır. Bunlar;

- Ertelemeciliğin tanımının belirsiz olması,
- Yapıcı ve yıkıcı sonuçlarına ilişkin tartışmalar da göz önüne alındığında, performansa etkisi belirsiz olması,
- Ertelemeciliğin düzeltilmesi konusunda gelişmelerin varlığına rağmen hala sorunların devam etmesi,
- Kapsamlı bir şekilde kabul edilmiş bir erteleme kavramı bulunmamasıdır.

Sonuç olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, erteleme davranışının pozitif yönlerinin olduğunu ifade edilse de, erteleme kavramının doğal olarak ve inkâr edilemez bir şekilde uyumsuzluk ve görev bozukluğuyla ilgili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, erteleme kavramının bir kişilik özelliği, daha sonra bireye stres kaynağı oluşturan, telafiye yönelik çok daha fazla çaba gerektiren akılcı olmayan gereksiz geciktirmeye yönelik bir davranış eğilimidir (Bar, 2016).

## 2.6. Akademik Erteleme

“Akademik erteleme davranışının, hazırlık ya da uygulama yoksunluğundan, düşük çabadan, elverişsiz performans durumlarından ileri geldiği belirtilmektedir” (Balkıs, 2006; Senecal, Julien ve Guay, 2003; Siriois, 2004). Akademik erteleme davranışı, erteleme yapan öğrencinin akademik yönden başarısız olmak (Knaus, 1998; Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Burka ve Yuen, 1983), zorluk yaşadığı derslerde arkadaşlarından geride kalmak (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986), okulda devamsızlık yapmak ve dahası okulu bırakmak gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Knaus, 1998).

Uzun Özer (2005), bireylerdeki akademik erteleme tutumunun sebepleri, başarılı olamama korkusu, risk alamama, tembel olma ve kontrole karşı itiraz etme ve isyan şeklinde ifade etmiştir (Akt. Bar, 2016). Schraw, Wadkins ve Olafson (2007), yaptıkları araştırmada öğrencilerde, şahsi ilginin ertelemenin sebebi için önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte daha az ilgilenilen konularda, daha fazla olacak şekilde erteleme olacağına dair görüşlerini ifade etmişlerdir. Ackerman ve Gross’un (2005) araştırma sonuçları, akademik erteleme davranışının düşük akademik performansa neden olduğunu göstermektedir. Ferrari ve Beck’e (1998) göre ertelemeciler ertelemeci olmayanlara kıyasla içinde buldukları dönemde daha sıklıkla yasal mazeretler kullanmaktadırlar. Akademik ertelemeciler akademik ertelemeci olmayanlara kıyasla içinde buldukları dönem süresince daha sahte bahaneler kullandıklarını rapor etmişlerdir.

Akademik erteleme “eğilimi gösterenler genelde kendilerine amaç belirleme ve bu amacı gerçekleştirme konusunda zorluk yaşamaktadırlar, zaman denetiminden yoksun olması ve zamanı iyi kullanma konusunda yetersiz kalmaktadırlar” (Lay ve Schouwenburg, 1993). Bu durum “öğrencilerin genelde sınavları, projeleri, ödevleri zamanında yapmamaları, yetiştirememeleri dolayısıyla da düşük notlar almalarına sebep olmaktadır (Tice ve Baumeister, 1997). Özellikle üniversite öğrencileri arasında erteleme davranışının çok yaygın olduğu görülmektedir”. “Ellis ve Knaus (1977) yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin %95’inin kendilerini erteleme davranışı gösteren bir birey olarak tanımladıklarını saptamıştır”. “O’Brien (2002) ve Steel ise (2007) yapmış oldukları

çalışmalarda Amerika'daki üniversite öğrencilerinin %95'inin bir işe başlamadan önce ya da tamamlarken erteleme davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir". "Türkiye'de ise öğrencilerin %80'inin her gün en az bir saat işlerini erteledikleri tespit edilmiştir"(Klassen ve Kuzucu, 2009).

Ferrari, Johnson ve McCown (1995) akademik olarak erteleme hakkında, kendilerine danışılan öğrencilerin, gönüllü olarak danışma talep edenler için ağırlıklı not ortalamasının altında 38 ile danışmaya yönlendirilenler için ağırlıklı not ortalamasının altında 52 arasında değişen genel not ortalamalarına sahip olduklarını belirtmiştir. Daha belirgin olarak erteleme, yeterli görev motivasyonu için yoğun düzeyde uyarılmaya ihtiyaç duyan öğrenciler için kasıtlı bir kendi kendini motive etme stratejisi olarak görev yapmaktadır. Akademik erteleme tutumu karakteristik şekilde; yapılması gereken akademik göreve başlamak veya görevi bitirmeyi ertesi güne bırakmak şeklinde belirtilmektedir (Senecal ve Julien ve Guay, 2003). Solomon ve Rothblum (1984) göre, akademik erteleme tutumunu açık bir ifadeyle, sınav ve sınavlara hazırlık yapmak, proje ödevi hazırlamak, okula ait yapılması gereken idari işleri yapmak, yapması veya katılması gereken görevleri yerine getirmek gibi temel akademik işlevlerin belli sebeplerle yapılması gereken zamanda yapılmamasıdır. Literatür incelendiğinde, çok sayıda çalışma akademik ertelemenin akademik performans üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu belirtmektedir (Tice ve Baumeister, 1997; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Sonuç olarak, sınav öncesi yoğun bir şekilde çalışma akademik alanda etkili bir çalışma stratejisidir (Brinthaupt ve Shin, 2001; Vacha ve McBride, 1993). Bireyler tamamen önemli olduğuna inandıkları tek bir faaliyet üzerine rahatsız edilmeden odaklanabildiklerinde, üretkenliğin yanı sıra yaratıcılık da ortaya çıkabilir (Murray, 2002).

Bazı araştırmacılar, akademik erteleme tutumunun zaman içinde aynı seyirde devam edeceğini, geliştirilip yok edilemeyeceği görüşünderken (Charlebois, 2007), bazı araştırmacılar ise, bu fikrin tam tersi olarak, akademik olarak erteleme tutumunun, ferdin okul hayatında sınıfta kalma süresi uzadıkça arttığını, hatta mezuniyet sonrası da artarak devamlılık gösterdiği görüşünderler (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988).

Akademik ertelemenin nedenleri; yaşam içindeki her anı etkisi altına alan erteleme davranışına yönelik yapılan araştırmalarda ertelemenin birçok sebebi olduğu gözlemlenmektedir. Ertelemeye yönelmenin sebepleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireyin, zaman yönetimindeki yetersiz oluşu, yapması gereken göreve ait rahatsızlık duygusunun varlığı, şahsi özellikleri (mükemmeliyetçilik, sorumluluk vb.), yeterli olmaya ait inanç düzeyi düşüklüğü, gerçekçi olmayan düşünceleri, başarılı olamama korkusu, konsantre olma güçlüğü, benlik saygısı düşüklüğü, başarı yönelimini oryante etmede yetersizliği, kişisel kaygıları, beklentileri, çalışma alışkanlarının düzeyi temel olarak erteleme sebepleridir (Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Ferrari, Morales, 2007; Howell ve Watson, 2007; Pfeister, 2002; Watson, 2001).

Burka ve Yuen'a (1992) göre erteleme ile ilgili ciddi problemleri olanlar genellikle kendileri ile ilgili zorlukları, tembel olma, disiplinli olmama veya zamanını nasıl organize edeceğini bilememe gibi kişisel hatalara-kusurlara atıfta bulunurlar. Erteleme yapanlarla ilgili yapılan psikolojik danışma deneyimleri temel alınarak, Burka ve Yuen (1992) akademik ertelemenin içsel çatışmayı ifade etmeye ve bireylerin öz saygısını korumaya yönelik bir davranış olduğunu ve bu yüzden bireylerin erteleme yaptıklarını ifade etmektedir. Lay, Knish ve Zanatta (1992) ise akademik ertelemenin, uygun olmayan ortamlarda çalışılmasından kaynaklandığını belirtmektedirler. Örneğin, öğrenciler ders çalışabilecekleri ortamlar yerine oyalanmayı ve geciktirmeyi teşvik eden ortamları seçerek erteleme davranışı yapabilirler. Milgram' a (1991) göre, akademik erteleme davranışları ile ilgili olarak kaygının değerlendirilmesi, bağımlılık, göreve bağlı olmama, olumsuz değerlendirmeden korkma, mükemmeliyetçilik, akılcı olamayan inançlar, düşük özsaygı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi birçok etkenin etkili olduğunu ifade etmiştir. Haycock (1993) düşük öz saygı ve yüksek kaygının akademik olmayan faaliyetler için ertelemenin önemli göstergeleri olduğunu aktarmıştır. Aynı zamanda, akılcı olmayan düşünceler, dışsal yükleme stilleri gibi bir çok bilişsel değişken erteleme ile ilgili bulunmuştur (Haycock, Mccarthy ve Skay, 1998). Ferrari, Johnson ve McCown (1995) öğrencilerin okul görevleri için gerekli olan zamanı abartmaları ve çalışma için gerekli olan zamanı yanlış hesaplamaları gibi akademik ertelemeye katkı yapan ek bilişsel çarpıklıkları tarif etmişlerdir.

Özetle, bireyin zamanı yönetmedeki yetersizliği, benlik saygısı, öz yeterlilik inançları, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, okul başarısına ilişkin doyum düzeyi, öğrenme stratejileri, motivasyon, düşük benlik saygısı, kaygı, gerçekçi olmayan beklentiler, kişilik özellikleri, erteleme eğiliminin nedenleri arasındadır. Akademik erteleme davranışı nedenlerini 4 başlıkta toplanabilir.

### **2.6.1. Görevden Kaynaklanan Nedenler ve Başarısızlık Korkusu**

Başarıyla ilişkili korku ya da başarısızlık korkusunun, genellikle kaçınma davranışıyla sonuçlanmaktadır. Akademik erteleme davranışı başarısızlık korkusu sonucu olarak incelenebilir. Bir görevi yerine getirmek için gereken becerilerinin olmayışını algılama, kendine inanmama ve başarısızlık korkusu kişinin erteleme düzeyini artırır (Ferrari ve Beck, 1998). Ferrari ve Beck (1998), yapılan çalışmada, başarısızlık korkusunu, sosyal onaylanmama korkusu ve görev beğenilmezliğinin akademik erteleme davranışını açıklayabildiğini tespit etmişlerdir. Uzun Özer (2005) bireylerdeki akademik erteleme tutumunun sebepleri, başarılı olamama korkusu, risk alamama, tembel ve kontrole karşı itiraz etme ve isyan şeklinde bulunmuştur.

### **2.6.2. Motivasyon**

Akademik erteleme yapan öğrencilerde erteleme öğrenmenin altında yatan bir olgudur. Öğrencilerin konuya tam olarak hâkim olması, içsel motivasyonlarının çokluğu ile derinlemesine öğrenmeyi kapsar. Gelişigüzel şekilde öğrenilen ya da çalışılan şeyler daha fazla ertelenmektedir. Oysa derinlemesine çalışılan ya da öğrenilen materyalle ilgilenme, hoşlanma, zevk almada daha çok öğrenme isteme ihtimalini arttırmaktadır. “Gelişigüzel düzeyde ise öğrenciler rahatsızlık ve hoşnutsuzluk duyarlar. O işten keyif almazlar” (Orpen, 1998). Brownlow ve Reasinger (2000), 96 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada Solomon ve Rothblum (1984) aracılığıyla geliştirilen, ‘Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği’ uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; yüksek akademik ertelemecilerin düşük akademik ertelemecilerden daha az motive edilmiş olduğu, akademik erteleme davranışı nedenleri için yapılan istatistiksel analiz sonuçlarında ise hoşlanılmayan görev ve karar alma zorluğunun akademik erteleme için bir neden olduğu saptanmıştır. Yüksek akademik ertelemeciler, düşük akademik ertelemecilerden daha fazla karar almada zorluk yasayacaklardır şeklinde ifade edilmiştir.



### **2.6.3. Akademik Alan**

Ackerman ve Gross'un (2005) araştırma sonuçları, akademik erteleme davranışının düşük akademik performansla neden olduğunu göstermektedir. Ferrari ve Beck'e (1998) göre akademik ertelemeciler akademik ertelemeci olmayanlara kıyasla içinde buldukları dönem de sıklıkla yasal mazeretler kullanmakta olduğunu ve daha sahte bahaneler kullandıklarını rapor etmişlerdir.

### **2.6.4. Genel Ruh Durumu**

Bir öğrencide; sınavlara hazırlanmak ve arkadaşlarıyla dışarıya çıkmak arasında, sınav döneminde çalışma yapmak ya da önemli bir proje üzerinde çalışma yapmak arasında çakışma ve çatışma oluşabilir. Öğrenci bu durumda duyguları içerisinde çatışma yaşadıkdan sonra akademik görevlerini yapmada ve devam ettirmede güçlük çekecektir ve bundan dolayı sınav için çalışma yapmayı erteleme durumunda kalacaktır (Aydoğan, 2008). Deniz, Traş ve Aydoğan (2007). "Yükseköğrenim öğrencilerinde bulunan duygusal zekâ yeteneklerini, akademik erteleme davranışı ve denetim odağı yönünden açıklanması amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen Akademik Erteleme Ölçeği" kullanmışlardır. "Çalışmanın sonuçlarına göre ise, duygusal zekâ alt boyutlarında uyumlu olmak ve stresle baş etme alt boyutlarında akademik erteleme davranışı anlamlı düzeyde olduğunu öngörmektedirler". Ayrıca yapılan bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise; "üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile duygusal zekâ yeteneklerinden olan genel ruh durumu, uyumluluk, kişisel beceriler ve stresle başa çıkma gibi alt özellikleri arasında olumsuz yönden anlam ifade eden bir ilişki tespit edilmiştir".

## **2.7. Akademik Erteleme Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Ülkemiz' de erteleme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça yeni olmakla beraber, daha çok erteleme davranışının sebeplerinin araştırıldığı çalışmalarda önemli sonuçlar tespit edilmiştir.

Knaus'a (1998) göre, "erteleme yapan bireylerin yaşadıkları duygusal sonuçların çoğunun bilişsel nedenlere bağlı olduğu ve bu iki taraf arasında bir döngü olduğu şeklinde ifade edilmektedir". Örneğin ferdin yeteneklerinden şüphe etmesi onda değersizlik duygusunun

yaşanmasına sebep olur, bundan ötürü tekrar görevlerini erteler ve ertelemeye devam ettikçe daha fazla kendinden şüphelenmeye başlar. Bunun ardından bu şüphe kaygı, depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik duygu durumlarına sebep olur ve böylece bir kısır döngü şeklinde erteleme davranışında süreklilik görülmektedir.

Çakıcı'nın (2003) yaptığı çalışmada, "lise ve üniversitede okuyan öğrencilerin genel erteleme ve akademik erteleme eğiliminin özsaygı, bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik ve akademik başarı ile ilişkisini incelemiştir". Araştırma sonucunda, "üniversite öğrencilerinde lise öğrencilerine göre daha fazla genel erteleme ve akademik erteleme davranışı olduğu saptanmıştır". "Lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ile özsaygı düzeyi arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür". "Lise öğrencilerinde kişinin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliği ve kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliği, anne baba okul başarısı değerlendirme, rekabet duygusu ve okul başarısından doyum düzeyinin akademik erteleme davranışını güdüleyicileri olduğu"(Çakıcı, 2003) sonucuna varılmıştır.

Yorulmaz (2003), yaptığı çalışmada "Kara Harp Okulunda öğrenim görmekte olan öğrencilerde erteleme davranışının kaygı, özsaygı, depresyona girme eğilimi, suçluluk, utangaçlık, mükemmeliyetçilik eğilimi ve okul başarısı ile ilişkisini araştırmıştır". Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; "erteleme ile özsaygı, suçluluk, akademik ortalama arasında negatif ilişki; erteleme ile kaygı, mükemmeliyetçilik ve depresyona girme arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür". "Kaygı, özsaygı ve okul başarısının erteleme eğilimine neden olduğu saptanmıştır"(Akt. Bar, 2016).

Gülebağlan (2003) ve Güner (2007) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile yetişkin yaşamdaki erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır(Akt. Bar, 2016).Buna göre, erkeklerin kızlara göre daha fazla erteleme yaptıkları görülmüştür (Uzun Özer, Demir ve Ferrari 2009; Akt. Bar, 2016).

Uzun Özer (2005) akademik erteleme ile sınav kaygısı ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre öğrencilerin başarısızlık korkusu (Uzun Özer, 2005; Kandemir, Çakır, Özbay, Palancı ve Çalışkan, 2009), risk alma, kontrole karşı isyan ve tembellikleri akademik erteleme sebepleri olarak tespit edilmiştir. Benzer sonuçlar

yine aynı araştırmacının 2005'teki başka bir çalışmasında da görülmüştür. Cinsiyetin, sınav kaygısı üzerinde önemli bir farklılığa yol açtığı görülürken; akademik erteleme ve özsaygı üzerinde herhangi bir farklılığa yol amadığı görülmüştür. Öğrencilerin sınav kaygısı ve akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Başka bir çalışmada ise farklı bulgular elde edilmiştir (Kandemir, akır, zbay, Palancı ve alışkan, 2009). Akademik ertelemenin sınav kaygısını yordadığı görülmüştür. Cinsiyet ve sınav kaygısı değişkenlerinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Benzer sonuçlar Balkıs (2006) tarafından da tespit edilmiştir. Kızlar ertelemelerinin nedeni olarak tembellik ve başarısızlık korkusunu önemli görürken; erkekler ise, kontrole karşı isyan ve risk almanın bir sonucu olarak erteleme yaptıklarını belirtmişlerdir. “Yaş ile genel erteleme davranışları arasında olumsuz yönde negatif bir ilişki” bulunmuştur. Bireyin, yaş artıkça erteleme azalmaktadır, yani yaş ile beraber olgunlaşmasıyla erteleme davranışının azaldığı görülmektedir.

Akkaya'nın (2007) yapmış olduğu araştırmada akademik başarı ile depresyon, kız öğrencilerde güdüleyici değişkenlerken, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin erkek öğrencilerde erteleme davranışını güdüleyen tek değişken olduğu tespit edilmiştir (Akt. Bar, 2016).

Deniz, Traş ve Aydoğan (2007) niversite öğrencilerindeki “duygusal zekâ yeteneklerinin denetim odağı ve akademik erteleme davranışı açısından değerlendirilmesine yönelik yapmış oldukları araştırmalarında, akıcı (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Erteleme leği” kullanmışlardır”. Çalışmanın sonuçlarına göre ise, “duygusal zekâ alt boyutlarında stresle baş etme ve uyumlu olma alt boyutlarının akademik olarak erteleme davranışını anlamlı seviyede yordamaktadır”. Ayrıca araştırmanın bir diğer sonucuna göre; “niversite ğrencilerinin akademik erteleme davranışıyla duygusal zekâ yeteneklerinden uyumluluk, genel ruh durumu, stresle başa çıkma ve kişisel beceriler alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur” (Deniz, Tıraş ve Aydoğan, 2007).

Aydoğan'ın (2008), yaptığı çalışmada lise son sınıfta okuyan öğrencilerdeki akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, öz-yeterlik inançları ve kaygı durumluluğu

yönlerinden araştırmıştır. “Araştırmaya 400 adet lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre benlik saygısı ile akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, akademik erteleme davranışı ile öz yeterlilik inançları ve kaygı durumluluğu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bununla beraber, orta ve yüksek düzeyde akademik erteleme davranışında olan öğrencilerin, düşük seviyede akademik erteleme davranışında olan öğrencilere göre daha fazla kaygı durumluluğu yaşadıkları görülmüştür”. Yani yüksek ve orta düzeyde akademik erteleme davranışında bulunan öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmemesi, derslerini ve sınavlarına zamanında çalışmaması kaygı düzeyinin yükselmesine, genel ruh durumunun bozulmasına neden olmaktadır.

Kandemir, Çakır, Özbay, Palancı ve Çalışkan (2009), tarafından yapılan çalışmada ise “üniversite sınavına girecek öğrencilerin kaygı düzeylerinin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, başarı-amaç oryantasyonu, akademik erteleme davranışları, akademik benlik saygısı ve başarısızlık korkusu ile yordanması amaçlanmıştır”(Kandemir ve ark., 2009). Buna göre “mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, başarı-amaç oryantasyonunun, akademik erteleme davranışlarının, akademik benlik saygısının ve başarısızlık korkusunun öğrencilerin sınav kaygısını açıklayan önemli değişkenler olduğu” sonucuna ulaşılmıştır.

Uzun Özer (2009), bir grup lise öğrencisindeki erteleme davranışı sıklığı, nedenleri ve öğrencilerdeki umut düzeyinin erteleme davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında “öğrencilerin % 54’ünün akademik konuları sıklıkla ertelediklerini görülürken, akademik erteleme davranışına ait cinsiyet farkına yönelik olarak bir bulgu görülmemiştir”. “Akademik erteleme davranışının sebeplerini belirlemeye yönelik olarak uygulanan faktör analizi sonuçları, lise öğrencilerindeki erteleme sebeplerini ‘başarısızlık korkusu’, ‘karar verme güçlüğü’, ‘risk alma davranışı’ ve ‘tembellik’ şeklinde göstermektedir” (Uzun Özer, 2009). Ayrıca yapılan çalışmanın bulguları durumluluk umut seviyesinin akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Balkıs ve Duru (2009), bu araştırmanın amacı, “akademik erteleme davranışının, öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı ile demografik özellikler ve bireysel tercihlerle ilişkisini

incelemektir". "Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı alanlarda öğrenim gören yaşları 19 ile 28 arasında değişen toplam 580 öğrenci katılmıştır". "Yapılan analizler öğretmen adayların % 23'ünün yüksek düzeyde erteleme davranışına sahip olduğunu göstermekte, analiz sonuçları ayrıca erteleme davranışının; cinsiyet, ders ve sınavlara çalışmak için tercih edilen zaman dilimine göre farklılaştığını ve erteleme davranışının akademik başarı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir" (Balkıs ve Duru, 2009). Bulgular eğitimciler ve psikolojik danışmanlar tarafından ele alınıp tartışılmıştır.

Akbay ve Gizir (2010), bu araştırmanın amacı, "cinsiyete göre akademik güdülenme, akademik yüklenme stilleri ve akademik özyeterlik inancının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını ne derecede yordadığını incelemektir". Araştırmanın örneklemini, "Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencisinden oluşmakta, bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği Öğrenci Formu, Akademik Güdülenme Ölçeği, Akademik Özyeterlik Ölçeği ve Akademik Yüklenme Stilleri Ölçeği olmak üzere beş ölçme aracı kullanılmıştır". "Verilerin analizinde adimsal regresyon analizi yöntemi kullanılmış, toplam örneklem ve erkek örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklenme stillerinin üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir". Diğer yandan, "kız örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonucunda ise, akademik güdülenme ve akademik yüklenme stillerinin akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı, ancak akademik özyeterlik inancının kızların akademik erteleme eğilimlerine bir katkısı olmadığı gözlenmiştir" (Akbay ve Gizir, 2010).

Yıldırım'ın (2011) ortaöğretim öğrencilerde bulunan psikolojik belirtilerin akademik erteleme ve sosyal destek algısı açısından araştırılması sonuçlarına göre "orta öğretim öğrencilerinin genel psikolojik belirti düzeylerinin, sosyal destek algısı ile negatif doğrusal ilişki; akademik erteleme davranışı ile pozitif doğrusal ilişki içerisinde olduğu" saptanmıştır. Ayrıca "psikolojik belirti düzeyleri, algılanan sosyal destek ve akademik erteleme ile demografik özellikleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu" sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin "kısa semptom envanteri, çocuk-ergen sosyal destek değerlendirme ölçeği ve aitken erteleme ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet,

yaş, sınıf düzeyi, okul türü, algılanılan akademik başarı, anne-babanın yaşama ve evlilik durumları, algılanılan sosyoekonomik düzey ve yaşadıkları yer gibi sosyodemografik özelliklere göre değişkenlik gösterdiği” tespit edilmiştir (Akt. Bar. 2016).

Yiğit ve Dilmaç (2011), “araştırmanın amacı, ortaöğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sahip oldukları insani değerler ile akademik erteleme davranışlarının, cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim görülen okulun türü, anne eğitim ve baba eğitim durum değişkenlerine göre incelenmesidir”. “Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır”. “Araştırmanın çalışma evreni Konya ilinde yer alan ortaöğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmakta, araştırma grubu belirtilen ortaöğretim kurumlarda öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir”. “Elde edilen bulgulara bakıldığında, akademik ertelemeyle insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında ilişkinin olduğu, insani değerler ölçeğinin alt boyutlarının akademik erteleme davranışını yordama gücüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır” (Yiğit ve Dilmaç, 2011).

Özer ve Altun (2011), bu çalışmada “üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri cinsiyetlerine, okul başarılarına, umut, mükemmeliyetçilik, dıştan denetim, özsaygı, sorumluluk, akademik öz yeterlik ve başarı yönelimlerine bağlı olarak incelenmiştir”. “Araştırma grubunu 2009 – 2010 eğitim ve öğretim yılında, Gazi Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenimlerine devam eden, lisans ve yüksek lisans öğrencisi oluşturmuştur”. “Erteleme Davranışı Değerlendirme, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Rosenberg Özsaygı, Rotter Denetim Odağı, Umut, Akademik Öz Yeterlik ve Başarı Amaç Oryantasyonları Ölçekleri ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testini yanıtlamışlar, çalışma kapsamında toplanan veriler kanonik korelasyon analiziyle incelenmiş, sonuçta performans kaçınma-amaç yönelimine sahip, sorumluluk duygusu düşük öğrencilerin, başarısızlık korkusu ve tembellik nedenleri ile akademik çalışmalarını erteledikleri tespit edilmiştir” (Özer ve Altun, 2011).

Odacı ve Berber Çelik (2012), Bu çalışmanın amacı “üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri incelemektir”. Araştırma grubu, “KTÜ” nün çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan toplam 661 öğrenciden oluşmakta, analizler sonucunda problemleri

internet kullanımı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönde, yeme tutumları ile pozitif yönde anlamlı, akademik erteleme ile de anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır”. “Problemlerli internet kullanımının cinsiyete ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılık gösterdiği, ancak bilgisayar sahibi olup olmama durumuna ve bilgisayar kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği” saptanmıştır (Odacı ve Berber Çelik 2012).

Tanrikulu'nun (2013), ergenlerin akademik erteleme davranışıyla, benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Bulgulara göre ergenlerin benlik saygısı ile akademik erteleme davranışı arasında olumsuz yönde negatif anlam arz eden bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgular cinsiyet, anne öğrenim durumu, ergenlerin kendilerini başarılı buldukları dersler, harçlığın yeterli bulunup bulunmaması, bir günde ders çalışmaya ayrılan zaman dilimi, ders çalışmak için tercih edilen zaman dilimi, sınavlara çalışılmaya başlanılan zaman dilimi, okul saatleri dışında zamanı değerlendirme alışkanlıklarına göre ergenlerin akademik erteleme davranışlarının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak kardeş sayısı, ailedeki doğum sırası, ailenin ekonomik durumunu nasıl algıladığı, anne babanın birliktelik durumu, babanın öğrenim durumu, dershaneye gidip gitmeme durumuna göre ergenlerin akademik erteleme davranışlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Şeker ve Saygı (2013), bu araştırmanın amacı, “güzel sanatlar eğitimi bölümünde öğrenim görmekte olan resim-iş ve müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerinin cinsiyet, sınıf, okudukları anabilim dalı ve mezun oldukları lise türüne göre farklılıklarının belirlenmesidir”. “Araştırma 2012-2013 eğitim öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi anabilim dallarında öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğretmen adayları katılmış, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır”. “Bu çalışmadan elde edilen analizler sonucunda; kadınların erkeklere göre daha fazla erteleme davranışı sergiledikleri, resim-iş eğitimi anabilim dalında öğrenim gören öğretmen adaylarının müzik eğitimi anabilim dalında ki öğretmen adaylarına göre daha fazla akademik erteleme eğilimi gösterdikleri sonucuna varılmıştır”. “Resim-İş eğitimi 3. sınıf ve 4. sınıf öğretmen

adaylarının müzik eğitimi 3. ve 4. sınıf öğretmen adaylarına göre daha fazla akademik erteleme eğilimi gösterdikleri gözlenmiştir”. “Resim-iş eğitimi anabilim dalı ve müzik eğitimi anabilim dalı öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile mezun oldukları lise türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır” (Şeker ve Saygı, 2013).

Balkıs (2013), bu çalışmada “akademik erteleme eğilimi ile öğrencilerin tükenmişlik duygusu düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir”. “Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde farklı bölümlerde öğrenim gören yaşları 17 ile 31 arasında değişen 323 öğrenci katılmıştır”. “Araştırmada veri toplamak için Aitken Erteleme Eğilimi ölçeği, Maslach’ın Tükenmişlik Ölçeğinin öğrenci versiyonu kullanılmıştır”. “Yapılan analizler sonucunda, akademik erteleme ile öğrenci tükenmişlik duygusunun, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük akademik yeterlik boyutları arasında olumlu pozitif bir ilişki bulunmuştur”. “Yapılan regresyon analizi sonuçları, akademik erteleme eğiliminin, tükenmişlik duygusunun bütün alt boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde öngördüğünü göstermiştir”. “Yapılan analizler ayrıca, öğrencilerin akademik başarıları, erteleme eğilimi ve tükenmişlik duygusu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde olumsuz negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir”. “Elde edilen bulgular, eğitimciler ve psikolojik danışmanlar tarafından ele alınıp tartışılmıştır” (Balkıs, 2013).

Karabıyık Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol (2015), tarafından yapılan çalışmada “üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, yapılması zorunlu olan işleri yapmaktan ya da sorumlulukları yerine getirmekten kaçınma davranışı” olarak ifade edilmiştir. “Erteleme davranışı üniversite öğrencileri arasında da oldukça sık gözlemlenen bir durumdur, bu bağlamda, araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerini tespit etmektir”. “Aynı zamanda cinsiyet, fakülte ve sınıf değişkenlerine göre bu davranışın görülme durumunu” incelemiştir. “Bu araştırma tarama modelinde nicel araştırma tekniğine uygun bir şekilde planlanmış, araştırmanın evrenini İstanbul’da bir devlet üniversitesinde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır”. Çalışmada “amaçlı örnekleme türlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmış, araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediği ancak okudukları fakültelere ve sınıf düzeylerine göre



anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür”. “Öğrencilerin akademik başarı puanları ile akademik erteleme düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişkinin olduğu”sonucuna varılmıştır (Karabıyık Çeri ve ark., 2015).

Bar, (2016) yaptığı bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada “2x3’lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmaya 2014-2015 öğretim yılında Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı bir ortaöğretim kurumunda 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 85 öğrenciye ölçekler uygulanmış ve psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanları en düşük öğrencilerden 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 öğrenci katılımcı olarak seçilerek deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır”. “Deney grubunda bulunan öğrencilere 12 hafta boyunca” araştırmacı tarafından tasarlanan “beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile psikolojik dayanıklılığı artırma ve akademik ertelemeyi önleme programı” uygulanmıştır. Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı, bunun yanında akademik erteleme davranışının azalmasına katkı sağladığı gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesinde, akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerinin azaltılmasında ve beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın etkili olacağı belirtilmiştir.

Certel, Bahadır ve Özgönül (2016),tarafından yapılançalışmanınamacı beden eğitim ve spor öğretmeni adaylarının, akademik erteleme eğilimlerini ve akademik öz-yeterliklerini cinsiyet, akademik başarı algısı ve lisanslı spor yapma değişkenlerine göre incelemek ve akademik erteleme ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Örnekleme, “Erciyes, (n=151), Ege (n=131), Akdeniz (n=95) ve Adnan Menderes (n=81) olmak üzere dört farklı üniversitenin değişik sınıflarında öğrenim gören 194 kadın, 264 erkek toplam 458 öğretmen adayı” oluşturmaktadır. “Veri toplama aracı olarak, akademik erteleme eğilimi, öz-yeterlik ölçeği ve kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. “Veri analizinde t-testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon Katsayısı” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre “adayların akademik ertelemeleri cinsiyete ve lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken, akademik başarıya göre anlamlı bir

farklılık göstermiştir”. “Akademik öz-yeterlik ise lisanslı spor yapma durumuna göre anlamlı bir fark göstermezken, cinsiyete ve akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir”. “Öğrencilerin akademik ertelemeleri ile öz-yeterlikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu”tespit edilmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmaların tamamında akademik ertelemenin nedenleri, akademik erteleme eğilimini yordayan değişkenlerin araştırılması ve akademik erteleme ile ilişkili olan değişkenlerin betimlenmesi üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışmalarda genel olarak akademik erteleme ile zaman yönetimi, akademik başarı, mükemmeliyetçilik, genel erteleme, kaygı, güdülenme, özsaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri ele alınmıştır. Buna göre zaman yönetimi, güdülenme ve akademik başarının akademik erteleme ile negatif bir ilişki içinde olduğu; genel erteleme, kaygı ve mükemmeliyetçilik ile akademik açıdan erteleme arasında pozitif bir ilişkinin varlığı görülmüştür ( Bar, 2016).

Psikolojik dayanıklılık genel olarak olumsuz yaşantılara, maddi-manevi zorluklara karşı güçlü olma, bir başarı veya uyum sağlama sürecidir. Bireyin bir travma yaşantısı, sevdiklerini kaybetme veya ailevi problemler, ciddi sağlık sorunları, maddi – manevi ve ekonomik sorunlar gibi önemli ruhsalgerilim kaynaklarına karşı, güçlü olma, üstesinden gelme ve değişen hayat koşullarına uyum sağlama süreci şeklinde de ifade edilebilir. Akademik erteleme davranışı ise yapılması zorunlu olan işleri yapmaktan ya da yükümlülüklerini yerine getirmekten kaçınma davranışı olarak düşünülebilir. Erteleme davranışı üniversite öğrencileri arasında da oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Bu bağlamda, araştırmanın amacı cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, lisanslı spor yapma ve akademik başarı değişkenlerine göre bu davranışın görülme durumunu analiz etmektir. Sağlıklı toplum, sağlıklı bireylerden oluşmuş toplumdur. Sağlıklı bir bireyin benlik saygısı düzeyi; yaşam kalitesi, başarısı, hayatın zorluklarına karşı mücadelecisi olması ve insan ilişkileri açısından son derece önemli bir işleve sahiptir. Bu sebeplerden dolayı yapılan bu araştırma, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin boyutunu ortaya koyacak ve konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalara ışık tutacaktır.

### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın problemi, alt problemler, hipotez, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve verilerin analizi bölümleri yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelindedir. “Tarama araştırmaları, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı bir araştırmadır”. “Araştırmacı burada var olan durumu ayrıntısıyla betimlemeye ve durum hakkında bilgi vermeye çalışır” (Karakaya, 2009).

#### 3.1.1. Araştırmanın Problemi

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeyleri nedir? Bu problemi çözümlmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

#### 3.1.2. Alt Problemler

1. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları akademik başarılarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları lisanslı spor yapma ve spor dallarına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **3.1.3. Hipotez**

1. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
2. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşmaktadır.
3. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları akademik başarılarına göre farklılaşmaktadır.
4. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları lisanslı spor yapma ve spor dallarına göre farklılaşmaktadır.
5. Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma 2016-2017 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümlerinin 1. 2. 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırma evrenini 2016-2017 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ( n=183), Antrenörlük Eğitimi (n=166), Spor Yöneticiliği (n=158) ve Rekreasyon Bölümlerinin (n=134) 1. 2. 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören veya kayıtlı olan toplam 641 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma güz döneminde yapılmıştır. Önce sınıfların ders programları alınmış ve ölçeklerin yapılacağı gün belirlenmiştir. Daha sonra ders öğretim elemanlarından izin alınıp derslerin son 15 dakikasında ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanacağı gün derslerde olan 400 öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin bilgiler tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması  $21.725 \pm 2.64$  yıl, GANO minimum 1.00, maximum 3.92 ve ortalaması ise  $2.62 \pm .50$ ’dir. Öğrencilerin spor deneyim minimum 3.00 yıl maximum 21 yıl ve spor deneyimi ortalamaları  $8.36 \pm 3.87$  yıl olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin bilgiler tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Örneklem grubuna ilişkin bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	184	46
	Erkek	216	54
Bölüm	Öğretmenlik	110	27.5
	Antrenörlük	99	24.8
	Yöneticilik	82	23.0
	Rekreasyon	99	24.8
Sınıf	1. sınıf	103	25.8
	2.sınıf	99	24.8
	3.sınıf	98	24.5
	4.sınıf	100	25.0
Lisanslı spor yapma	Bireysel spor	90	22.5
	Takım sporu	99	24.8
	Mücadele sporu	31	7.8
	Spor yapmıyor	180	45.0
TOPLAM		400	100.0

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 400 öğrencinin %46(184)' sı kadın,%54 (216)'ü erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin % 27.5 (110) Beden eğitimi ve spor eğitimi, % 24.8 (99) Antrenörlük bölümü, % 23.0 (82) Yöneticilik bölümü ve % 24.8 (99) i Rekreasyon bölümlerindedir. Sınıflar incelendiğinde % 25.8 (103) 1.sınıf, % 24.8 (99) 2.sınıf, % 24.5 (98) 3.sınıf, %25.0 (100) 4.sınıftaeğitim görmektedir. Öğrencilerin % 22.5 (90)'i bireysel spor, %24.8 (99)'i takım sporları, %7.8 (31)'i mücadele sporunu lisanslı olarak yapmakta, % 45.0 (180)' ı lisanslı olarak bir sporla uğraşmamaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırma için gerekli veriler, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

### 3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

“Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş olup Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve geçerlik güvenirliği” incelenmiştir. Ölçekte, “ ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’ (2,8,14,20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir”. Ölçekte, “maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmakta, şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır”. “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin öncelikle Türkçe’ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış ve ölçek 350 öğrenci ve 262 çalışan örneklem gruplarına uygulanmıştır”. “Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ile iç tutarlılığı araştırılmış, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve ‘Kendilik algısı, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal stil’, ‘Sosyal yeterlilik’, ‘Aile uyumu’ ve ‘Sosyal kaynaklar’ boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ( $\chi^2=1104$ ,  $df=480$ ,  $\chi^2/df=2,3$ ;  $RMSEA=0,055$ ;  $TLI=0,90$ ;  $CFI=0,91$ ). Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği” kullanılmıştır. “Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği” bulunmuştur. Bulgular “Türkçe’ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenirlik ve geçerli olduğunu” göstermektedir. “Bu araştırmanın alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alfa katsayısı) .66 ile .73 arasında değişmekte,ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı ise .89’dur (Basım ve Çetin, 2011).

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Değerlendirmesi: Ölçek maddelerinin değerlendirilmesi orijinal çalışmada olduğu gibi serbest bırakılmıştır. Anketin uygulanması esnasında katılımcıları, tanışıklık (aşinalık) önyargısından (acquaintance bias) kurtarmak için hazırlanan soruların ve cevapların karşısında bulunan 5 kutucuk 5’li Likert biçiminde düzenlenmiştir ve katılımcıların istedikleri biçimde değerlendirme

yapabilmelerine olanak sağlanmıştır. “Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa, cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 12345 olarak” değerlendirilmiştir. “Bu görüş dikkate alındığında ölçekteki; 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı sorular ters sorular olmuştur (eğer puanlar azaldıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa; cevap kutucukları 54321 olarak değerlendirilmiş ve ters sorular bu durumda 2-5-6-7-9-10-17-18-19-20-21-22-26-28-29-30-32 numaralı sorular olmuştur) (Basım ve Çetin, 2011)”. Bu araştırmada birinci yol kullanılmıştır yani puanlar arttıkça, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır.

### **3.3.2. Akademik Erteleme Ölçeği (Academic Procrastination Scale APS)**

Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını belirlemek amacıyla Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “ölçek öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşmaktadır”. “Bu ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler “beni hiç yansıtıyor”, “beni çok az yansıtıyor”, “beni biraz yansıtıyor”, “beni çoğunlukla yansıtıyor”, “beni tamamen yansıtıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir”. “Bu ölçekte 1, 4, 7, 9, 11, 13, 17 olumlu maddeler (7 madde) ve diğer maddeler (12 madde) olumsuz maddelerdir”. “AEÖ’ nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuş, ölçeğin hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuş, ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı birinci faktör için .80, ikinci faktör için .82 olarak hesaplanmıştır” (Çakıcı, 2003). Bu araştırmada “AEÖ’nün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise (Cronbach alfa katsayısı) .86 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar akademik erteleme davranışının yüksek olduğunu” göstermektedir.

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf, yaş bilgileri ve öğrencinin akademik başarı notu (bir önceki dönem GANO’su), lisanslı olarak yaptığı spor dalı ve kaç yıldır bu sporu yaptığı bilgileri alınmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan veriler SPSS 18 paket programına girilerek istatistiksel analizleri yapılmıştır. “Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (Ss)” kullanılmıştır.

Araştırmada öncelikle verilerin dağılımları incelenmiştir. Çalışma grubundan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorow Smirnow testi uygulanmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve arpıklık katsayılarına bakılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği arpıklık değer -0.170 ve basıklık değer -0.314 ve akademik ertelemenin arpıklık değer -0.047 ve basıklık değer 0.714 olarak bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların cinsiyet, spor türü değişkenlerinde basıklık ve arpıklık katsayılarının +1.00 ile -1.00 aralığında olduğu belirlenmiştir. “Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde” yorumlanmaktadır (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Bu nedenle, verilerin analizinde ikili değişkenlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi, ANOVA testi ve farklılık kaynağını tesbit etmek için Tukey testi kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon katsayıları testi kullanılmıştır. Sonuçlar  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde; öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, genel akademik not ortalaması (GANO) ve lisanslı olarak spor yapma durumu değişkenlerine ilişkin sonuçlar ile psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin saptanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanlarına ilişkin veriler tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanlarına ilişkin minimum, maximum, aritmetik ortalama ve standart sapmaları

Ölçek	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss
Yapısal stil	400	1.00	5.00	3.56	.91
Gelecek algısı	400	1.00	5.00	3.98	.90
Aile uyumu	400	1.33	5.00	3.77	.82
Kendilik algısı	400	1.67	5.00	3.98	.75
Sosyal yeterlilik	400	1.00	5.00	3.70	.77
Sosyal kaynaklar	400	1.71	5.00	3.94	.77
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	400	1.36	5.00	3.82	.61
Akademik erteleme ölçeği	400	1.16	4.79	3.05	.64

Tablo 4.1. incelendiğinde, öğrenciler psikolojik dayanıklılık ölçeğinin gelecek algısı ( $\bar{X} = 3.98 \pm .90$ ) ve kendilik algısı ( $\bar{X} = 3.98 \pm .75$ ) alt boyutlarından en yüksek ortalamaya sahipken, yapısal stil alt boyutunda ( $\bar{X} = 3.56 \pm .91$ ) en düşük ortalamaya sahiptir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan ortalamaları  $\bar{X} = 3.82 \pm .61$ ’dir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortanın üzerinde yani iyi seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin akademik erteleme ortalamaları ise  $\bar{X} = 3.05 \pm .64$ ’dür. Öğrencilerin akademik ertelemelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin t- testi sonuçları tablo 4.2’ de verilmiştir.

**Tablo 4.2.** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin t- testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Yapısal stil	Kadın	184	3.62	.96	1.368	.172
	Erkek	216	3.50	.86		
Gelecek algısı	Kadın	184	4.07	.87	1.854	.064
	Erkek	216	3.90	.91		
Aile uyumu	Kadın	184	3.85	.86	1.804	.072
	Erkek	216	3.70	.79		
Kendilik algısı	Kadın	184	4.02	.74	.965	.335
	Erkek	216	3.95	.77		
Sosyal yeterlilik	Kadın	184	3.77	.77	1.516	.130
	Erkek	216	3.65	.76		
Sosyal kaynaklar	Kadın	184	4.04	.76	2.255*	.025
	Erkek	216	3.87	.77		
Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	184	3.89	.61	2.206*	.028
	Erkek	216	3.76	.60		
Akademik Erteleme Ölçeği	Kadın	184	2.95	.65	-3.025*	.003
	Erkek	216	3.14	.62		

\*p<.05

Tablo 4.2. incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil(t=1.368, p=.172; p>.05), gelecek algısı(t=1.854, p=.064; p>.05), aile uyumu (t=1.804, p=.072; p>.05), kendilik algısı (t=.965, p=.335; p>.05), sosyal yeterlilik (t=1.516, p=.130; p>.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sosyal kaynaklar (t=2.255, p=.025; p<.05) alt boyutunda ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında (t=2.206, p=.028; p<.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Söz konusu farklılık kadın öğrencilerin lehinedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akademik erteleme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=-3.025, p=.003; p<.05). Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre akademik erteleme puanları düşüktür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri

bölgümlere göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin ANOVA testi Sonuçları tablo 4.3' te verilmiştir.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Bölüm	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Yapısal stil	1.Öğretmenlik	110	3.48	0.92	1.566	.197
	2.Antrenörlük	99	3.64	0.84		
	3.Yöneticilik	92	3.44	0.88		
	4.Rekreasyon	99	3.67	0.99		
Gelecek algısı	1.Öğretmenlik	110	4.02	0.86	.638	.591
	2.Antrenörlük	99	4.05	0.78		
	3.Yöneticilik	92	3.89	0.77		
	4.Rekreasyon	99	3.94	1.14		
Aile uyumu	1.Öğretmenlik	110	3.80	0.81	1.499	.214
	2.Antrenörlük	99	3.82	0.85		
	3.Yöneticilik	92	3.61	0.82		
	4.Rekreasyon	99	3.82	0.80		
Kendilik algısı	1.Öğretmenlik	110	3.98	0.82	.242	.867
	2.Antrenörlük	99	3.99	0.76		
	3.Yöneticilik	92	3.92	0.72		
	4.Rekreasyon	99	4.01	0.72		
Sosyal yeterlilik	1.Öğretmenlik	110	3.77	0.81	.905	.439
	2.Antrenörlük	99	3.70	0.81		
	3.Yöneticilik	92	3.59	0.74		
	4.Rekreasyon	99	3.73	0.70		
Sosyal kaynaklar	1.Öğretmenlik	110	3.97	0.81	2.480	.061
	2.Antrenörlük	99	4.06	0.69		
	3.Yöneticilik	92	3.77	0.74		
	4.Rekreasyon	99	3.97	0.81		
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	1.Öğretmenlik	110	3.84	0.65	1.582	.193
	2.Antrenörlük	99	3.88	0.57		
	3.Yöneticilik	92	3.70	0.54		
	4.Rekreasyon	99	3.86	0.65		
Akademik erteleme ölçeği	1.Öğretmenlik	110	3.01	0.69	.460	.710
	2.Antrenörlük	99	3.09	0.54		
	3.Yöneticilik	92	3.02	0.59		
	4.Rekreasyon	99	3.09	0.72		

Tablo 4.3. incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre yapısal stil ( $F=1.566$ ,  $p=.197$ ;  $p>.05$ ), gelecek algısı ( $F=.638$ ,  $p=.591$ ;  $p>.05$ ), aile uyumu ( $F=1.499$ ,  $p=.214$ ;  $p>.05$ ), kendilik algısı ( $F=.242$ ,  $p=.867$ ;  $p>.05$ ), sosyal yeterlilik ( $F=.905$ ,  $p=.439$ ;  $p>.05$ ) sosyal kaynaklar ( $F=2.480$ ,  $p=.061$ ;  $p<.05$ ) alt boyutlarında; psikolojik dayanıklılık ölçeği ( $F=1.582$ ,  $p=.193$ ;  $p>.05$ ) ve akademik erteleme ( $F=.460$ ,  $p=.710$ ;  $p>.05$ ) ölçeği toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor bilimleri fakültesinin dört farklı bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeleri benzerdir. Öğrencilerin genel akademik not ortalamalarına (GANO) göre psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye ilişkin ANOVA testi sonuçları tablo 4.4' te verilmiştir.

**Tablo 4.4.** Öğrencilerin genel akademik not ortalamalarına (GANO) göre psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye ilişkin ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	GANO	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tuke y
Yapısal stil	1.00-1.99 puan	31	3.33	1.03	1.145	.319	
	2.00-2.99 puan	274	3.56	0.91			
	3.00-3.92 puan	95	3.61	0.87			
Gelecek algısı	1.00-1.99 puan	31	3.94	1.29	1.202	.302	
	2.00-2.99 puan	274	3.94	0.88			
	3.00-3.92 puan	95	4.10	0.77			
Aile uyumu	1.00-1.99 puan	31	3.85	0.61	.283	.753	
	2.00-2.99 puan	274	3.77	0.82			
	3.00-3.92 puan	95	3.72	0.89			
Kendilik algısı	1.00-1.99 puan	31	3.92	0.82	.399	.671	
	2.00-2.99 puan	274	3.97	0.78			
	3.00-3.92 puan	95	4.04	0.67			
Sosyal yeterlilik	1.00-1.99 puan	31	3.66	0.70	1.014	.364	
	2.00-2.99 puan	274	3.67	0.77			
	3.00-3.92 puan	95	3.80	0.79			
Sosyal kaynaklar	1.00-1.99 puan	31	3.89	0.74	1.059	.348	
	2.00-2.99 puan	274	3.92	0.80			
	3.00-3.92 puan	95	4.05	0.69			
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	1.00-1.99 puan	31	3.77	0.52	.781	.458	
	2.00-2.99 puan	274	3.80	0.63			
	3.00-3.92 puan	95	3.89	0.57			
Akademik erteleme ölçeği	1.00-1.99 puan	31	3.24	0.83	4.826*	.008	3-1
	2.00-2.99 puan	274	3.09	0.58			3-2
	3.00-3.92 puan	95	2.89	0.71			

\* $p<.05$

Tablo 4.4. incelendiğinde, öğrencilerin GANO' larına göre yapısal stil ( $F=1.145$ ,  $p=.319$ ;  $p>.05$ ), gelecek algısı ( $F=1.202$ ,  $p=.302$ ;  $p>.05$ ), aile uyumu ( $F=.283$ ,  $p=.753$ ;  $p>.05$ ),

kendilik algısı ( $F=.399$ ,  $p=.671$ ;  $p>.05$ ), sosyal yeterlilik ( $F=1.014$ ,  $p=.364$ ;  $p>.05$ ) ve sosyal kaynaklar ( $F=1.059$ ,  $p=.348$ ;  $p>.05$ ) alt boyutlarında ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında ( $F=.781$ ,  $p=.458$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın akademik erteleme ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F=4.826$ ,  $p=.008$ ;  $p<.05$ ). GANO' ları 3.00-3.92 arasında olan öğrencilerin, GANO' ları 2.00-2.99 ve 1.00-1.99 arasında olan öğrencilere kıyasla akademik erteleme puanları daha düşüktür. Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumuna göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme durumlarına ilişkin t- testi sonuçları tablo 4.5' de verilmiştir.

**Tablo 4.5.** Öğrencilerin lisanslı spor yapma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeğine ilişkin t- testi sonuçları

Ölçek	Spor Yapma	N	$\bar{X}$	Ss	t	P																																																																										
Yapısal stil	Evet	220	3.61	.91	1.225	.221																																																																										
	Hayır	180	3.50	.91			Gelecek algısı	Evet	220	4.05	.89	1.890	.059	Hayır	180	3.88	.90	Aile uyumu	Evet	220	3.86	.80	2.607*	.009	Hayır	180	3.65	.84	Kendilik algısı	Evet	220	4.06	.72	2.230*	.026	Hayır	180	3.89	.79	Sosyal yeterlilik	Evet	220	3.74	.75	1.217	.224	Hayır	180	3.65	.79	Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292	Hayır	180	3.90	.79	Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır
Gelecek algısı	Evet	220	4.05	.89	1.890	.059																																																																										
	Hayır	180	3.88	.90			Aile uyumu	Evet	220	3.86	.80	2.607*	.009	Hayır	180	3.65	.84	Kendilik algısı	Evet	220	4.06	.72	2.230*	.026	Hayır	180	3.89	.79	Sosyal yeterlilik	Evet	220	3.74	.75	1.217	.224	Hayır	180	3.65	.79	Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292	Hayır	180	3.90	.79	Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69								
Aile uyumu	Evet	220	3.86	.80	2.607*	.009																																																																										
	Hayır	180	3.65	.84			Kendilik algısı	Evet	220	4.06	.72	2.230*	.026	Hayır	180	3.89	.79	Sosyal yeterlilik	Evet	220	3.74	.75	1.217	.224	Hayır	180	3.65	.79	Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292	Hayır	180	3.90	.79	Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69																			
Kendilik algısı	Evet	220	4.06	.72	2.230*	.026																																																																										
	Hayır	180	3.89	.79			Sosyal yeterlilik	Evet	220	3.74	.75	1.217	.224	Hayır	180	3.65	.79	Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292	Hayır	180	3.90	.79	Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69																														
Sosyal yeterlilik	Evet	220	3.74	.75	1.217	.224																																																																										
	Hayır	180	3.65	.79			Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292	Hayır	180	3.90	.79	Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69																																									
Sosyal kaynaklar	Evet	220	3.98	.76	1.055	.292																																																																										
	Hayır	180	3.90	.79			Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022	Hayır	180	3.74	.63	Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69																																																				
Psk. Dayanıklılık Ölçeği	Evet	220	3.88	.59	2.304*	.022																																																																										
	Hayır	180	3.74	.63			Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435	Hayır	180	3.08	.69																																																															
Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	220	3.03	.60	-.782	.435																																																																										
	Hayır	180	3.08	.69																																																																												

\* $p<.05$

Tablo 4.5 incelendiğinde, öğrencilerin lisanslı spor yapma durumlarına göre aile uyumu ( $t=2.607$ ,  $p=.009$ ;  $p<.05$ ), kendilik algısı ( $t=2.230$ ,  $p=.026$ ;  $p<.05$ ) alt boyutlarında ve psikolojik dayanıklılık toplamında ( $t=2.304$ ,  $p=.022$ ;  $p<.05$ ) spor yapan grup lehine

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından yapısal stil ( $t=1.225$ ,  $p=.221$ ;  $p>.05$ ), gelecek algısı ( $t=1.890$ ,  $p=.059$ ;  $p>.05$ ), sosyal yeterlilik ( $t=1.217$ ,  $p=.224$ ;  $p>.05$ ), sosyal kaynaklar ( $t=1.055$ ,  $p=.292$ ;  $p>.05$ ) ve akademik erteleme ölçeğinde ( $t=-.782$ ,  $p=.435$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme durumları incelenmiş ANOVA testi sonuçları tablo 4.6' da verilmiştir.



**Tablo 4.6.** Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme durumlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Spor Dalı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey
Yapısal stil	1.Bireysel spor	90	3.69	0.92	1.839	.139	
	2.Takım sporu	99	3.48	0.88			
	3.Mücadele sporu	31	3.79	0.94			
	4.Spor yapmıyor	180	3.50	0.91			
Gelecek algısı	1.Bireysel spor	90	4.14	0.78	3.685*	.012	3-4
	2.Takım sporu	99	3.89	0.97			
	3.Mücadele sporu	31	4.34	0.81			
	4.Spor yapmıyor	180	3.88	0.90			
Aile uyumu	1.Bireysel spor	90	3.79	0.79	2.980*	.031	3-4
	2.Takım sporu	99	3.87	0.81			
	3.Mücadele sporu	31	4.04	0.76			
	4.Spor yapmıyor	180	3.65	0.84			
Kendilik algısı	1.Bireysel spor	90	4.04	0.68	4.242*	.006	3-2 3-4
	2.Takım sporu	99	3.96	0.76			
	3.Mücadele sporu	31	4.39	0.63			
	4.Spor yapmıyor	180	3.89	0.79			
Sosyal yeterlilik	1.Bireysel spor	90	3.79	0.73	.699	.553	
	2.Takım sporu	99	3.70	0.77			
	3.Mücadele sporu	31	3.76	0.71			
	4.Spor yapmıyor	180	3.65	0.79			
Sosyal kaynaklar	1.Bireysel spor	90	3.99	0.73	2.075	.103	
	2.Takım sporu	99	3.89	0.80			
	3.Mücadele sporu	31	4.25	0.60			
	4.Spor yapmıyor	180	3.90	0.79			
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	1.Bireysel spor	90	3.91	0.56	3.778*	.011	3-4
	2.Takım sporu	99	3.80	0.61			
	3.Mücadele sporu	31	4.10	0.53			
	4.Spor yapmıyor	180	3.74	0.63			
Akademik erteleme ölçeği	1.Bireysel spor	90	2.93	0.59	1.656	.176	
	2.Takım sporu	99	3.13	0.64			
	3.Mücadele sporu	31	3.00	0.45			
	4.Spor yapmıyor	180	3.08	0.69			

\*p<.05

Tablo 4.6. incelendiğinde, öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre gelecek algısı puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=3.685$ ,  $p=.012$ ;  $p<.05$ ). Mücadele sporu yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre puan ortalaması yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre aile uyumu puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=2.980$ ,  $p=.031$ ;  $p<.05$ ). Mücadele sporu yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre puan ortalaması yüksektir.

Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre kendilik algısı puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=4.242$ ,  $p=.006$ ;  $p<.05$ ). Mücadele sporu yapan öğrencilerin, spor yapmayan ve takım sporları yapan öğrencilere göre puan ortalaması yüksektir.

Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=3.778$ ,  $p=.011$ ;  $p<.05$ ). Mücadele sporu yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre puan ortalaması yüksektir.

Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre yapısal stil ( $F=1.839$ ,  $p=.139$ ;  $p>.05$ ), sosyal yeterlilik ( $F=.699$ ,  $p=.553$ ;  $p>.05$ ), sosyal kaynaklar ( $F=2.075$ ,  $p=.103$ ;  $p>.05$ ) alt boyutlarında ve akademik erteleme ölçeği toplamında ( $F=1.656$ ,  $p=.176$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları sonuçları tablo 4.7' de verilmiştir.



**Tablo 4.7.** Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları sonuçları (n=400)

Ölçekler		Yapısal stil	Gelecek algısı	Aile uyumu	Kendilik algısı	Sosyal yeterlik	Sosyal kaynaklar	Psikolojik dayanıklılık
<b>Akademik</b>	r	-.419**	-.266**	-.196**	-.203**	-.090	-.166**	-.310**
<b>Erteleme</b>	p	.000	.000	.000	.000	.071	.001	.000

\*\*p<.01

Tablo 4.6. incelendiğinde, akademik erteleme ile yapısal stil ( $r=-.419$ ,  $p=.000$ ), gelecek algısı ( $r= -.266$ ,  $p=.000$ ), aile uyumu( $r= -.196$ ,  $p=.000$ ), kendilik algısı ( $r= -.203$ ,  $p= .000$ ), sosyal kaynaklar ( $r= -.166$ ,  $p=.001$ ), psikolojik dayanıklılık ( $r= -.310$ ,  $p= .000$ ) puan ortalamaları arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak akademik erteleme ile sosyal yeterlilik ( $r= -.090$   $p= .071$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın birincil amacı “öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları hangi düzeyde olduğunun belirlenmesi, ikincil amacı öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri cinsiyet, bölüm, akademik başarı, lisanslı spor yapma ve lisanlı olarak yaptığı spor dalları değişkenleri açısından farklılıklarının karşılaştırılması, üçüncül amacı ise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri incelendiğinde, öğrenciler psikolojik dayanıklılık ölçeğinin gelecek algısı ( $\bar{X} = 3.98 \pm .90$ ) ve kendilik algısı ( $\bar{X} = 3.98 \pm .75$ ) alt boyutlarından en yüksek ortalamaya sahipken, yapısal stil alt boyutunda ( $\bar{X} = 3.56 \pm .91$ ) en düşük ortalamaya sahiptir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan ortalamaları  $3.82 \pm .61$ 'dir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bülbül (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite takımlarında oynayan tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ele alınan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyi, alt boyutlara göre en düşük puan ortalamasına sahip alt boyut yapısal stil olurken, en yüksek puan ortalamasına sahip boyut sosyal kaynaklar olmuştur. Bülbül'ün (2015) çalışması bu araştırmayı destekler niteliktedir. Cenkseven Önder ve ark. (2018), tarafından gerçekleştirilen araştırmada “lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın akademik ertelemeyi ne düzeyde açıkladığının belirlenmesi” ile ilgili 404 lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılıkta en düşük puan ortalamasına sahip alt boyut empati, en yüksek puan ortalamasına sahip boyut ise aile desteği olmuştur.

Öğrencilerin akademik erteleme ortalamaları ise  $3.05 \pm .64$ 'dür. Öğrencilerin akademik ertelemelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Oran(2016), tarafından Anadolu lisesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin akademik erteleme düzeyini ortalamanın üstünde belirlemiştir. O'Brien, (2002) yaptığı çalışmada öğrencilerin %75'inin kendilerini akademik erteleme davranışı gösteren

bireyler olarak ifade ettiklerini belirtmiştir (O'Brien, 2002; Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015).

Araştırmada kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında erkek öğrencilere göre puan ortalamaları yüksektir. Başka bir deyişle kadınların psikolojik dayanıklılığı erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde, Bülbül (2015)'ün sporcular üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyetten anlamlı olarak etkilendiği, kadın sporcuların psikolojik dayanıklılığının erkek sporcuların psikolojik dayanıklılığından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hannah ve Morrisey (1986) genç kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarını erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Akt. Sezgin, 2012). Bu araştırmalar, çalışmamızı destekler niteliktedir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılan çalışmalarda bulunmaktadır (Chan, 2003; Yalçın, 2013: Akt. Kayacı, 2014; Harrisson ve ark., 2002; Maddi ve ark., 2006; Sezgin, 2012; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Karataş, 2016). Kayacı' nın (2014) yaptığı araştırmada ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan meydan okuma, kontrol ve kendini adama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun nedeni "Psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğu özbenlik, özgüven, öz yeterlilik, kendine inanma gücü, dışadönüklük, kontrol odağı gibi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu için cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin genelde farklılık göstermediği şeklinde" yorumlanmıştır.

Bu araştırmada ise örneklem grubunda söz konusu faktörlerin cinsiyette etkili olduğu söylenebilir. Kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, toplumda geleneksel kadın ve erkek rollerinin farklılık göstermesi ile ilişkilendirilebilir. Genellikle iki cinsiyetin olaylara yaklaşım biçimlerinde farklılıklar görünmesi beklenen bir durumdur. Erkekler, çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler gösterirken, duygu yüklü davranışlardan ve yardım istemekten kaçınma eğilimindedirler (Hortaçsu, 2003: Akt. Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bu durumda Türk toplumu tarafından kendilerine atfedilen bazı özellikler nedeniyle, özellikle iş ortamında birtakım problemlerin üstesinden gelmek için erkeklerin problemlerinin çözümü için yardım almaktan kaçınma

eğilimleri, zamanla sorumluluklarının ve üzerlerinde hissettikleri baskının artması ile psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine neden olabilir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akademik erteleme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre akademik erteleme puanları düşüktür. Örneklem grubundaki erkek öğrenciler, akademik erteleme davranışını daha çok sergilemektedir. Alan yazında akademik erteleme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların birbirinden farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin akademik erteleme davranışını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Solomon ve Rothblum, 1984; Rothblum, Solomon, ve Murakabi, 1986; Effert ve Ferrari, 1989; Ferrari, 1991; Johnson ve Bloom, 1995; Haycock, McCarty, ve Skay, 1998; Watson, 2001; Klassen ve Kuzucu, 2009; Karabıyık Çeri ve ark., 2015; Certel ve ark., 2016; Oran, 2016). Certel ve ark. (2016) tarafından, beden eğitimi ve spor öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırmada, kadın ve erkek öğretmen adayları arasında akademik erteleme davranışında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bazı araştırmalarda ise akademik ertelemeye cinsiyet etkili bulunmuştur (Senecal, Koestner ve Vallenard, 1995: Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015; Washington, 2004: Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015; Dolye ve Paludi, 1998: Akt. Balkıs ve diğ., 2006; Özer, 2005; O'Brien, 2002: Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015; Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011; Certel ve Kozak, 2017; Cenkseven Önder ve ark., 2018). Söz konusu çalışmalardan Washington (2004), kız öğrencilerin akademik erteleme düzeyinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Akt. Karabıyık Çeri ve ark. 2015). Cenkseven Önder ve ark. (2018), yapmış oldukları çalışmalarında, lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet ile olan ilişkisi incelemiş, çalışma sonucunda erkek öğrencilerin, kadın öğrencilerden daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Certel ve Kozak (2017) tarafından, 121 bireysel, 181 takım sporcusu üzerinde yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin akademik erteleme puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tanrıkulu (2013) ergenlerle yapmış olduğu araştırmada cinsiyetlerine göre akademik erteleme davranışının farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediklerini ifade

etmiştir. Özer (2005) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet ile olan ilişkisi incelenmiş ve araştırma sonucuna göre, yine erkeklerin kızlardan daha fazla erteleme davranışı sergilediği saptanmış ve öğrencilerin erteleme davranışlarının nedenleri arasında “ başarısızlık korkusu, risk alma davranışı, tembellik ve kontrol edilmeye karşı isyan” olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, akademik erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmesi, incelenen örneklemelerin sahip oldukları kültürel, sosyal ve yaşantı farklılıklarından ötürü olabilir. Ancak akademik erteleme ile cinsiyet arasındaki ilişkinin daha net belirginleşmesi için farklı değişkenler göz önünde bulundurularak, farklı araştırmaların yapılması gerekmektedir. Genellikle kadınların iş disiplini, erkeklere oranla daha yüksek olmaktadır. Kadınlar özellikle doğu toplumlarında, erkek egemen kültürün baskısı altında olduğu için, iş ve akademik yaşantılarında kendilerini ispatlamak amacıyla daha disiplinli çalışmaları gerektiği söylenebilir.

Bu çalışmada öğrencilerin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutlarında, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve akademik erteleme ölçeği toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor bilimleri fakültesinin dört farklı bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, aynı bölümlerde okuyor ve benzer özelliklerde öğrenci olmalarından dolayı psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeleri benzer olduğu söylenebilir. Literatürde öğrenim görülen bölümlere göre psikolojik dayanıklılığa ilişkin çalışmalara rastlanmaktadır. Sönmezer (2015) tarafından, gerçekleştirilen bir çalışmada mezun olunan branşa göre öğretmenlerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğu saptanmıştır. Gökçen (2015) tarafından, gerçekleştirilen bir çalışmada madde kullanan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının öğrenim gördükleri fakültele göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. “Araştırma örneğinde, madde kullanım oranlarının Hukuk Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi’ndeki öğrencilerin, diğer fakültedeki öğrencilerden daha yüksek olduğu ve en az kullanımın İlahiyat ve “Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde” olduğu” bulunmuştur. Karataş (2016), yapmış olduğu çalışmasında özel eğitim okulu öğretmenleri ile branş öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer olduğunu saptamıştır. Kılınç (2013), ilköğretim okulu sınıf ve branş öğretmeni üzerinde yapmış olduğu çalışmasında,

psikolojik dayanıklılık düzeylerinin branş değişkeniyle ilişkili olmadığını ve öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin branşa göre değişmediğini belirtmiştir. Karataş (2016) ve Kılınç (2013)'ın araştırmaları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Literatür taramasında akademik erteleme ve öğrenim görülen bölüm arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların birbirinden farklı sonuçlar verdiği görülmektedir (Balkıs, 2006; Aydoğan, 2008; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Pala, Akyıldız ve Bağcı 2011; Berber Çelik, Odacı 2015; Karabıyık Çeri ve ark. 2015). Bazı araştırmalarda öğrenim görülen bölüm değişkenine göre akademik erteleme davranışında fark bulunmamıştır. Berber Çelik ve Odacı (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının, öğrenim görülen (Eğitim, Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık, Mühendislik, Fen ve Orman Fakülteleri) fakülteye göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Berber Çelik ve Odacı' nın (2015) çalışması bu araştırmayı destekler niteliktedir. Yine Aydoğan (2008) ve Sarıoğlu' nun (2011) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada “akademik erteleme davranışının öğrenim görülen alana göre farklılık göstermediği” tespit edilmiştir(Akt. Berber Çelik ve Odacı 2015). Yapılan araştırmada, “çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelerin büyük çoğunluğunun sayısal puan türüne göre öğrenci alan fakülteler olması ve sözel puan türüne göre öğrenci alan fakültelerin az sayıda olması, gruplar arasında farklılaşma olmamasının nedeni olabileceği” şeklinde ifade edilmektedir(Akt. Berber Çelik ve Odacı 2015). Bazı araştırmalarda da öğrenim görülen bölüm değişkenine göre akademik erteleme davranışında fark bulunmuştur. Balkıs (2007)'ın yaptığı çalışmada “sayısal puan türüyle öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sözel ve eşit ağırlık puan türüne göre öğrenci alan bölümlerde öğrenim görenlerden daha yüksek düzeyde erteleme davranışı” gösterdiklerini belirtmektedir. Ekşi ve Dilmaç (2010)'ın yapmış oldukları çalışmada “öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile öğrencilerin öğrenimgörmekte oldukları anabilim dalları arasında anlamlı bir farklılık” tespit etmişlerdir. “Akademik erteleme eğilimindeki farklılık, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğrencileri ve Zihinsel Engelliler Anabilim Dalı öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri diğer anabilim dalında öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu” saptanmıştır. Öğrencilerin genel erteleme düzeyleri ile öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları anabilim dalları arasında anlamlı bir farklılık

gözlenmiştir. Sosyal Bilgiler Anabilim Dalı ve İlköğretim Bölümü Matematik Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim görmekte olan öğrencilerin genel erteleme eğilimlerinin diğer anabilim dallarında öğrenim görmekte olan öğrencilerinin genel erteleme eğilimlerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Karabıyık Çeri ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile okudukları fakülterle göre anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Eğitim ve Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilere akademik erteleme düzeylerinin fen edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma Pala ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar çalışmalarında erteleme davranışının İngiliz Dili ve Edebiyatı, Türk Dili ve Edebiyatı ve Biyoloji bölümleri öğrencileri arasında farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiğini saptamışlardır. “Fakülteler arasında öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının farklılık göstermesinin sebepleri olarak öğrencilerin bu fakültelerdeki bölümleri tercih ederken kendi ilgi alanlarıyla alakalı olmasına dikkat etmeden bilinçsiz tercih yapmaları ve dolayısı ile ilgilerini çekmeyen bir alanda çalışmak zorunda kalmalarından dolayı düşük motivasyona sahip olduklarını” belirtmektedirler. “Fakültelerdeki derslerin öğrencilerin bilişsel gelişim seviyelerine uygunluğu öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermelerini etkileyebilir dolayısıyla bu durum da fakülte türüne göre öğrencilerin akademik erteleme davranışının farklılaşmasına neden olarak gösterilebilir” şeklinde ifade etmişlerdir (Pala ve ark., 2011).

Bu araştırmada öğrencilerin akademik başarılarına (GANO) göre yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Turgut (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, hemşirelik bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, akademik başarı ve akademik özyeterlilik düzeylerini incelemiştir. Araştırmasında “psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile genel akademik ortalama arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış ve psikolojik dayanıklılığın akademik başarı üzerine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir katkısı olmadığı” ifade edilmiştir. Turgut’ un (2018) çalışması bu araştırmayı destekler niteliktedir. Novotny ve Kremenkova (2016), eğitim hayatını, öğrencilerin edindikleri

bilgi ve deneyimlerle gelişimine, motivasyonuna ve olumsuzluklarla başetme gücüne büyük oranda katkıda bulunurken, öte yandan uzun ve birçok faktörden etkilenebilecek dinamik bir süreç olması bakımından da öğrenciler için çoğu zaman kaygı düzeyini arttıran ve dayanıklılıkları için risk faktörü olabilecek bir yönü de barındırır” şeklinde ifade etmiştir (Akt. Turgut, 2018). Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça, akademik başarının arttığını ifade eden çalışmalar (Challen ve ark., 2014; Abolmaali ve Mahmudi, 2013; Jafri, 2013: Akt. Turgut, 2018) olduğu gibi farklı görüşte bulunan çalışmalara da rastlanmaktadır (Hartly, 2012; Akt. Turgut 2018).

Öğrencilerin akademik başarılarına göre akademik erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin, akademik başarıları düşük olan öğrencilere kıyasla akademik erteleme puanları daha düşüktür. Bu araştırmada akademik not ortalamaları düşük olan öğrencilerin erteleme davranışını daha çok sergiledikleri tespit edilmiştir. Certel ve Kozak (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, akademik başarıları yüksek sporcuların akademik başarıları düşük olan sporculara göre akademik erteleme davranışı daha düşük bulunmuştur. Başka bir ifade akademik başarıları yüksek olan sporcular, akademik başarıları düşük olan sporculara kıyasla akademik erteleme davranışını daha az sergilemektedir. Oran (2016) tarafından, gerçekleştirilen araştırmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerin daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği belirtilmiştir. Yapılan çoğu araştırmalarda akademik ertelemenin akademik performansı olumsuz etkilediğini ve akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin daha düşük akademik başarıya sahip olduğu (Akinsola, Tella ve Tella, 2007; Balkıs ve Duru 2010; Elvers, Polzella ve Graetz, 2003; Moon ve İllingworth, 2005; Seo, 2011; Tuckman, Abry ve Smith, 2002; Wesley, 1994: Akt. Odacı ve Berber Çelik 2015; Orpen, 1998; Tice ve Baumeister, 1997; Owens ve Newbegin, 2000: Akt. Balkıs ve ark. 2006) bilgisine ulaşılmaktadır. Fritzsche, Young ve Hickson (2003), “akademik erteleme eğiliminin düşük akademik başarıya ve yoğun olarak ödev hazırlamayı gerektiren derslerdeki düşük notlara yol açtığını” rapor etmişlerdir (Akt. Balkıs ve ark. 2006). Yapılan bazı çalışmalar da ise “düzenli çalışıp not ortalamasını yükselten öğrencilerin akademik erteleme davranışlarında azalma görüldüğü” saptanmıştır (Klassen ve diğ., 2008: Akt. Oran, 2016; Klassen ve Kuzucu, 2009; Karabıyık çeri ve ark. 2015). Yukarıda belirtilen araştırmaların



sonuçları bu araştırmayı destekler niteliktedir. Sınavlara hazırlanmayı, ödev ve projeleri zamanında tamamlamayı, derslere çalışmayı son güne bırakmadan, planlı ve düzenli olarak çalışan öğrencilerde doğal olarak akademik erteleme azalması muhtemeldir. Akademik görevlerin ertelenmeden, planlı ve düzenli bir çalışma sistemi ile yürütülmesinin yüksek bir akademik başarı getireceği beklenebilir. Başarı motivasyonu artırıcı bir etkidir. Dolayısı ile öğrencinin bir alandaki başarısı arttıkça o alanla ilgili daha fazla çalışma yapmak istemesi bireyde sorumluluk bilincini geliştirir. Bu da kişinin erteleme davranışını engelleyen bir durum olabilir. Sonuç olarak öğrencilerin akademik başarı düzeylerini arttırabilecek yöntemler geliştirilebilir ve akademik erteleme davranışı göstermelerinin altında yatan sebepler araştırılabilir.

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre aile uyumu, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılık toplamında spor yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından yapısal stil, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bülbül (2015); yaptığı araştırmada sporcuların psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının, sporcuların lisanslı olup olmamasından anlamlı olarak etkilendiğini belirtmiştir. Çalışmasında tenis ve basketbol sporcularının lisans durumlarına göre gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Sporcuların lisanslı olma durumuna göre yapısal stil alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eraslan (2015) tarafından, Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarının lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirtilmiştir.

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre akademik erteleme ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erdoğan Yüce (2015), yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma ile spor yaptıkları alanla akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından gelecek algısı, aile uyumu ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında mücadele sporu yapanların spor yapmayanlara göre puanları yüksektir. Kendilik algısı alt boyutunda mücadele sporu yapanların spor yapmayanlara ve takım sporu yapanlara göre puanları yüksektir. Bar (2016), ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırmada, lise öğrencilerinde spora katılımın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde konuya ilişkin olarak yapılan diğer araştırma bulgularının da büyük bir bölümünün elde edilen araştırma sonuçlarını desteklediği görülmüştür (Selçuk, 2006; Dishman ve diğerleri, 2006; Babiss ve Gangwisch, 2009, Akt: Bar, 2016; Duman ve Kuru, 2010; Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012). Bu çalışmada, öğrencilerinin lisanslı olarak yaptığı spor dallarına göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar etkilenmemiştir. Bireylerin yapısal stil özelliği küçük yaşlarda gelişip şekillendiği için bu araştırmada ele alınan katılımcıların üniversite yaşına gelindiğinde bu özelliğin sporla geliştirilemediği öne sürülebilir. Benzer durum sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklara ulaşma içinde geçerli olabilir.

Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre akademik erteleme puanları benzerdir. Certel ve Kozak (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların, akademik erteleme ortalama puanları arasında fark bulunmamıştır. Certel ve ark. (2016), yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının, aktif olarak egzersiz yapmanın akademik erteleme davranışı etkilemediğini saptamışlardır. Yapılan çalışmalar bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bar (2016), ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın akademik erteleme üzerine etkilerini incelediği araştırmasında, lise öğrencilerinde spora katılımın akademik erteleme davranışını azaltma üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde yer alan bu bilgilere dayanarak, sportif etkinliklere katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılığın artmasına, güçlenmesine, akademik erteleme davranışında da azalma beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada akademik erteleme ile yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Fakat akademik erteleme ile sosyal yeterlilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça akademik ertelemeleri azalmaktadır. Başka bir ifadeyle akademik erteleme arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı da söylenebilir. Cenkseven Önder ve ark. (2018) psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında; psikolojik dayanıklılığın yalnızca okul desteğı ve mücadele azmi alt ölçeklerinin akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir. Kadınlarda psikolojik dayanıklılığın alt ölçeklerinin tamamı akademik ertelemenin %31'ini, erkeklerde %17'sini, öğrencilerin tamamında ise %29'unu etkilediğı saptanmıştır. Certel ve ark. (2016), yapmış oldukları araştırmada akademik erteleme davranışı ile akademik özyeterlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının akademik öz yeterlilikleri arttıkça, akademik erteleme davranışlılarının azaldığı ifade edilmiştir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Araştırma Sonuçları

1. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri incelendiğinde, öğrenciler, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından en yüksek ortalamaya sahipken, yapısal stil alt boyutunda en düşük ortalamaya sahiptir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan ortalamaları orta düzeyin üzerinde ve akademik erteleme ortalamaları ise orta düzeydedir.

2. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve aile uyumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Söz konusu farklılık kadın öğrencilerin lehinedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akademik erteleme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

3. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılık yoktur. Öğrencilerin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4. Öğrencilerin akademik erteleme durumları akademik başarı durumlarına göre farklılaşmaktadır. Ancak öğrencilerin akademik başarılarına (GANO) göre yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilikve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın akademik erteleme ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

5. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, lisanslı spor yapma ve spor dallarına göre farklılaşmaktadır. Öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre aile uyumu, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılık toplamında spor yapan grup lehine istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisanslı spor yapma durumlarına göre yapısal stil, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve akademik erteleme ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Lisanslı olarak yaptıkları spor dallarına göre yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve akademik erteleme ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6.Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme durumları arasındaki ilişki incelendiğinde akademik erteleme ile yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat akademik erteleme ile sosyal yeterlilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ile akademik erteleme düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunduğu için, psikolojik dayanıklılık arttıkça akademik ertelemenin, akademik erteleme arttıkça da psikolojik dayanıklılığın azaldığı söylenebilir.

## **6.2. Öneriler**

Araştırmada elde edilen bulgular ve araştırmanın sonucu göz önünde bulundurularak, konuya ilişkin öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Araştırmada erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük seviyede olması göz önünde bulundurularak, psikolojik dayanıklılığı artırıcı çalışmaların yapılması önerilebilir. Böylelikle bireylerin gelecekte daha özgüvenli, zorluklara ve travmalara karşı daha dayanıklı olmaları sağlanabilir.

Toplumda erkeklerin de kadınlar kadar sorumluluk bilincine sahip olması gerekirken, toplumumuzda bunun aksi bir durum söz konusu olabilir. Araştırmada erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı sergileme düzeyi yüksek olması dikkate alınarak, akademik erteleme davranışını azaltıcı çalışmaların yapılması önerilebilir. Böylece toplumdaki erkek bireylerin sorumluluk bilinci artırılabilir. Akademik erteleme davranışı önlemek

adına, öğrencilerin sorunları ile yakından ilgilenilerek, iş hayatına daha iyi hazırlanmaları için mesleki kariyer planlaması yapmaları sağlanmalı ve bu konuda rehberlik programları hazırlanmalıdır.

Lisans eğitiminde öğrencilerin kişilik gelişiminin nispeten tamamlandığı bu dönemde, sorumluluk bilinci, planlı - programlı çalışma, süreklilik ve istikrarlı olma davranışlarının kazandırılması, akademik başarıyı yükselteceği gibi akademik erteleme davranışını da önleyecektir. Ayrıca akademik erteleme davranışı hakkında öğrenciler, akademisyenler, öğretmenler, rehberlik hizmetleri ve ebeveynler bilgilendirilmeli ve bunu önleyici programlar oluşturulmalıdır.

Araştırmada akademik not ortalaması düşük olan öğrencilerin, akademik erteleme davranışını daha çok sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu sebeple akademik başarıyı ve motivasyonu artırıcı çalışmaların yapılması önerilebilir. Teorik ve uygulamalı derslerde ezber yerine sorular sorularak, öğrenci bilişsel olarak aktif çalıştırılmalı ve araştırmaya yönlendirilmelidir. Öğrencinin yaratıcı fikirler ve üretkenliğini ortaya çıkarmasına izin verilmeli, aktif öğrenme ve öğrenmeye daha istekli hale getirilmelidir. Bu doğrultuda akademisyenler ve eğitimciler, yeni ve zengin öğretim modelleri, yöntem ve tekniklerini geliştirerek, öğrencilerin derse katılımının artırılmasını sağlamalıdır. Böylelikle öğrencilerin akademik başarıları artırılarak, akademik erteleme ediminin azaltılması sağlanabilir.

Araştırmada mücadele sporu yapanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olması göz önünde bulundurularak, spor yapmayanları sporlara, özellikle mücadele sporlarına yönlendirici çalışmaların yapılması önerilebilir. Psikolojik dayanıklılığın erken yaşlarda artmasını sağlayabilmek için erken yaşta spora yönlendirmesi için aileye ve beden eğitimi ve spor öğretmenine büyük görevler düşmektedir.

Araştırmada öğrencilerin lisanslı olarak herhangi bir spor dalını yapmasının veya yapmamasının, akademik erteleme davranışını etkilemediği tespit edilmiştir. Toplumumuzda öğrencilerin spor aktivitesine katılımının akademik başarıyı olumsuz etkilediğine dair bir önyargının yer aldığı söylenebilir. Araştırma sonucunda bu

önyargının geçerli olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuklarının akademik başarısızlığa uğrayacağı endişesi duymadan, spor faaliyetlerine katılmaları teşvik edilebilir. Eğitim – öğretim hayatında, okullarda ders dışı spor etkinliklerinin artırılması ve öğrenci katılımının teşvik edilmesi önerilebilir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde spora katılımın psikolojik dayanıklılık üzerine olumlu etkilerinin belirlenmiş olması ve literatürde yer alan benzer araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği göz önünde bulundurularak, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının yükseltilmesinde de spora katılımın önemli olduğu söylenebilir. Yüksek Öğrenim Kurumlarında, Spor Bilimleri Fakültelerinde ve diğer fakültelerde beden eğitimi ve spor dersi müfredatı yapılandırılarak, spor yapmayı teşvik edecek biçimde üniversiteler de uygulanması önerilebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin moral ve motivasyonlarının da yüksek tutulması gerekir ki amacına uygun, düzenli yapılan beden eğitimi dersi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının artması ve akademik ertelemeinin düşürülmesi sağlanabilir.

2000 yılı ve sonrasında doğan jenerasyona z kuşağı denilmektedir. Bu kuşak, diğer önceki kuşaklardan farklı olarak, internet ve teknolojiyi yaygın olarak kullanan bir jenerasyondur. Bu kuşağa ait öğrencilerin internet ve oyun bağımlılığı yanında sabırsız, kolay tüketen, verimsiz çalışan, araştırmaya isteksiz ve sonuca hemen ulaşmak isteyen bir yapıları vardır. Bu dönemde gerekli önlemler alınmalı aksi takdirde bu davranış alışkanlık haline gelmekle birlikte öğrenciler öğrenim hayatlarında başarısız olmaktadır. Ebeveynler ve eğitimciler, bu jenerasyonun özelliklerini bilerek iletişim kurmalı ve önlem almaları gerekmektedir.

### **Araştırma Önerisi Olarak Aşağıdaki Öneriler Sunulabilir**

Bu araştırmadan esinlenerek üniversite öğrencileri üzerinde spor etkinliklerine katılmanın, yaşam doyumu, stres düzeyi, kaygı, sorumluluk, zaman yönetimi ve özgüven gibi farklı psikolojik özellikler üzerine etkilerinin de araştırılacağı yeni çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik dayanıklılığı ele alan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığı etkileyen en temel unsurlardan olan motivasyon ve dikkat gibi parametrelerin kontrol edilerek, araştırmaya dahil edilmesi önerilebilir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen birçok unsur olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde bazı çevresel, sosyo-demografik ve sosyo-kültürel özelliklerin etkilerinin ele alındığı nicel ve nitel araştırmalar ya da karma çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik dayanıklılık erken yaşlarda kazanılıp, geliştirilmeye başlayan bir özelliktir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığı erken yaş gruplarında düzey belirleme çalışmaları ve nasıl geliştirilebileceğine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde, sosyolojik, fizyolojik, psikolojik ve ekonomik yönden etkilerinin de ele alındığı yeni çalışmalar yapılabilir. Böylece öğrencilerin akademik erteleme davranışının altında yatan unsurların daha iyi anlaşılması için nitel çalışmaların yapılarak, çözüm üretilmesine katkı sağlanabilir.

Spor Bilimleri Fakültesi haricinde üniversitedeki diğer fakültelerde de düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler üzerinde de psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

Akademik personelin, akademik erteleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Başka bir ifadeyle daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamı genişletilebilir.



## KAYNAKLAR

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

Akbay, S. E. ve Gizir, C. A.Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stilllerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Haziran 2010; Cilt 6, Sayı 1: ss. 60-78.

Akgün, N. *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi BESYO Yayınları, 1986.

Akın, A. *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*. İstanbul: Nobel Yayıncılık, 2012.

Aydoğan, D. *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Özyeterlik ile Açıklanabilirliği*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2008, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Yaşar Özbay).

Aydoğan, D. ve Özbay Y. *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı, Öz-Yeterlilik Açısından Açıklanabilirliğinin İncelenmesi*. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 2012; Cilt: 2, Sayı: 3.

Bacanlı, F. ve Sürücü, M. *Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*.15. Eğitim Bilimleri Kongresi, 13-15 Eylül 2006, Muğla.

Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. ve Sivrikaya, K. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Problem Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi*, 3. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu Kitabı*, Burfaş Ofset TesisleriBursa;2003, s: 33-41.

Balkıs, M. *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Yayımlanmamış Doktora Tezi, 2006, İzmir (Danışman: Yard. Doç. Dr. Gülnur Bayezid ışıker).

Balkıs, M. Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Karar Verme Stilleri ile İlişkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007; (1) 21. Sayı.

Balkıs, M. Akademik Erteleme Eğilimi ve Öğrencilerin Tükenmişlik Duygusu Arasındaki İlişki, The Relationship Between Academic Procrastination And Students' Burnout Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [H. U. Journal of Education].2013; 28(1): 68-78.

Balkıs, M. ve Duru, E. Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010; Sayı 27:ss. 159-170.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., ve Duru, S. Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 2006; 7(2): 57-73.

Balkıs, M., & Duru, E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. Journal of Theory & Practice in Education (JTPE), 2009; 5(1).

Bar, M. Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik Ertelemeye Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016, Sakarya (Danışman: Doç. Dr. Gülten Hergüner).

Basım, H. Nejat ve Çetin, Fatih. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerliliği Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi, 2011;22(2): 104-14.

Beardslee WR, Podorefsky MA, Resilient Adolescents Whose Parent Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. Am J Psychiatry, 1998;145:63-69.

Beswick, G., Rothblum, E.D. and Mann, L. Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 1988; 23: 207-217.

Block, JH, Block, J. The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. WA Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology 1980*; 13:39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Brinthaupt, T.M. and Shin, C.M. The Relationship of Academic Cramming To Flow Experience. *College Student Journal*, 2001;35: 457-471.

Brooks RB. Children at Risk: Fostering Resilience and Hope. *Am J Orthopsychiatry*, 1994; 64:545-553.

Brownlow, S., ve Reasinger, R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5): 15-34.

Burka, J.B. and Yuen, L.M. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.

Burka, J.B. and Yuen, L.M. *Procrastination habit*. Buenos Aires, Argentina: Vergara, 1992.

Bülbül, A. *Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerini İncelenmesi ve Karşılaştırılması*, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Hasan Kasap).

Carver, C. S. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 1998;54: 245-266.

Cencirulo, R.S. *The Relationship Between Hardiness And Job Satisfaction İn Elementary School Teachers*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of La Sierra, California, Usa 2001.

Cenkseven Önder, F., Yalnızca Yıldırım, S. ve Arslan, A. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Akademik Erteleme Üzerindeki Rolü. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi Haziran 2018; 11 (57).

Certel, Z. ve Kozak, M. The Examination of Relationships between Academic Self-Efficacy, Academic Procrastination, and Locus of Academic Control of Athletes in Different Sports. The Sport Journal, 2017; 19: 1-10.

Certel, Z., Bahadır, Z. ve Özgönül, M.L. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Erteleme Ve Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, The Turkish Journal of Educational Technology, 2016; vol.11, pp.1295-1300.

Charlebois, K.J. Doing Tomorrow What Could Be Done Today: An Investigation Of Academic Procrastination. Unpublished Doctoral Dissertation, Boston College Boston, Usa, 2007.

Çakıcı, D.Ç. Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2003, Ankara (Danışman: Figen Çok).

Deniz, M.E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. Akademik Erteleme Ve Denetim Odağının Duygusal Zekâ Yeteneklerine Göre İncelenmesi, IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2007.

Doğan, T. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A validity and reliability study. The Journal of Happiness & Well-Being, 2015; 3(1): 93-102.

Duman, S. ve Kuru, E. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 4(1): 18-26.

Edward, H. The Sociology Of Sport, Dorsey, Newyork, 1973; 127.

Ekşi ve B. Dilmaç. Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010; 23 (2):433-450.

Ellis, A. and Knaus, W.J. Overcoming procrastination (Rev. Ed.).NY: New American Library, 2002.

Ellis, A.,ve Knaus, W. Overcoming procrastination.Institute for Rational Living: New York, 1977.

Eraslan, M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi, Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2015; Cilt:1, Sayı:1.

Ergenç, B. Anasınıfı Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Becerileri Ve Empatik Eğilim Düzeyleri Üzerindeki Rolü. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Yard. Doç. Dr. Filiz Şükrü Gürbüz).

Ferrari, J. and Morales, J. Examining The Self Of Chronic Procrastinators: Actual, Ought And Undesired Attributes. Personality And Individual Differences. 2007; 5(2):115-123.

Ferrari, J.R. and Beck, B.L. “Affective Responses Before And After Fraudulent Excuses By Academic Procrastinators”, Education, 1998; 118 (4):529- 537.

Ferrari, J.R., Johnson, J.L. and McCown, W. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. New York: Plenum 1995.

Florian, V., Mikulincer, M. and Toubman, O. Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful RealLife Situation? The Roles of Appraisal and Coping. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 68(4):687-695.

Fonagy P, Steele M, Steele H ve ark. The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory and Practice of Resilience. J Child Psychol Psychiatr, 1994; 35:231-257.

Funk, S.C. Hardiness: A Review Of Theory And Research. Health Psychology, 1992;11:335-345.

Funk, S.C. and Houston, B.K. A Critical Analysis Of The Hardiness Scales's Validity And Utility. Journal Of Personality And Social Psychology, 1987; 53:572-578.

Garmezy N. Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. Am Behav Sci, 1991; 34:416-430.

Garmezy N. Children in Poverty: Resilience Despite Risk. Psychiatry, 1993;56:127-136.

Gençöz, F. ve Motan, İ. Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz? : Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. Kriz Dergisi. 2009; 17(1):1-13.

Gökçen, G. Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Antalya (Danışman Yard. Doç. Dr. Defne Yılmaz).

Grecco, P. R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self-statement inventory. Unpublished PHD, California School of Professional Psychology Fresno, 1984.

Haase JE. The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. J Pediatr Oncol Nurs, 2004; 21:289-299.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited 2013.

Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. Anxiety, Stress And Coping, 2003; 16(2):167-184.

Harmandar, İ.H. Beden Eğitimi Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 2004.

Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., & Semenic, S. E. Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 2002; 38(6): 584-591.

Harvatin, H.C. Hardiness And Coping Strategies. Unpublished Master's Thesis. Kean University, New Jersey, USA, 2009.

Hawley DR, DeHaan L. Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-span and Family Perspectives. *Fam Process*, 1996; 35:283-298.

Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 1998; 76: 317-324.

Haycock, L.A. The Cognitive Mediation Of Procrastination. An Investigation Of The Relationship Between Procrastination And Self-Efficiency Beliefs. Unpublished Doctoral Thesis, University Of Minnesota At Twin Cities, USA, 1993.

Hekim, M. Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Journal of International Social Research*, 2015; 8(37).

Hergüner, G. Tablet Computer Literacy Levels of the Physical Education and Sports Department Students, *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 2016; 4(2): 58-65.

Hergüner, G., Bar, M. ve Yaman, M.S. Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Aile, Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerden Beklentilerinin Belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 2016; 13(1): 155-168.

Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology In The Schools*, 1987; 24(1): 51-58.

Howell, A. and Watson, D.C. Procrastination: Associations With Achievement Goal Orientation And Learning Strategies. *Personality And Individual Differences*, 2007; 43: 167-178.

Hunter AJ. A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. J Pediatr Nurs, 2001; 16:172-179.

Jacelon CS. The Trait and Process of Resilience. J Adv Nurs, 1997; 25:123–129.

Kağan, M. Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2009; 42(2): 113-128.

Kamya, H. Hardiness And Spiritual Wellbeing Among Social Work Students. Journal Of Social Work Education, 2000; 36(2):231-241.

Kandemir, M. Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının, Kaygı, Başarısızlık Korkusu, Benlik Saygısı ve Başarı Amaçları ile Açıklanması. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2012; Cilt: 2, Sayı: 4.

Kandemir, M., Çakır, O., Özbay, Y., Palancı M. ve Çalışkan, H. Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin, Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri, Başarı Amaç Oryantasyonu, Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Benlik Saygısı Ve Başarısızlık Korkusu İle Yordanması. X. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri, 21-22-23 Ekim 2009, Adana.

Karabıyık Çeri B., Çavuşoğlu C. ve Gürol M. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. Investigation Of Academic Procastination Levels Of The Undergraduates International Journal of Social Science Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS27212015>; 34: 385-394.

Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R.S. Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinleri Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumu (Sözlü sunum). Ege Üniversitesi, 1-3 Ekim 2009, Aydın, Kuşadası, 74-75.

Karakaya, İ. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. A. Tanrıöğen (Ed.), Anı Yayıncılık, Ankara; 2009, s:59.



Karataş, R. Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Oya G. Ersever).

Karavardar, G. Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. Journal Of New World Sciences Academy. 2010; 5(3).

Kayacı, Ü. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sıraları Ve Sosyal İlgili Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY).

Keskin, Ö. Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2014; 1(1): 1-6.

Kılıncı, A. Ç. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According to Demographic Variables. Turkish Journal of Education. Received: 22.10.2013; Reviewed: 11.12.2013; Accepted: 25.12.2013.

Klag, S., & Bradley, G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British Journal of Health Psychology, 2004; (9), 137-161.

Klassen, R. M., ve Kuzucu, E. Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. Educational Psychology, 2009; 29(1): 69-81.

Knaus, W.J. Do It Now! Break The Procrastination Habit. New York: John Wiley & Sons, Usa, 1998.

Knaus, W.J. The Procrastination Workbook. New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue, Oakland, California, Usa, 2002; 147.

Kobasa, S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979; 37: 1-11.

Kobasa, S. Commitment and coping instress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982; 42(4): 707-717.

Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982; 42: 168-177.

Koç, M. Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği, Kırgızistan, Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2007; 18:167-179.

Lay, C. H. ve Schouwenburg, H. C. Trait procrastination, time management and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1993; 8: 647-662.

Lay, C.H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1992; 7: 483-494.

Lay, C.H., Knish, S. and Zanatta, R. Self-Handicappers And Procrastinators: A Comparison Of Their Practice Behavior Prior To An Evaluation. *Journal Of Research In Personality*, 1992; 26(3): 242-257.

Lee, E. The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 2005; 166(1): 5-15.

Luthar SS. Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Dev*, 1991; 62:600-616.

Luthar SS, Cichetti D, Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*, 2000; 71:543-562.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 1994; 63(2): 265-274.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 2006; 74(2): 575-598.

Maddi, S. R., Wadhwa, P., & Haier, R. J. Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *AM. J. Drug Alcohol Abuse*, 1996; 22(2): 247-257.

Maddi, S.R. and Hightower, M. Hardiness And Optimism As Expressed İn Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 1999; 51: 95-105.

Masten AS. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol*, 2001; 56:227-238.

Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Dev Psychopathol*, 1990; 2:425-444.

Masten AS, Reed MG. Resilience in Development. CR Snyder SJ Lopez (Ed.), *The Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Pres, New York: 2002; s. 74-88.

MEB. İlköğretim Spor Etkinlikleri Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Programı. Devlet Kitapları Müdürlüğü Yayınları, Ankara: 2006.

Menteş, E., Mentеш, B., Karacabey, K. Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2011; 8(2): 963-977.

Merriam Webster's Collegiate Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/> 1993.

Milgram, N.A. Procrastination. *Encyclopedia of Human Biology*.6, (New York, Academic Press), 1991; 149-155.

Murray, R. Writing Development For Lecturers Moving From Further To Higher Education: A Case Study. *Journal Of Further And Higher Education*, 2002; 26(3): 229-239.

Nowack, K.M. Who Are The Hardy? *Training And Development Journal*, 1986; 116-118.

O'brien, W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston, 2002.

Odacı, H. ve Berber Çelik Ç. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet kullanımlarının Akademik Öz Yeterlilik, Akademik Erteleme ve Yeme Tutumları ile İlişkisi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. e-Journal of New World Sciences Academy 2012; Volume: 7, Number: 1, Article Number: 1C0504.

Odacı, H. ve Berber Çelik Ç. Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 2015; 30(3): 31-47.

Olsson CA, Bond L, Burns JM ve ark. Adolescent Resilience: A Concept Analysis. J Adolesc, 2003; 26:1-11.

Oran, S. Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Mersin (Danışman: Prof. Dr. Bekir Aydın Levent).

Orpen, C. The Causes And Consequences Of Academic Procrastination: A Research Note. Westminster Studies In Education, 1998; (21): 73-78.

Özer, A. ve Altun E. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri, The Reasons for Academic Procrastination among University Student. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Haziran 2011; Sayı 21: 45–72.

Özmen, Ö. Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, Ankara: Bağırhan Yayımevi, 1999.

Pala, A., Akyıldız, M., Ve Bağcı, C. Academic procrastination behaviour of pre-service teachers' of Celal Bayar University. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2011; 29: 1418-1425.

Pangrazzi, R.P. Dynamic Physical Education For Elementary School Children. San Francisco: Pearson Education Inc 2007.

Parlak, S. Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, İstanbul(Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar).

Pfeister, T. The Effect Of Self-Monitoring On Academic Procrastination, Self Efficacy and Achievement. The Florida State University College Of Education. Florida, 2002.

Priyadarshini, S.K. A Study On Occupational Stress and Hardiness Among, BPO Employess. Social Science International, 2009; 25(1): 34-45.

Rawson, H. and Miner, M. The New Dictionary Of Quotations. New York: New American Library, 1986.

Rothblum, E.D., Solomon, L.J. and Murakami, J. Affective, Cognitive, And Behavioral Differences Between High And Low Procrastinators. Journal Of Counseling Psychology, 1986; 33(4): 387-394.

Rutter, M. Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. Developmental psychology, 1990; 26(1): 60.

Salar, B.,Hekim, M. ve Tokgöz, M. 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 4(6): 123-135.

Schraw, G., Wadkins, T. and Olafson, L. Doing The Things We Do: A Grounded Theory Of Academic Procrastination. Journal Of Education Psychology, 2007; 99: 12-25.

Senecal, C.,Julien, E. and Guay, F. Role Conflict And Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective. European Journal Of Social Psychology, 2003;33: 135-145.

Sezgin, F. Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. Journal Of Educational Administration, 2009; 47(5): 630-651.

Sezgin, F. İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2012;20.2: 489-502.

Shepperd, J.A. and Kashani, J.H. The Relationship Of Hardiness, Gender And Stress Outcomes In Adolescents. *Journal Of Personality*, 1991; 59(4): 747-768.

Siriois, F. Procrastination and Intentions To Perform Health Behaviors: The Role Of Self-Efficacy and The Consideration Of Future Consequences. *Personality And Individual Differences*, 2004; 37: 115-128.

Smith J, Prior M. Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A Within-families Study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 1994; 34:168-179.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2008; 15:194–200.

Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 1984; 31: 503-509.

Sönmezer, B. Öğretmenlerin Tükenmişlik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Kayseri (Danışma: Doç. Dr. Mustafa Durmuşçelebi).

Steel, P. The Measurement And Nature Of Procrastination. Unpublished Doctoral Thesis, Universty Of Minnesota 2002.

Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007; 133(1): 65-94.

Şeker ve Saygı, C. (2013).Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim –İş Eğitimi Ve Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Okumakta Olan Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish*. Ankara-Turkey, 2013; Volume 8/12: p. 1219-1227.

Tanrikulu, M.Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İzmir (Danışman: Prof. Dr. Rengin Karaca).

Terzi, Ş. Öznel İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 2005,Ankara (Danışman: Prof. Dr. Hasan Bacanlı).

Terzi, Ş. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2016; Cilt: 3, Sayı: 29.

Tice, D.M., ve Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 1997; 8: 454-458.

Tuckman, B. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. Educational & Psychological Measurement, 1991; 51: 473-480.

Turgut, N. Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, akademik başarı ve akademik özyeterlik düzeylerinin belirlenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi,2018, KKTC, Lefkoşa(Danışman: Yrd. Doç. Dr. Meltem MERİÇ).

Tusaie, K.,& Dyer, J. Resilience: A historical review of the construct. Holistic Nursing Practice, 2004; 18: 3-8.

Uzun Özer, B. Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2009;4(32): 12-19.

Uzun Özer, B., Demir, A. and Ferrari, J.R. Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences In Prevalence and Excuses. Journal Of Social Psychology, 2009; 149(2): 241-257.

Ülker Tümlü, G., Receptoğlu, E. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 2013; 3(3): 205-213.

Vacha, E.F. and McBride, M.J. Cramming: A Barrier To Student Success, A Way To Beat The System, Or an Effective Learning Strategy. *College Student Journal*, 1993; 27: 2-11.

Wagnild GM, Young HM. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*, 1993; 1:165-178.

Watson, D.C. Procrastination and The Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality And Individual Differences*, 2001; 30(1): 149-158.

Werner EE. Risk, Resilience and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Dev Psychopathol*, 1993; 5:503-515.

Werner EE. Resilience in Development. *Curr Dir Psychol Sci*, 1995; 4:81-85.

Yaman, Ç. Formatör Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeyleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; 6(1): 683-711.

Yiğit, R. ve Dilmaç, B. Ortaöğretimde Öğrencilerinin Sahip Oldukları İnsani Değerler ile Akademik Erteleme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011; Sayı: 31.



## EKLER

### Ek I Kişisel Bilgi Formu



### Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırma siz değerli öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ve akademik ertelemelerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler bilimsel bir çalışma için kullanılacak olup veriler 3. şahıslarla paylaşılmayacaktır. Ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Okuduğunuz ifadenin sizi ne kadar yansıttığına ilişkin düşüncenizi, X işareti ile belirtiniz. Tüm samimiyetinizle cevap verdiğiniz ve çalışmamıza katkılarınız için çok teşekkür ederim.

**Gülçin BOZAN IŞIK**  
Akdeniz Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### 1. Okuduğunuz Bölüm:

1. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği
2. Antrenörlük Eğitimi Bölümü
3. Spor Yöneticiliği Bölümü
4. Rekreasyon Bölümü

2. **Cinsiyetiniz:** Kadın Erkek

3. **Yaşınız:**.....

4. **Geçen dönemki GANO'nuz (4 üzerinden):**.....

5. **Sınıfınız:**  1.Sınıf  2. Sınıf  3.Sınıf  4.Sınıf

6. **Şuan aktif olarak herhangi bir spor dalında okul veya kulüp lisansınız var mı?**

Evet (spor dalını belirtiniz.....)  Hayır

7. **Soruya cevabınız evet ise kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?.....yıl**

Aşağıdaki ölçekte bir takım ifadeler verilmiştir. Ölçekteki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Okuduğunuz ifadenin sizi ne kadar yansıttığına ilişkin, düşüncenizi, X işareti ile belirtiniz.

Madde No	İfadeler	Akademik Erteleme Ölçeği				
		Beni hiç yansıtmıyor (1)	Beni çok az yansıtmıyor (2)	Beni biraz yansıtmıyor.	Beni çoğunlukla yansıtmıyor (4)	Beni tamamen yansıtmıyor (5)
1	Derslerimi düzenli çalışırım					
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm					
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım					
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır					
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir					
6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım					
7	Derslere hazırlanarak gelirim					
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım					
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim					
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm					
11	Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim					
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.					
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarırım					
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.					
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.					
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem					
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum					
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım					
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim					

Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Sizin için hangi durum uygunsa o tarafa doğru “X” işareti koyunuz. Eğer kendinizi ortada hissediyorsanız, yani her iki duruma da nötr iseniz ortadaki kutuya “X” işareti koyunuz.

### Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim	Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum	Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ...bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım

## Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımdaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
İşleri bağımsız olarak yapmayı	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımdan/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Gülçin	<b>Uyruğu</b>	TC
<b>Soyadı</b>	BOZAN IŞIK	<b>Tel no</b>	0533 2567527
<b>Doğum tarihi</b>	02.01.1981	<b>e-posta</b>	gbozan@akdeniz.edu.tr

### Eğitim Bilgileri

	<b>Mezun olduğu kurum</b>	<b>Mezuniyet yılı</b>
<b>Lise</b>	Antalya Lisesi	1998
<b>Lisans</b>	Akdeniz Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü	2003
<b>Yüksek Lisans</b>	Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı	2019
<b>Doktora</b>		

### İş Deneyimi

<b>Görevi</b>	<b>Kurum</b>	<b>Süre (yıl-yıl)</b>
Anabilim Dalı Özel kalem	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi	5
Protokol Şefi	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Protokol Müdürlüğü	2 yıl şeflik – 4 yıl müdürlük
İdari Personel	Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi	1
Beden Eğit. ve Spor Öğretmeni	Milli Eğitim Kurumu – Şehit Fırat YILDIRIM Ortaokulu	5

<b>Yabancı Dilleri</b>	<b>Sınav türü</b>	<b>Puanı</b>
İngilizce		

### Proje Deneyimi

<b>Proje Adı</b>	<b>Destekleyen kurum</b>	<b>Süre (Yıl-Yıl)</b>

### Burslar-Ödüller:

### Yayınlar ve Bildiriler: