

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME  
DAVRANIŞLARI İLE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI,  
DEPRESYON DÜZEYLERİ VE BENLİK-SAYGILARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özge KINIK**

**TRABZON**

**Eylül, 2015**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME  
DAVRANIŞLARI İLE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI,  
DEPRESYON DÜZEYLERİ VE BENLİK-SAYGILARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Özge KINIK**

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek  
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı  
Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON  
Eylül, 2015**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 18 / 09 / 2015

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI

  
.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

  
.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL

  
.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT  
Enstitü Müdürü

## **BİLDİRİM**

**Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.**

**Özge KINIK**

**18 / 09 / 2015**

## ÖN SÖZ

Bireylerin gerek sosyal gerek akademik açıdan gelişimlerine katkısı olan üniversite yaşamlarındaki performansları onların ileriki yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin performanslarını önemli ölçüde etkilediği düşünülen akademik erteleme davranışları fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik-saygısı değişkenleri ile ele alınmıştır.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgisi ile gelişimime katkı sağlayan, tez çalışmam sürecinde desteğini ve sabrını bir an olsun benden esirgemeyen, çok kıymetli hocam ve tez danışmanın Prof. Dr. Hatice ODACI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca KTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü'nün değerli hocaları Prof. Dr. Hikmet YAZICI, Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN, Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN'a yüksek lisans eğitimim boyunca vermiş oldukları katkılar için sonsuz teşekkürler ederim.

Tez çalışmam boyunca güleryüzlerini ve desteklerini benden esirgemeyen ve beni daima motive eden Arş. Gör. Ayşe KALYON ve KTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü'nün tüm araştırma görevlilerine teşekkürlerimi sunarım.

Manevi desteği ve samimi arkadaşlığıyla daima yanımda olduğunu hissettiğim değerli arkadaşım Hatice Zeynep SOBİ'ye teşekkür ederim.

Hayatımda sahip olduğum en önemli varlıklarım olan, bu yaşıma kadar göstermiş olduğum tüm başarıların mimarları ve kızları olmaktan büyük bir gurur duyduğum, varlıklarına sonsuz şükrettiğim, beni ben yapan canım anneciğime ve babacığımın minnettarlığımı sunarım. En iyi dostum, sırdaşım, "karındaşım" olan biricik ablama ve bir ağabeye sahip olmanın sonsuz güzelliğini yaşatan kıymetli enişteme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eylül, 2015

Özge KINIK

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET .....	viii
ABSTRACT .....	ix
TABLolar LİSTESİ .....	x
GRAFİKLER LİSTESİ .....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xii
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı .....	3
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri.....	4
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....	4
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları .....	6
1. 5. Tanımlar.....	6
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI .....</b>	<b>7</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	7
2. 1. 1. Akademik Erteleme .....	7
2. 1. 1. 1. Erteleme Davranışının Tarihi Kökenleri ve Tanımları .....	7
2. 1. 1. 2. Ertelemenin Boyutları .....	8
2. 1. 1. 3. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	9
2. 1. 1. 3. 1. Psikoanalitik Kuram.....	9
2. 1. 1. 3. 2. Psikodinamik Kuram .....	9
2. 1. 1. 3. 3. Davranışçı Kuram .....	10
2. 1. 1. 3. 4. Bilişsel-Davranışçı Kuram .....	11
2. 1. 1. 4. Erteleme Döngüsü .....	12
2. 1. 1. 5. Erteleme Türleri .....	13
2. 1. 1. 6. Akademik Erteleme Davranışı: Nedenleri ve Sonuçları .....	14
2. 1. 1. 7. Akademik Erteleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	16
2. 1. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar:.....	19
2. 1. 2. 1. Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı .....	20

2. 1. 2. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Yapılan Çalışmalar .....	22
2. 1. 3. Depresyon .....	24
2. 1. 3. 1. Depresyonla İlgili Araştırmalar .....	25
2. 1. 4. Benlik-Saygısı .....	27
2. 1. 4. 1. Benlik-Saygısı ile İlgili Araştırmalar .....	28
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	30
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
3. 1. Araştırma Modeli .....	32
3. 2. Araştırma Grubu .....	32
3. 3. Verilerin Toplanması .....	33
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları.....	33
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	34
3. 3. 1. 2. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) .....	34
3. 3. 1. 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ).....	34
3. 3. 1. 4. Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	35
3. 3. 1. 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBÖ) .....	35
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci.....	35
3. 3. 3. Verilerin Analizi.....	36
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Depresyon ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkiler .....	37
4. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Depresyon ve Benlik Saygısının Akademik Erteleme Davranışını Yordama Gücü .....	37
4. 3. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	38
4. 4. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenim Görülen Fakülteye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	39
4. 5. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	40
4. 6. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	41
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>44</b>
5. 1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	44
5. 2. Demografik Değişkenler.....	46
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>49</b>

6. 1. Sonuçlar .....	49
6. 2. neriler .....	49
6. 2. 1. Uygulamaya Yönelik neriler .....	49
6. 2. 2. Araştırma Sonuçlarına Dayalı neriler .....	50
6. 2. 2. 1. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik neriler.....	50
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>52</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>61</b>
<b>9. Z GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....</b>	<b>70</b>



## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri ve Benlik-Saygıları Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını belirleyen pek çok olası neden bulunmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada ayrıca; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, günlük internet kullanım süresi, anne baba eğitim düzeyi gibi değişkenler ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır.

Araştırma grubu, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde okuyan 615 kız, 242 erkek olmak üzere 857 öğrenciden oluşmaktadır. 5 öğrenci ise cinsiyete dayalı bir bildirimde bulunmamıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen "Akademik Erteleme Ölçeği", Weismen ve Beck (1978) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Hisli Şahin tarafından yapılan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Beck tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Hisli (1989) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan Benlik-Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.00 programı kullanılmış olup, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği, çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği, bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde; benlik-saygıları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını yordadığı, benlik-saygısının ise akademik ertelemeyi yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, akademik erteleme davranışının öğrenim görülen fakülteye, günlük internet kullanım süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği; cinsiyete ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarının bir kısmı literatür bulguları ile paralel bir bölümü farklı çıkmıştır. Sonuçlar literatür bulgularıyla tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik Erteleme, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Depresyon, Benlik-Saygısı.

## ABSTRACT

### **The Relationship Between The Academic Procrastination Behaviours, Dysfunctional Attitudes, Depression Levels and Self- Esteem Of University Students**

There are a lot of possible causes to determine academic procrastination behaviour among university students. This research investigated the relationship between the academic procrastination behaviour, dysfunctional attitudes, depression, self-esteem among undergraduates and with this resarch. Moreover, the relationship gender, type of faculty, duration of internet usage, education of parents were investigated.

The study group consisted of 857 graduates students (615 females and 242 males) studying at Karadeniz Technical University in 2014-2015 academic year. 5 undergraduates didn't choice about gender. The data were collected with "Academic Procrastination Scale" developed by Çakıcı (2003), "Dysfunctional Attitudes Scale" developed by Weismen and Beck (1978) and adapted into Turkish by Hisli (1989), "Beck Depression Inventory" devoleped by Beck (1961) adapted into Turkish by Hisli (1988), "Self-Esteem Scale " developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Çuhadaroğlu (1986) are used. "Personal Information Form" which is developed by the researcher is used to get information about demographic characteristics of undergraduates. For the data analysis, SPSS 22.00 was used and the Pearson Product-Moment Correlation Co- efficient, Multiple Linear Regression, independent t test, one way ANOVA analysis techniques were applied.

The result indicated, a significant relationship was found between university students' academic procrastination behaviour and dysfunctional attitudes, depression level in positive way; self-esteem in the negative way. Academic procrastination predicted by dysfunctional attitudes,depression but not by self-esteem. Furthermore, academic procrastination behaviour was differentiated according the type of faculty and duration of internet usage but there was not a signficiant diference according to the gender and education of parent. Some result of this study were in line with the literatüre and some results were different. The results discussed in contex of literature and suggestions were provided.

**Key Words:** Academic Procrastination, Dysfunctional Attitudes, Depression, Self-Esteem.

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	33
2.	Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	37
3.	Fonksiyonel Olmayan Tutumların, Depresyonun ve Benlik Saygısının Akademik Erteleme Davranışlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
4.	Akademik Erteleme Davranışlarının Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	38
5.	Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenim Görülen Fakülteye Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	39
6.	Akademik Erteleme Davranışlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	40
7.	Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	41

## GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Kız ve erkek öğrencilerin akademik erteleme puanlarındaki farklılıklar .....	39
2.	Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte ile akademik erteleme puanları arasındaki farklılıklar.....	40
3.	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının günlük internet kullanım sürelerine dayalı farklılıkları .....	41
4.	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının baba eğitim düzeyine dayalı farklılıkları.....	42
5.	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının anne eğitim düzeyine dayalı farklılıkları.....	43

## KISALTMALAR LİSTESİ

- AEÖ** : Akademik Erteleme Ölçeği  
**APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği  
**BDE** : Beck Depresyon Envanteri  
**FOTÖ** : Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği  
**KBF** : Kişisel Bilgi Formu  
**RBÖ** : Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği

## 1. GİRİŞ

Ertelemek 'şimdi'yi yok saymaktır...

Bilginin hızla yayıldığı, teknolojik gelişmelerin çok kısa sürede gerçekleştiği günümüzde bireylerin bu hıza ayak uydurmasını zorlaştıran her türlü engel büyük bir sorun teşkil etmektedir. Bireylerin üretkenliği ve başarısı, bilgi üretim ve dağılım hızına yetişebilmeleriyle mümkündür. Bireylerin gerek akademik gerek özel yaşamlarını olumsuz etkileyen, günümüz hızına ayak uydurmalarını engelleyen problemlerden biri erteleme davranışlarıdır. Herhangi bir insanın mesleği, toplumsal rolleri, yaşı, cinsiyeti ne olursa olsun o insanın hayatının bir döneminde görev ve sorumluluklarını ertelediğini düşünmek zor olacaktır. Kimi insan hayatın içindeki bazı özel alanlarda erteleme davranışına başvururken bazıları bu davranışı hayatın her alanında gösterir, sürekli hale getirir. Bireyler sonlandırılmayı bekleyen ödevleri, projeleri, sınava çalışma sorumluluklarını, yatırılmayı bekleyen faturalarını, alınması gereken kararlarını erteleyerek geçici bir rahatlama hissine kapılırlar da ertelenen bu ödev ve sorumluluklar bireye kaygı, endişe, pişmanlık, yetersizlik duyguları ile geri döner.

Günlük yaşamımızı olduğu gibi zamanı kullanabilme verimliliğimizi de oldukça etkileyen, ciddi problemlere sebep olabilen erteleme davranışı tam olarak nedir? Erteleme konusunun öznel değerlendirmeye açık bir konu oluşu, bir kişi tarafından basit bir geciktirme olarak yorumlanabilirken bir başka kişi tarafından tembellik ve sorumsuzluk olarak değerlendirilebilecek oluşu ertelemeye yönelik tanımlarda fikir birliğinin olmamasına neden olurken konuyla ilgili araştırmaları da gerekli kılmıştır. Knaus (1998) ertelemeyi; yapılması gereken bir işi gereksiz bir şekilde başka bir zamana bırakmak, geciktirmek, ihmal etmek olarak tanımlarken, Lay (1986) ertelemeyi bireyin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmayı ertelemesi, başka zamana bırakması olarak tanımlamıştır.

Erteleme olgusunu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlara bakıldığında, her kuram kendi bakış açısına göre bu olguya açıklamalar getirmiştir. Erteleme kavramı üzerine ilk açıklamalar psikanalitik kuramdan gelmiştir. Psikanalitik kuram, bireylerin yaşadıkları kaygı anlarında egoyu tehdit eden bu durumdan kurtarmak için birçok savunma mekanizması kullandıklarını öne sürmüştür. Freud, tamamlanmayan iş ve sorumlulukların egoyu tehdit edici etkilerinden kurtarmak için bireylerin kaçınma yani erteleme davranışları sergilediklerini ifade etmiştir; davranışçı kuram ise ertelemenin, daha önceki yaşantılarda pekiştirme sonucu ortaya çıkan öğrenilmiş bir alışkanlık olduğunu iddia etmektedir (Ferrari ve diğ., 1995). Psikodinamik kuramlar erteleme olgusunu anne baba tutumlarına atıfta bulunarak açıklar. Burka ve Yuen (2008) erteleme

kavramını psikodinamik kuram açısıyla ele alarak aşırı başarı yönelimli anne baba tutumuyla ya da bunun tam tersi çocuğunun başarılı olacağına inanmayan ebeveynle büyüyen çocukların erteleme davranışını göstermeye daha fazla meyilli olduklarını iddia etmişlerdir. Bilişsel kuram ise bireylerin davranışları üzerinde duygu, davranış, çevrenin etkisinin yanı sıra bilişsel yapılarının yani bireylerin bunları yorumlama biçimlerinin daha önemli olduğu üzerinde durur (Ellis ve Knaus, 1977).

Literatür incelendiğinde erteleme davranışı; kronik yani kişilik özelliği ve durumsal erteleme olarak iki başlık altında incelenmektedir (Milgram ve Tenne, 2000). Kişilik özelliği olarak erteleme; yaşamın hemen hemen her alanında yapılması gereken görevlerin başlangıç zamanını geciktirilmesinin ve son ana kadar yapılmamasının alışkanlık haline getirilmesidir. Bu tanımdan anlaşıldığı üzere, araştırmacılar her geciktirme davranışını erteleme davranışı olarak değerlendirmemişlerdir. Geciktirme davranışının ertelemeden ayırabilmek için, erteleme davranışının sıklık derecesi ve bu davranışa eşlik eden giderek artan kaygı ve endişenin olup olmaması önemlidir (Knaus, 2000). Bir diğer erteleme türü olan durumsal erteleme ise yaşamın belirli zamanlarında ortaya çıkan, kişilik özelliği olarak görülen ertelemeden daha az görülen, tipik olmayan bir davranıştır. Durumsal ertelemenin en yaygın görülen türü akademik erteleme davranışdır (Lay, 1986; Milgram ve ark., 1998). Rothblum ve arkadaşları (1986) akademik ertelemeyi bireyin hemen hemen her zaman akademik görevlerini ertelemesi ve bundan hemen her zaman kaygı hissetmesi olarak tanımlamışlardır. Yani akademik erteleme sıklıkla işlerin gerektiği zamanda yapılmasının ertelenip, son dakikaya bırakılmasını ve bu durumun yarattığı kaygı durumunu içermektedir. Akademik erteleme, diğer erteleme türlerine göre araştırmacıların daha çok ilgisini çekmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) üniversite öğrencilerinin ödev, proje yazma, okuma ödevlerini yapma, derslere devam etme, sınavlara hazırlanma gibi davranışlarda erteleme yaptıkları bilgisine ulaşmışlardır. Yurt dışında üniversite öğrencilerinin %95 'i akademik erteleme davranışını sergilemekteyken (Ellis and Knaus, 1977); Uzun Özer, Demir ve Ferrari (2009) tarafından Türk üniversite öğrencilerinin % 52' sinin akademik ertelemeye başvurdukları tespit edilmiştir.

Literatürde erteleme davranışının kaygı, endişe durumunu beraberinde getirdiği bilgisini içeren açıklamaların olmasıyla beraber Ferrari (1994) erteleme davranışını; işlevsel ve işlevsel olmayan erteleme olarak ele alarak işlevsel ertelemeyi bireylerin kendi performanslarını artırmak için seçtikleri amaca uygun başarı stratejisi olarak kabul edilebilecek arada sırada başvurdukları bir davranış olarak açıklarken, işlevsel olmayan ertelemeyi ise; bireyin görev ve sorumluluklarına başlamasını ya da tamamlamasını ertelemeyi kronik olarak alışkanlık haline getirerek bireyin görev başarısına ulaşmasını engelleyen bir eğilim olarak nitelendirmiştir. Akademik erteleme nedenlerinin irdelendiği

çalışmalar, akademik erteleme nedenleri olarak başarısızlık korkusu, tembellik, sorumluluk duygusunun düşük olması, karar verme güçlüğü, risk alma korkusu, bireyin zamanını yönetmedeki yetersizliği, konsantre olma güçlüğü, bireyin kendine ve performansına yönelik gerçekçi olmayan beklentileri ve hatalı bilişsel yüklemeler gibi faktörlere işaret etmiştir (Balkıs, 2007; Ellis ve Knaus, 1977; Kandemir, 2012; Özer ve Altun, 2011; Uzun Özer, 2009). Bu çalışmada ise akademik erteleme fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon, benlik saygısı değişkenleriyle ilişkisi irdelenmiştir. Akademik erteleme neden bu değişkenler ile çalışıldığı sorusuna gerekli cevabın verilebilmesi için erteleme boyutlarına değinilmesi gerekir. Erteleme sadece davranışsal değil, bilişsel ve duyuşsal boyutları da barındıran bir olgudur (Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışının bilişsel boyutunu oluşturan amaç ile gerçek davranış arasındaki uyumsuzluğun sebebi olan mükemmeliyetçi tutum, onay ihtiyacı gibi fonksiyonel olmayan tutumlar stresli yaşam olaylarında bireylerin erteleme duygusal boyutları olan suçluluk, panik hissi gibi durumları yaşamalarına sebep olarak depresyona yatkınlığı artırmaktadırlar. Tüm bu boyutların yaşanılması neticesinde erteleme davranışsal boyutu olan yapılması gereken şeylere zaman ayırmama ya da başka şeylere zaman ayırma durumu ortaya çıkmaktadır (Beck, 1976; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Akademik erteleme ile ilgili yurt dışı ve yurt içi literatür incelendiğinde akademik erteleme olgusunun problemli internet kullanımı, akılcı olmayan inançlar, mükemmeliyetçilik, kendilik algısı, anne-baba tutumları, kendinden şüphe duyma, karar verme stilleri gibi birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir (Balkıs, 2007; Berber Çelik ve Odacı, 2015; Odacı ve Berber Çelik, 2012; Seo, 2008 ; Soysa ve Weiss, 2014); ancak akademik erteleme fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon, benlik-saygısı ile ilişkisinin beraber ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple, sözü geçen bu araştırma akademik erteleme ile bu değişkenlerin ilişkisini irdelemektedir.

### **1. 1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişkiyi incelemek; üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, benlik saygısı ve depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını yordamadaki güçlerini belirlemektir.

Çalışmada ayrıca öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, günlük internet kullanım süresi, anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.



### 1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmada yukarıda verilen amaçlar bağlamında aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri, benlik-saygıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları akademik erteleme davranışlarını yordamaktadır,
3. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları; cinsiyete, öğrenim görülen fakülteye, günlük internet kullanım süresine, anne- baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

### 1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Üniversitede geçirilen yıllar bireylerin kimlik kazanma, mesleki hedeflere ulaşma, sosyalleşme süreçlerinde oldukça önemlidir. Üniversite yaşamı bireyin birçok sorumlulukları yerine getirmesi gereken bir dönem iken aynı zamanda bireylerin sahip olacakları meslekleri hakkında ilk izlenimleri edindikleri, temel bilgilere sahip oldukları bir süreçtir. Bireylerin kişisel ve mesleki hayatlarında oldukça önemli bir yere sahip olan üniversite yaşamlarında göstermiş olduğu performans, onların sadece genel iyi olma hallerini etkilemekle kalmayıp ülkelerin gelişmeleri için önemli bir güç oluşturan iyi yetişmiş insan gücünü sağlama açısından ülke ekonomileri için de önemli olarak değerlendirilmektedir. Bu bakış açısı ile araştırmanın üniversite öğrencilerinin performansını oldukça etkileyen akademik erteleme davranışını ele alıyor olması araştırmayı önemli kılmaktadır.

Bireylerin verimlilikleri önünde önemli bir engel olan ve bireyin hayatında akademik başarısızlık, kaygı, depresyon, benlik-saygısının düşmesi, sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi gibi birçok yıkıcı etki yapan, akademik erteleme davranışı yurt içi ve yurt dışı literatürde birçok araştırmanın konusu olmuştur fakat birden fazla değişkenin ele alınarak akademik erteleme davranışının açıklanmaya çalışıldığı çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bundan dolayı bu araştırmada akademik erteleme davranışının fonksiyonel olmayan tutumlar, benlik saygısı, depresyon değişkenleri ile ele alınmasının akademik erteleme ile ilgili literatür için zenginlik oluşturacağı düşünülmektedir.

Akademik erteleme davranışının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardan oluşan karmaşık bir yapısı olduğu gerçeği ışığında bu boyutların beraber ele alındığı

çalışmaların akademik erteleme probleminin daha iyi anlaşılması ve çözümü için önem taşıdığı düşünülmektedir. Olumsuz kendilik algısına dayanan fonksiyonel olmayan tutumlar ve düşük benlik-saygısı bireyin depresyona yatkınlığını artırırken sahip olduğu sorumlulukları, ödevleri erteleme davranışını sergilemelerine sebep olabilir. Üniversite hayatının insan yaşamında yaşanan şehirden, barınılan yere kadar farklılık oluşturan değişimler zincirini beraberinde getirmesi bireyin sahip olduğu bilişsel şemalara dayanan fonksiyonel olmayan tutumlarının ve düşük benlik-saygısının ortaya çıkmasına zemin hazırlarken bu değişimler zinciri bireyin depresyon eğilimini artırabilir. Sözü edilen bu bilişsel ve duyuşsal faktörler de üniversite öğrencilerinin var olan akademik görevlerini ertelemelerine yol açabilir. Bu nedenle, akademik erteleme davranışını fonksiyonel olmayan tutumlar, benlik-saygısı, depresyon değişkenleri ile irdeleyen bu araştırmanın, akademik erteleme davranışına sebep olabilecek bilişsel ve duygusal süreçlerin anlaşılmasına yardımcı olacağı, bu davranışı önlemeye yönelik hazırlanacak programlar için de önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada akademik erteleme davranışının fonksiyonel olmayan tutumlar, benlik-saygısı ve depresyon gibi bireyin ruhsal iyi oluşunu oldukça etkileyen değişkenler ile ele alınması üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarını bilişsel süreçler ışığında araştırmayı düşünen diğer araştırmacılara da farkındalık kazandırabilir.

Üniversite yılları insan hayatında sadece akademik değil birçok sosyal sorumlulukların da olduğu bir dönemdir. Üniversite öğrencilerinin bir taraftan akademik sorumluluklarını tamamlarken bir taraftan da kariyer planlama, yakın ilişkiler kurma gibi gelişim görevlerini yerine getirmeleri gerekmektedir. Üniversite öğrencileri bu farklı sorumluluk alanlarında dengeyi sağlamaya çalışırken bazen zorlanmakta ve akademik yükümlülüklerini erteleyebilmektedirler. Bu yüzden bu araştırmanın erteleme davranışının daha fazla görüldüğü üniversite öğrencileri üzerinde yapılması da önem arz etmektedir.

### **1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada sınırlılık oluşturan bazı durumlar şunlardır:

1. Akademik erteleme davranışını sadece fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon düzeyi, benlik-saygısı ve çeşitli demografik değişkenlerle ele almak bir sınırlılıktır.
2. Araştırmanın verileri KBF, AEÖ, FOTÖ, BDE, RBSÖ veri toplama araçları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde 2014/2015 bahar döneminde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

#### **1. 4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencilerinin veri toplama araçlarını içten ve doğru bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.

#### **1. 5. Tanımlar**

Akademik Erteleme: Akademik görevlerin yapılmasını başka bir zamana bırakmak (Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar: Bireylerin, yoğun duygular yaşamasına neden olan ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen tutumlarına denir (Beck ve ark, 1979).

Depresyon: Derin üzüntülü bir duygu durum içinde; düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Benlik Saygısı: Kendini beğenme, onaylama, kendine saygı duyma ve değer vermedir (Bakırcıoğlu, 2006).

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

### 2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde, değişkenler literatüre dayalı olarak incelenerek ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmada yer alan değişkenlerle ilgili yapılmış önceki çalışmalardan örnekler verilmiştir.

#### 2. 1. 1. Akademik Erteleme

##### 2. 1. 1. 1. Erteleme Davranışının Tarihi Kökenleri ve Tanımları

Erteleme sözcüğü, Latince ‘procrastinare’ filinden gelmektedir ve bir şeyi başka bir güne erteleme ya da daha sonraya bırakma anlamına gelmektedir. *Procrastination* sözcüğü ileriye doğru anlamını içeren pro zamiri ile yarına ait anlamına gelen *crastinus* sözcüğünün birleşiminden oluşmaktadır (Akst, 2011; Knaus, 2003).

Erteleme kavramının ele alınışı oldukça eski zamanlara dayanır. Yunan şairlerinden Hesiodos ‘işini yarına erteleme’ derken, Romalı düşünürlerden Cicero problemlerin çözümünde yavaşlığın ve ertelemenin çok kötü olduğunu ifade etmiştir (Akst, 2011; Steel, 2007). Bununla beraber eski Latin kaynakları, Romalıların askeri anlaşmazlıkların çözümünde sabırlı olmanın ve kararları ertelemenin önemli olduğuna dair olumlu bir bakışlarının olduğunu göstermektedir (Ferrari ve diğ., 1995). Erteleme davranışı ile ilgili ilk tarihi analizi yapan, ertelemeyi sistematik bir şekilde ele alan Milgram (1992), erteleme davranışını modern çağın hastalığı olarak değerlendirir (Milgram, 1992’den aktaran: Ferrari ve diğ., 1995:3). Teknik olarak gelişmiş toplumlar birçok vaade ve zamana ihtiyaç duyarlar bu durum erteleme davranışının artmasına sebep olur; tarımla uğraşan toplumlar ise erteleme davranışını göstermezler (Steel, 2007). Uzun yıllar boyunca var olan ve üzerinde düşünülmüş olan erteleme kavramı sanayi devriminin baş göstermesiyle daha çok olumsuz değerlendirilmiştir. Çünkü sanayi devrimiyle beraber artan üretimin yürütülebilmesi, insan davranışlarının daha iyi düzenlenebilmesiyle mümkün görülmüştür (Akst 2011; Ferrari ve diğ., 1995). Sanayi devriminin başlamasından sonra Johnson (1751), ertelemeyi ‘akıl itirazlarına rağmen her zihinde az ya da çok var olan genel zayıflıklardan biri’ olarak değerlendirmiştir.

Erteleme davranışı ile ilgili literatürde birçok farklı tanım ile karşılaşılmaktadır. Milgram ve arkadaşları (1998) erteleme davranışını; yapılması gereken görevleri ve karar almayı başka zamana bırakma, geciktirmeye yönelik bir özellik veya davranışsal eğilim olarak tanımlamışlardır. Solomon ve Rothblum (1984) ise, erteleme davranışını bireyde

rahatsızlık hissi yaratacak kadar bireyin görevlerini gereksiz şekilde geciktirdiği, çok bilinen bir problem olarak tanımlanmışlardır. Bazı araştırmacılar erteleme davranışını tanımlarken öz düzenleme, motivasyon gibi çeşitli içsel değişkenlere atıfta bulunmuşlardır. Örneğin, Senecal ve arkadaşları (1995) erteleme kavramını bireyin yapması gereken işlerde ve devam etmesi gereken görevlerde kendini motive edememesine bağlamışlardır. Steel (2007) ise, erteleme davranışını bireyin yapması gereken görevlerini öz düzenleme başarısızlığı, dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği gibi değişkenlere bağlı olarak geciktirme davranışı olarak değerlendirmiştir. Knaus (2010) ertelemeyi önemli ve zamanı belirli etkinlikleri başka zamana ertelemeye yönelik kendiliğinden gelişen, problemlili alışkanlık olarak değerlendirmiştir.

### **2. 1. 1. 2. Ertelemenin Boyutları**

Erteleme ile ilgili literatür incelendiğinde; erteleme davranışını gerek nedenleri gerekse sonuçları bakımından bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içeren çok boyutlu bir yapısının olduğunun kabul edildiği görülmektedir (Rothbolum, Solomon, Murakami, 1986; Solomon and Rothbolum, 1984; Uzun Özer, Demir and Ferrari, 2013).

Bazı araştırmacılar, erteleme olgusunu planlanan ve yapılması gereken görev ya da işlerin tamamlanmaması, tamamlanmasının planlanandan çok zaman alması olarak değerlendirirler (Milgram and Tenne, 2000; Rothbolum, Solomon, Murakami, 1986). Literatürdeki bu tanımlar ertelemenin davranışsal boyutuna vurgu yapmaktadırlar. Kişi böyle davranarak akademik ya da akademik olmayan alanlarda ilerlemeyi yavaşlatabilir, fırsatların kaçmasına neden olabilir. Erteleme davranışı sergileyen bireyler yapması gereken işi bırakıp başka işlere yönelmektedirler. Bu bireyler, planladığı işten kaçmak için daha cazip gelen diğer davranışlara yönelirler (Ackerman ve Gross, 2005; Lay ve Silverman, 1996; McCown ve Jonhson, 1991).

Ertelemenin bir diğeri boyutu; bireyin amaçları, düşünceleri ile davranışları arasındaki uyumsuzluğa dikkat çeken bilişsel boyuttur (Blunt ve Phycl, 2000). Erteleme bilişsel görevleri geciktirmeye yönelik irrasyonel bir eğilim olarak tanımlanmıştır (Lay, 1986). Erteleme davranışı ile ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel süreçlerin erteleme davranışı üzerindeki etkilerini açıklamak maksadıyla rasyonel inançlar, mükemmeliyetçilik, gibi bilişsel değişkenlerin erteleme ile beraber ele alındığı çalışmalarla karşılaşılmaktadır (Balkıs,2013; İskender, 2011; Uzun Özer, O'Callaghan, Boksczanin, Ederer and Essau, 2014). Ertelemenin bilinçli, amaçlı olarak sergilenen geciktirme davranışlarında erteleme olarak değerlendirilebileceği ve erteleme davranışlarının bilişsel boyutu olan bir sorun olduğu araştırmalarla ortaya koyulmaktadır (Senecal, Koestner, Vallerand, 1995; Bridges ve Roid, 1997).

Erteleme davranışının sonrasında bireyler kaygı, pişmanlık, depresyon gibi duygular yaşamaktadırlar (Burka ve Yuen, 2008). Meydana gelen bu duygusal tepkiler, erteleme davranışının duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır. Rothblum, Solomon, Muraki (1986); ertelemenin bir türü olan akademik ertelemenin tanılanmasında geciktirmenin beraberinde kaygıyı getirmesi gerektiğini belirterek ertelemenin duyuşsal boyutuna atıfta bulunmuştur. Stöber ve Joormann (2001) kaygı, erteleme ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; kaygı, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hata ve şüphe kaygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Özetle, erteleme davranışı ile ilgili çalışmaların da gösterdiği üzere, erteleme nedenleri sadece zaman yönetimi başarısızlığına ve tembelliğe bağlanılamayacak; nedenleri ve getirdiği sonuçlarla oldukça karışık ve çok boyutlu bir kavramdır.

### **2. 1. 1. 3. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2. 1. 1. 3. 1. Psikoanalitik Kuram**

Psikoloji alanında birçok konuda olduğu gibi erteleme davranışı ile ilgili ilk açıklamalar psikoanalitik kuramlardan gelmiştir. Freud ve daha sonraki araştırmacılar tarafından, özellikle belirli görevlerle ilgili kaçınma davranışı ele alınmıştır. Freud, kaygıyla başa çıkmayı bireylerin varoluşunun başlıca teması olarak değerlendirirken, bireylerin kaygıdan kaçınmak için başvurduğu bazı tipik davranışlar olan savunma mekanizmalarını da betimlemiştir (Şahin, 2008). Freud kaygının; egoyu rahatsız eden bilinçaltı malzemeden kaynaklanan uyarıcı sinyaller olduğunu savunur. Bu uyarıcı sinyaller alındıktan sonra ego kendini savunmaya alır ve birçok savunma mekanizması kullanır. Freud tamamlanmamış işlerin egoyu rahatsız ettiğini, egonun kaygı verici bu durumdan kurtulmak için kaçınma yani erteleme davranışını sergilediğini savunmuştur (Ferrari ve diğ., 1995). Yani, erteleme davranışı egonun kendini korumak için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Savunma mekanizmaları kaygıyı tamamiyle ortadan kaldırmamaktadır. Sorunla tekrar karşılaşıldığında savunma mekanizmaları bu kez kaygıyı azaltmak için yeterli olmamaktadır (Morgan,1991: Akt. Şahin, 2008: 80). Kaçınmaya yönelik duygu ve düşünceler bireylerin yetersizlik duyguları ile yüzleşmelerini geciktirir. Bu geciktirmeler bireyin kısa dönemde olumsuz duygularla yüzleşmekten kurtarsa da uzun dönemde gelişimini olumsuz etkilemektedir (Gençtan, 2012).

#### **2. 1. 1. 3. 2. Psikodinamik Kuram**

Psikodinamik kuramcılar, Freud'un sert, değişmez öğretilerini reddetmekle beraber, insan doğasının dinamik yapısı hakkında Freud ve takipçileriyle aynı bakış açısına

sahiptirler. Psikodinamik kuramcılar, çocukluk çağındaki deneyimlerin kişilik gelişiminde ve yetişkinlik yaşlarındaki bilişsel süreçlerde oldukça önemli olduklarını savunurlar (Van der Kolk, 1987' den aktaran: Ferrari ve diğ.,1995:23).

Çocuk gelişimini psikodinamik bir bakış açısıyla elen Missildina (1964), "erteleme sendromu" olarak ifade ettiği bu davranışın temelinde hatalı çocuk yetiştirme olduğunu belirtmektedir. Anne- babaların, çocukları hakkında gerçekçi olmayan beklentiler ve yüksek başarı standartları koymaları ve bunları anne baba sevgisi, onayı ile ilişkilendirmeleri erteleme davranışının önemli nedenlerindedir. Çünkü böyle bir anne-baba tutumu ile yetişen çocuklar, başarısız oldukları durumlarda kendilerini kaygılı ve değersiz hissederler. Bu yüzden erteleme davranışı gösterirler (Missildine, 1964'den aktaran: Ferrari ve diğ., 1995:23). Burka ve Yuen (2008), aynı şekilde bireylerin yetiştikleri anne baba yaklaşımlarının erteleme davranışının oluşmasında oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir. Her aile çocuklarına ilk anlardan itibaren değerlerini, tutumlarını, beklentilerini, inançlarını aktarır. Çocukların aileleri ile kurdukları, erken yaşlardaki aile ilişkileri örüntüsü onlar için oldukça önemlidir. Çünkü, beyin geçmişte öğrenilenleri, gelecekte beklenen şeyler için rehber olarak kullanır. Küçük yaşlardan itibaren aşırı başarı beklentisiyle büyütülen ya da başarılı olacağına anne-babası tarafından inanılmayan çocuklar erteleme eğilimini daha çok göstermektedirler.

### **2. 1. 1. 3. 3. Davranışçı Kuram**

Davranışçılığın çatı kavramını, davranışların pekiştirilmesi oluşturmaktadır. Pekiştirme teorilerinin özü oldukça basittir; davranışlar pekiştirildikleri için vardır (Skinner, 1965). Klasik öğrenme kuramı; hem ödül hem de cezanın önemini vurgular. Öğrenme kuramına göre, ertelemeyi yapan kişi bu davranışı için ödüllendirildiği ya da cezalandırılmadığı için bu davranışı gösterir (Ferrari ve diğ., 1995). McCown ve Johnson (1991) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin çalışmaktan kaçındıklarında neler yaptıklarını araştırmışlardır. Bu araştırma ile, klasik ertelemenin savı olan; öğrencilerin ders çalışma dışındaki etkinliklerden daha fazla pekiştireç aldıkları için erteleme davranışı gösterdiklerine dair düşünce dolaylı olarak test edilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin çeşitli aktiviteleri ders çalışmaktan daha pekiştirici buldukları ifade edilmiştir. Araştırmaya göre, içe dönük öğrenciler daha yalnız oldukları etkinlikleri tercih ederken, dışa dönük öğrenciler ise daha çok insanla beraber oldukları etkinlikleri tercih etmektedirler.

Sosyal öğrenme kuramının temel kavramlarından olan öz-yeterlik kavramı; yapılacak etkinliklerin seçimini, kişinin performans kalitesini ve zor işlerdeki kararlılığını belirleyerek insan davranışları üzerinde etkili olur. İnsanlar başarabileceklerini

düşündükleri görevlere yaklaşma eğilimi gösterirlerken, yeterliliklerini aşacağını inandıkları etkinliklerden kaçınma eğilimi gösterirler (Bandura,1986). Haycock ve arkadaşları (1998), üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını, öz yeterlik ve kaygı değişkenleri ele aldıkları çalışmalarında; üniversite öğrencilerinin erteleme davranışları ile öz-yeterlilik arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki, erteleme davranışları ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Berber Çelik ve Odacı (2015), ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını akılcı olmayan inançlar, öz yeterlik inancı, kendilik algısı, olumsuz değerlendirilme korkusunun ne düzeyde açıkladığını inceledikleri çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile öz-yeterlilikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

### **2. 1. 1. 3. 4. Bilişsel-Davranışçı Kuram**

Bilişsel-davranışçı kuramın öncülerinden Ellis ve Knaus (1977) erteleme davranışını insanın bilişsel yapıları ile ele almışlardır. Bilişsel davranışçı kuram, insanın davranışları üzerinde duyguların ve çevrenin etkisini göz ardı etmemekle beraber düşüncelerin insan davranışları üzerinde belirleyici olduğu üzerinde dururlar (Burka ve Yuen, 2008; Ellis ve Knaus, 1977). Bireylerin küçük yaşlardan itibaren ailelerinden, yakın çevreden ya da deneyimleri ile edindikleri varsayımlar, inançlar onların ileriki yaşlarda ortaya koyacakları erteleme davranışının "kodlarını" oluşturmaktadır (Burka ve Yuen, 2008).

Ellis ve Knaus (1977), erteleme davranışı sergileyen bireylerin takip ettikleri onbir adım olduğunu savunmuşlardır:

1. Erteleme yapan bireyler; bir görevi tamamlamayı arzu ederler.
2. Görevi yapmaya kesin karar verirler.
3. Görevi yapmayı gereksiz bir şekilde ertelerler.
4. Ertelemenin yarar sağlamadığını fark etmezler.
5. Görevlerini, işlerini ertelemeye devam ederler.
6. Erteleme eğilimi için kendilerine sinirlenirler.
7. Ertelemeye devam ederler.
8. Görev ve işlerini tamamlamak için son teslim tarihine çok yakın bir zamanda bitirmeye çalışırlar ya da işlerini bitirmezler.
9. Erteleme davranışlarından dolayı kendilerini rahatsız tedirgin hissederler.
10. Bir daha erteleme yapmayacaklarına dair kendilerine söz verirler.
11. Bu aşamalardan sonra yeni bir görevde erteleme eğilimi gösterirler.



### 2. 1. 1. 4. Erteleme Döngüsü

Erteleme süreci içerisinde kişi bir takım duygu, düşünce, davranışlara sahiptir. Burka ve Yuen (2008) tarafından erteleme döngüsü olarak adlandırılan bu süreç, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazı bireyler için bu döngü günler, haftalar, aylar hatta yıllar sürebilirken bazı bireyler için birkaç saatte tamamlanabilir. Burka ve Yuen'in (2008) yedi aşamada ele aldıkları erteleme döngüsünün ilk aşamasında; erteleme davranışı sergileyen bireyler *"Bu sefer erken başlayacağım"* düşüncesi ile çok umutludur, görevi ilk üstlendiklerinde bu sefer daha sistematik bir yolla daha duyarlı gideceklerine dair varsayımları vardır. Göreve hemen başlamak için kendilerini yetersiz ve isteksiz görmelerine rağmen, başlangıcın çaba sarfetmeden, kendiliğinden olacağını düşünürler. Fakat biraz zaman geçince, bu durumun diğerlerinden farklı olmayacağı belirginleşince var olan umutlar yerini kaygıya bırakır. *Döngünün ikinci aşamasında* ; erken başlamak için zaman geçtiğinden, doğru zamanda başlamaya dair umutlarda kaybolur. *"Çalışmaya bir an önce başlamalıyım"* düşüncesi ertelemeci bireylerin başlama konusunda kaygılı ve baskı altında hissetmelerine yol açar. Başlangıcın kendiliğinden olacağına dair umutları kaybolduğundan bir an önce birşeyler yapmaları gerektiğini hissetmeye başlarlar. Fakat teslim tarihi daha yaklaşmadığı için, umutları hala vardır. *Döngünün üçüncü aşamasında* ise, ertelemeci bireyler zaman geçmesine rağmen işe başlayamamışlardır. Bu aşamada *"Başlayamazsam ne olur?"* sorusuyla eskiden var olan umut dolu düşünceler kendini bazı önsözlerle bırakır. Bireylerin artık hiç başlayamacağına dair düşünceleri, hayat boyunca olumsuz etkileyecek kötü sonuçlar kurgulamalarına neden olur. Ertelemeci bireyler bu noktada, beyninde tekrarlanan bazı düşüncelerle kitlenip kalırlar. Birey geçip giden zamanın ve bunun geri getirilemeyeceğinin farkındadırlar. *"Daha erken başlamalıydım"* düşüncesi ile birey kendini cezalandırır. Ertelemeci bireylerde kaçındıkları davranış dışında başka işlerle uğraşmak oldukça yaygındır. Bu şekilde bireyler en azından bir şeyler yaptığını düşünerek rahatlar. Bu bireyler arkadaşlarıyla zaman geçirmek, hafta sonu yürüyüşe çıkmak, film izlemek gibi etkinliklerle dikkatlerini dağıtmaya çalışırlar. Ama aldıkları keyif bitmemiş işlerini hatırlamalarıyla, suçluluk ve endişe duygularıyla yer değiştirir. Diğer aşamada, ertelemeci bireyler, zaman ilerledikçe bu durumdan utanç duymaya başlar. Kimsenin gerçeği bilmesini istemezler. Çok meşgulmüş gibi davranmaya başlarlar. Bu sırrını açığa çıkarmaya yönelik herşeyden uzak dururlar. Bu durumu gizlemeye devam ettikçe detaylı yalan söylemeye başlarlar, bu durumdan dolayı ertelemeciler kendilerini sahtekar gibi hissederler. *Döngünün dördüncü aşamasında*, ertelemeci bireyler yaşanan bu utanç ve sahtekarlık hislerine rağmen, işleri tamamlamaya yönelik zamanlarının hala var olduğu umutlarını korurlar. Onları rahatlatacak birşeyin geleceğini düşündüklerini için iyimserdirler. Bundan sonra gelen

*beşinci evrede*, ertelemeci bireylerde hakim olan duygu umutsuzluk ve korkudur. Erken başlamaya yönelik iyi niyetler, acı çekme, utanç, suçluluk duyguları ve rahatlatıcı birşeyin geleceği "mucize" düşüncesi işe yaramamıştır. Bireyler bu durumda kendini sorgulamaya başlar. Öz disiplin, cesaret ve şansın kendi dışında herkeste olduğunu düşünürler. Erteleme döngüsünün *altıncı evresinde* ertelemeci bireyler, ya ertelediği görevi tamamiyle bırakacak ya da tamamlayacaklardır. Tamamiyle işi bırakan ertelemeciler, ya artık gerilime dayanamayacaklarını, kalan zamanda bu işi yapmanın mümkün olmayacağını ya da bu görevi tamamlamamanın dünyanın sonu olmadığını düşünürler. Görevi kalan sürede tamamlamayı seçen ertelemeciler ise, daha fazla beklememenin doğru olacağı düşüncesiyle göreve başlarlar, kimi ertelemeci ise göreve başladığında işin korktuğu kadar kötü olmadığını düşünür. Erteleme döngüsünün son aşaması olan *yedinci aşamada* ertelemeciler, işi bitirdikleri ya da terkettikleri için bir rahatlık ve yorgunluk hissederler. Oldukça zor bir süreç geride bırakılmıştır. Erteleme bireyler, yaşadığı bu döngünün tekrar içinde olduğunu düşünmek dahi istemezler. Bireyler bu aşamada, bundan sonra çalışmaya erken başlayacaklarına, daha planlı olacaklarına, yapılan plana uyacaklarına, kaygıyı kontrol altında tutacaklarına dair kendilerine söz verirler. Verilen bu sözler bir daha ki plana kadar geçerlidir. Döngü verilen bu sözlerle son bulmasına rağmen birçok kişi tekrar ve tekrar kendilerini aynı döngünün içinde bulabilmektedirler.

### **2. 1. 1. 5. Erteleme Türleri**

Erteleme kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, bu kavramın tanımında olduğu gibi sınıflandırılmasında da bir görüş birliği olmadığı gözlemlenir. Ertelemeye dair sınıflandırmalardan biri, erteleme davranışının işlevsel ya da işlevsel olmayışına yönelik sınıflandırmadır. Erteleme davranışı birçok araştırmacı tarafından olumsuz bir değerlendirmeye ele alınmıştır. Fakat erteleme davranışı, bireyin kendi kendine yenilgisi olabileceği gibi, bireyin kişisel çıkarlarına cevap veren mantıklı bir davranış da olabilir (Ferrari ve ark., 1995). Bu bakış açısıyla Ferrari (1994) ertelemeyi iki başlık halinde almıştır. Öncelik gerektiren önemli işlerde veya ek bilgi gerektiren durumlarda nadiren yapılan geciktirmenin kabul edilebileceğini belirterek, bu tip ertelemeyi işlevsel erteleme olarak ele almıştır. Ferrari (1994) işlevsel olan ertelemeyi, bireylerin kısıtlı zamanda kendini motive edici kasıtlı bir stratejisi olarak değerlendirir. Yapılacak işte başarının artmasına, bireyin yarar sağlamasına yardımcı olan sıklıkla kabul gören bir erteleme türüdür. Ferrari (1994) işlevsel olmayan ertelemeyi, göreve başlamayı ya da tamamlamayı geciktirmenin alışkanlık hale geldiği uygunsuz bir eğilim olarak tanımlar. Bu eğilim bireyin bitirilmesi gereken işte optimal başarıyı gösterememesine neden olmaktadır. İşlevsel olmayan ertelemenin verilmesi gereken kararları ve görevleri erteleme olmak üzere iki

türünden bahsedilir. Ferrari (1991) kronik ertelemenin yaşam başarısı için etkili bir teknik olmadığını ve bu erteleme türünün uyum bozucu kişilik eğilimi olabileceğini ifade etmiştir.

Ertelemenin bir kişilik eğilimi olabileceği vurgusunun olduğu bir diğer sınıflama ise ertelemenin kişilik özelliği olarak erteleme ve durumsal erteleme olarak ele alındığı sınıflandırmadır. Lay and Silverman (1996), kişilik özelliği olarak ertelemeyi, bireyin ağırdan alma ve geciktirme davranışlarının tekrarlanmasına bağlı olarak erteleme davranışının kişilik özelliği haline gelmesi olarak değerlendirmektedir. Kişilik özelliği olarak erteleme; çeşitli araştırmalarda kompulsif (Ferrari,1991), kronik erteleme (1994) olarak adlandırılmıştır. Durumsal erteleme ise, kişilik özelliği olarak ertelemenin aksine yaşamın belirli alanlarına gösterilen erteleme davranışıdır. Durumsal erteleme özellikle akademik konularla ilgili gecikmeleri kapsar. En bilinen durumsal erteleme; akademik ertelemedir (Ferrari ve Pyhcy, 2000). Rothblum ve arkadaşları (1986), akademik ertelemeyi, akademik görevleri hemen her zaman geciktirme ve bundan dolayı hemen her zaman rahatsız edici şekilde kaygı duymak olarak ele almışlardır.

Erteleme davranışa ilişkin bir diğer sınıflama ise şu şekildedir: *Akademik erteleme*; akademik görevlerin son ana bırakılması ya da yapılmaması (Solomon ve Rothblum, 1984). *Günlük erteleme*, günlük işleri programlamada zorlanma ve rutin işleri zamanında yapmaya yönelik erteleme (Lay, 1986). *Karar vermeyi erteleme*, amaçlı bir şekilde karar alınması gereken özel alanlardan kaçınma ( Effert ve Ferrari, 1989). *Kompulsif erteleme*, bireyin hem yapması gereken işleri ertelemesini hem de alması gereken kararları ertelemesini erteleme türüdür (Ferrari, 1991). Bu araştırma, kapsamında akademik görevleri ertelemeyi kapsayan akademik erteleme davranışı ele alınacaktır. Çalışmanın bundan sonraki kısmında; akademik erteleme davranışı nedenleri, meydana getirdiği sonuçlar ilgili literatür ışığında açıklanmaya çalışılmıştır.

## **2. 1. 1. 6. Akademik Erteleme Davranışı: Nedenleri ve Sonuçları**

Akademik hayatın bireylere getirmiş olduğu birçok görev ve sorumluluk vardır. Yapılan bir araştırma, bireylerin akademik sorumluluklarından bazılarında olan; haftalık okuma, proje yazma, sınavlara hazırlanma, derslere girme gibi sorumluluklarını çeşitli nedenlerle ertelediklerini göstermektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik erteleme, yaygınlığı araştırmalarla göz önüne serilmiş olan bir davranıştır (Ellis ve Knaus, 1977; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer, 2009). Uzun Özer (2009), Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin %52'sinin tembellik, başaramama korkusu gibi nedenlerle akademik erteleme davranışı sergilediğini ifade ederken, Ellis ve Knaus (1977) ise Amerikalı öğrencilerin yaklaşık %95 'inin akademik işlerde erteleme davranış sergilediklerini belirtmektedirler.

Burka ve Yuen (2008); *"Herşeyi harika yapmalıyım"*, *"Yapacağım işleri kolayca ve efor sarfetmeden yapmalıyım"*, *"Hiçbir şey yapmamak, başarısızlık ve risk almaktan daha güvenlidir"*, *"Eğer gerçek beni gösterirsem, insanlar beni sevmez "* *"Şimdi iyi yapmışsam, her zaman iyi yapmalıyım"*, *"Hiçbir kimsenin ya da hiçbir şeyin gitmesine dayanmam."* gibi bireyin fonksiyonel olmayan tutum, varsayım, kurallarına dayanan çarpık bilişlerini ertelemenin temelinde yatan "erteleme kodları" olarak değerlendirmişlerdir. Çünkü bu gerçekçi ve fonksiyonel olmayan değerlendirmeler bireyin başarısızlıktan, yakın ilişkilerde kendisini açmasından ve yalnız kalmaktan korkmasına neden olabilecektir. Örneğin " Her zaman mükemmel olmalıyım" fonksiyonel olmayan tutumuna sahip birey, erteleme davranışını daha güvenli olarak nitelendirebilir. Burka ve Yuen (2008) 'in dışında birçok araştırmacı tarafından akademik ertelemenin temelinde çarpık inançlar olduğu varsayımı ile birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan biri Bridges ve Roig (1997) tarafından gerçekleştirilen, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşüncelerinin akademik erteleme davranışları ile ilişkisinin incelendiği araştırmadır. Çalışma sonucunda, araştırmacılar üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile akılcı olmayan düşünceleri ve akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutlarından olan sorundan kaçınma davranışı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bireylerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkisi birçok çalışmayla ortaya konmuş bir diğer bilişsel kavram, benlik-saygısıdır (Balkıs ve Duru, 2010; Beck, Koons ve Milgrim, 2000; Kandemir, 2010; Solomon ve Rothblum, 1984). Aydoğan ve Özbay (2012)' a göre, bireylerin akademik erteleme davranışları, benlik saygılarını korumak için başvurduğu bir yöntemdir. Birey başarısızlık yaşayacağından korktuğu durumlarda, benlik-saygısının zarar görmemesi için erteleme davranışı sergilemeyi tercih edebilir.

Meydana gelmesinde birçok etki olan akademik erteleme davranışının; depresyon, pişmanlık, kaygı, gibi duygusal sonuçlarla beraber sağlıkla ilgili yakınmaları da beraberinde getirebildiği çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir. (Beswick ve ark., 1988; Burka ve Yuen, 2008; Solomon and Rothbolum, 1984; Tice and Baumeister, 1997). Solomon ve Rothbolum (1984) araştırmalarında; akademik erteleme davranışını, benlik-saygısı, akılcı olmayan inançlar, gibi değişkenlerle ele alarak akademik ertelemenin bilişsel boyutuna; depresyon ve anksiyete ile ilişkisini ele alarak duygusal boyutuna; çalışma alışkanlıkları ile ilişkisini ele alarak davranışsal boyutuna açıklama getirmeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda, erteleme davranışının depresyon, akılcı olmayan inançlar, benlik-saygısı, kaygı ve zayıf çalışma alışkanlığı ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu belirlemişlerdir.

### 2. 1. 1. 7. Akademik Erteleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde literatürde akademik erteleme davranışı ile ilgili yapılan çalışmalardan örnekler sunulmuştur:

Konu ile ilgili bir çalışma Balkis (2013) tarafından yapılmıştır. Akademik erteleme, akademik yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkide çalışmaya dair akılcı inançların aracılık rolününün incelemeyi amaçlayan çalışma, 290 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda akademik ertelemenin öğrenmeye dair akılcı inançlar, akademik yaşam doyumu ve akademik başarı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, öğrenmeye dair akılcı inançların ise akademik yaşam doyumu ve akademik başarı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğrenmeye dair akılcı inançların, akademik erteleme, akademik başarı ve akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu da elde edilen bulgulardandır.

Duru ve Balkis (2014), kendinden şüphe duyma, akademik başarı ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerde akademik erteleme eğiliminin dolaylı rolünü inceledikleri araştırmada çalışma grubunu 261 üniversite öğrencisinden oluşturmuşlardır. Yapılan analizler sonucunda araştırmacılar, kendinden şüphe duymanın benlik saygısı ve akademik başarı ile negatif yönde, akademik erteleme eğilimi ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma sonuçları, akademik erteleme eğiliminin, benlik saygısı ve akademik başarı ile negatif yönde ilişkili olduğu da göstermiştir.

Yapılan bir diğer araştırmada ise Çelikkaleli ve Akbay (2013), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile genel yetkinlik inancı ve sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 305 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerin analizi sonucunda; öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile genel yetkinlik inançları, başkalarına karşı sorumluluk ve kendilerine karşı sorumluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca akademik erteleme davranışının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek öğrencilerin daha fazla akademik erteleme eğiliminde oldukları elde edilen bulgulardandır.

Başka bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları benlik-saygısı, mükemmeliyetçilik, kişilik özellikleri, başarı yönelimi, öz-yeterlik inancı gibi değişkenleri içine alan bir model kapsamında incelenmiştir (Kandemir, 2010). Çalışma grubunu 630 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada yapılan analizler sonucunda, akademik erteleme davranışı ile sorumluluk, mükemmeliyetçilik algıları, başarı amaçları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçi ailesel eleştiri algıları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulgulamışken, akademik erteleme davranışları ile

akademik öz yeterlikleri, benlik-saygıları ve öğrenme kaçınma başarı algıları arasında negatif yönlü düşük bir ilişki tespit edilmiştir.

Yapılan bazı çalışmalarda akademik erteleme ile ailesel değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu araştırmalardan biri Ulukaya ve Bilge (2014)'nin, üniversite öğrencilerinin aile bağlamında benlik ve anne-baba tutumlarının akademik erteleme davranışlarını yordama durumlarını inceledikleri çalışmasıdır. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile anne sıkı kontrolü ve baba sıkı kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu, anne kabulü ve baba kabulü ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonucunda, üniversite türü (vakıf ya da devlet) ve yaş değişkenlerinin akademik ertelemeyi yordadığı, cinsiyetin ise akademik ertelemenin manidar bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Soysa ve Weiss (2014) ise yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne- babalık stilleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkide, akademik ertelemenin ve uyum bozucu mükemmeliyetçiliğin etkilerini araştırmışlardır. 206 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, akademik ertelemenin ve uyum bozucu mükemmeliyetçiliğin eş zamanlı olarak, algılanan otoriter babalık stili ile bilişsel ve duyuşsal sınav kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini yani bu ilişkinin ortaya çıkmasında etkili olduklarını bulmuşlardır. Uyum bozucu mükemmeliyetçiliğin otoriter annelik stili ile bilişsel ve duyuşsal sınav kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini, akademik ertelemenin ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin eş zamanlı olarak yetkili anne-baba stili ile bilişsel ve duyuşsal sınav kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiklerini ortaya çıkarmışlardır.

Diğer yandan literatürde akademik erteleme davranışları ile psikolojik bazı belirtilerin birlikte çalışıldığı araştırmalar mevcuttur. Deniz ve Akdoğan (2014) tarafından yapılan çalışmada farklı depresyon, anksiyete, stres düzeyine sahip öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada 570 eğitim fakültesi öğrencisinden elde edilen verilerin analizi sonucunda, öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşük olan öğrencilere kıyasla daha yüksek akademik erteleme puan ortalamasına sahip oldukları ortaya konulmuştur. Yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışları üzerinde depresyonun, öz-yeterliğin mükemmeliyetçiliğin etkisinin araştırılmıştır. Çalışma grubunun 402 üniversite öğrencisinden oluştuğu bu çalışmada depresyonun mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kişisel standartlar ve eylemden şüphe duyma ile pozitif yönde, öz yeterlik ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Çalışmada öz-yeterliğin erteleme davranışı ile negatif

yönde ilişkisinin olduğu ve erteleme davranışına doğrudan etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Uzun Özer, O' Callaghan, Bokszczanin, Ederer ve Essau, 2014). Senecal, Koestner ve Vallerand (1995) ise 498 öğrenci üzerindeki gerçekleştirdikleri çalışmalarında kendini düzenlemenin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu araştırmada benlik-saygısı, depresyon ve anksiyete ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye de açıklama getirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde, erteleme davranışı ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde, benlik-saygısı ile arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Öz- düzenlemenin alt boyutlarından olan dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile erteleme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, içsel motivasyonla ile erteleme eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca bu çalışmada, sözü geçen değişkenlerinin akademik ertelemeyi açıklama durumları da araştırma kapsamına alınarak; benlik-saygısının, depresyon ve anksiyete düzeyinin birlikte akademik erteleme davranışının %14'ünü yordadığı, içsel ve dışsal motivasyonun, motivasyonsuzluğun ise akademik erteleme eğiliminin %25'ini açıklayabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile bazı derslere yönelik durumlarını araştıran bir takım araştırmalar bulunmaktadır. İlköğretim öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fen bilimleri başarıları ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmada Bezci ve Sungur Vural (2013), verilerin analizi sonucunda, akademik erteleme ile fen bilimleri başarıları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ve kızların erkeklere kıyasla daha yüksek fen bilimleri başarısına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Beswick, Rothblum ve Mann (1988) ise, 245 öğrencinin psikoloji dersindeki akademik başarıları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada analizler neticesinde, öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile dönem ödevi taslak puanları ve dönem ödevi puanları ve psikoloji sınavı final notları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Beck, Koons ve Milgrim (2000), akademik ertelemenin yordayıcıları olarak başarısızlığa karşı dış faktörleri suçlamayı (self-handicapping) ve benlik-saygısını ele alırken akademik ertelemenin sınav performansına etkilerini de incelemişlerdir. Araştırmacılar, çalışmalarında başarısızlık için dış faktörleri suçlama ve erteleme eğilimi sergileyen öğrencilerin daha az çalıştıklarını, sınavlara hazırlığı daha fazla geciktirdiklerini ve sınav puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. İkinci çalışmada ise, başarısızlığa karşı dış faktörleri sebep göstermenin ve yüksek benlik-saygısının sınava hazırlığı ertelemeye neden olduğunu ve akademik ertelemenin derse katılımı ve bilişsel yetenekleri olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu çalışmada, akademik erteleme ile dış faktörleri suçlama arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ackerman ve Gross (2005) ise,

etkinliklerin erteleme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada 198 üniversite öğrencisini araştırma grubuna dahil etmişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin, anlatımı açıklayıcı bir şekilde yapılan, ödüllendirilen, ilgi çeken etkinliklerin öğrenciler tarafından daha az ertelendiği ve korkunun, son teslim tarihinin yarattığı baskının ve ödevleri zor olarak değerlendirmenin erteleme eğilimi üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir.

Khan, Arif, Noor ve Muneer (2014) çalışmalarında bazı demografik değişkenlerin akademik erteleme üzerindeki rolünü değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar 100 üniversite öğrencisi ve 100 meslek yüksek okulu öğrencisinin akademik erteleme davranışlarını, cinsiyet yaş değişkenlerine göre inceledikleri çalışmalarında meslek yüksek okulu öğrencilerinin fakülte öğrencilerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediklerini belirlemişlerdir. Erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının kızlardan daha fazla olduğunu ve 20 yaş altındaki öğrencilerin 20 yaş üstü öğrencilerden daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediklerini bulgulamışlardır.

### **2. 1. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar:**

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı ilk kez Beck'in (1979) depresyonu bilişsel süreçlerle ele almasıyla kullanılmıştır. Beck ve arkadaşları (1979) depresyon yaşayan bireylerin kendilerini ifade ederken kullandıkları ortak anlatıma dikkat çekerek genelde bu bireylerin mutlu olabilmek için gerekli şeylerden mahrum oldukları düşüncesi ile dünyayı, olayları algıladıklarını ifade etmişlerdir. "Bilişsel üçlü" denilen bireyin kendine, geleceğe, dünyaya dair olumsuz algısı bireylerin yaşam olaylarını değerlendirmelerinde spesifik çarpıklıklar göstermesine neden olur. Gösterilen çarpık tutum ve inançlar bireyin kişisel alanlarını daraltmakta ve birçok olumsuz duygu durumuna sebep olabilmektedir. Bireylerin sahip olduğu bu temel tutum ve inançlar yaşamın erken döneminde kişisel deneyimler ve önemli insanlarla özdeşim kurma yoluyla kazanılır. Daha ileriki yıllarda benzer deneyimler ile pekişen bu tutum ve inançlar tetikleyici yaşam olaylarıyla depresyona neden olabilmektedir (Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979; Türkçapar, 2011).

Fonksiyonel olmayan tutumların, Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımının temel bir kavramı olduğu ve Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımının, araştırmanın diğer değişkenlerinden biri olan depresyon ile ilgili çalışmalar neticesinde geliştirildiği bilgisi göz önünde bulundurularak araştırmanın bu kısmında Beck'in Bilişsel Terapi modeline yer verilmiştir.



### 2. 1. 2. 1. Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı

Stoacı filozoflar; insanlara dış nesnelere veya diğer insanlar zarar vermezler, bireylere kendi inanç ve tutumları zarar verir felsefi görüşünü ifade ederek insanın duygu durumunda ve davranışlarında bilişsel süreçlerin etkisinin altını çizerek bilişsel terapinin felsefi alt yapısını oluşturan görüşleri kazandırmışlardır. Stoacı filozoflardan biri olan Epiktetos "insanlar başka hiçbir şeyle değil sadece sahip oldukları görüş doğrultusunda hareket ederler" demiştir. Bireyin algı ve düşünce süreçlerinin duygu ve davranışları üzerindeki etkisi sadece Batı felsefesinde değil, Doğu dünyasında da yüzyıllardır kabul görmektedir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Düşüncenin insan hayatındaki önemini vurgulayan Doğu kaynaklı Taoizm ve Budizm felsefeleri de bunun kanıtıdır.

Bilişsel terapinin temelini, bir duygusal olayın ya da rahatsızlığın nedenini anlamak için bireyin üzücü olaya tepkisinin bilişsel içeriği üzerinde odaklanılması oluşturur (Corey, 2008). Bilişsel tedavi; bireyleri depresyona, anksiyeteye, öfkeye yönelten temel varsayımlarını yani kurallarını ve değerlerini açığa çıkartma çabasıdır (Leahy,2007). Beck'in sistemleştirdiği bilişsel terapinin temel varsayımları aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

1. Ruhsal işlevselliği ya da uyumu sağlayan merkezi mekanizma bilme, anlama inşa etme ile ilgili temel yapı olan şemalardır. Şemalar kişilerin çevreye uyumunu kolaylaştıran anlamsal yapılardır. Bağlama göre uyumsal ya da uyum bozucu olabilirler.
2. Anlam, verili olan bağlam ve bu bağlamın kendisiyle olan ilişkisini, kişinin yorumlamasıdır. Anlam atfetme işlevi (farkında ya da otomatik olarak) davranış, duygu, dikkat, bellek gibi çeşitli psikolojik sistemlerin kontrolü altındadır.
3. Bireylerin anlam süreçlerinde iki temel katman vardır bunlar biri olayların nesnel ya da toplumsal kabul gören anlamı diğeri ise özel ya da kişisel anlamdır. Bilişsel çarpıtma veya yanlışlık olduğunda, verilen anlamlar işlevsiz veya uyum bozucu olabilirler.
4. İnsanlar, hatalı bilişsel yapılanmalara meyillidirler. Bu özgün çarpıtmalara neden olan eğilime bilişsel duyarlılık adı verilir. Bu bilişsel duyarlılıklar kişiyi, bilişsel duyarlılıkların ilişkili olduğu belli sendromlara yatkın hale getirir. Bilişsel terapi yaklaşımına göre psikopatoloji bilişsel üçlü denem benliği, çevresel şartlarına (yaşantı), geleceğiyle ilgili oluşturduğu uyum bozucu (maladatif) anlamların sonucudur (Türkçapar, 2011). Beck ve arkadaşları (1979) bilişsel yapıyı açıklamak için üç grup bilişten bahsetmişlerdir. Bu üç bilişi iç içe geçmiş halkalar halinde düşünürsek en yüzeyde otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve en çekirdekte de temel inançlar yer alır.

*Otomatik Düşünceler*, kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren çok kısa ve hızlı düşüncelerdir. Bu düşünceler zihin akışı içinde yer alan ve daha çok duygusal sıkıntı anlarında eşlik eden ortama ve olaya özgü bilişlerdir. Bunlar kendiliğinden ortaya çıkarlar, güdülenme ürünü değildirler bu yüzden sıklıkla fark edilmezler. Bireylerin otomatik düşüncelerine dair ilk etapta fark ettikleri şey eşlik eden duygulardır. Konuşma dili gibi değildirler, uçuşan ve telgrafik formdadırlar. Otomatik düşünceler yaşam olaylarını anlamlandırmaya çalışırken aniden beliriveren düşünceler oldukları için bilinç öncesindedirler; bu düşünceler özel bir çaba sarfedilirse bilinç düzeyine gelebilirler (Beck,1995; Türkçapar, 2011).

*Ara İnançlar*, bireylerin kendileriyle, diğerleri ve yaşantısı ile ilgili tutum, kural ve varsayımlarıdır. En yüzeyde yer alan; yaşanan ana ve duruma özgü olan otomatik düşüncelerin altında kişilerin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu ara inançları, kuralları ve tutumları yer alır. İnançlar ve tutumlar, davranışın soyut düzenleyicileridir; bireyler zaten belirledikleri bu kural, inanç ve varsayımlara göre yaşarlar. Bu nedenle ara inançları kelimelere dökmeye ihtiyaç görmezler. Ara inançlar yaşantılarla, gözlemlerle, ya da diğerlerinden alınan bilgilerle öğrenilir. İnançlar ve tutumlar; talepler, emirler ve olmalılar şeklindeki katı ve mutlak bilişlerdir. Örneğin; anoreksik hastalarda görülen “insan yeme üzerinde kesin ve tam bir kontrole sahip olmalıdır” bilişi bunlara örnek olabilir. Bu ara inanç ve tutum bilişleri, uyum sağlayıcı olduğu gibi uyumu bozucu da olabilirler (Beck, 1995). Fonksiyonel olmayan tutumlar çocukluk döneminden başlayıp, yaşam olaylarıyla gelişen, değişmesi zor ve kalıcı bilişlerdir. Bireyin yaptığı her davranışta onay ihtiyacı hissetmesi, kendini başarılı bir birey olarak değerlendirebilmesi için her alanda başarılı olması gerektiğine inanması bu tutumlara örnek gösterilebilir. Fonksiyonel olmayan tutumlar; katıdırlar, bireyin yoğun duygular yaşamasına neden olurlar ve davranışlarını olumsuz yönde etkilerler (Beck ve ark, 1979). Ara inançları oluşturan fonksiyonel olmayan tutum, kural ve varsayımlara aşağıdaki cümleler örnek olarak gösterilebilir:

Tutum: *“Başarısız olmak bir felakettir”*; Kural: *“Zorluklar felaket gibiyse vazgeç”*; Varsayım: *“Eğer zor şeyleri denersem, başarısız olurum. Kaçarsam, iyi halde kalırım”* (Beck, 1995).

*Temel İnançlar*, bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen bireyin kendisi, diğerleri, dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır. Yaşamın erken dönemlerindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimlerle oluşan temel inançlar, yaşamın daha ileriki yıllarındaki benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir. Beck temel inançları çaresizlik, sevilme, değersizlik temel inançları olarak üç ana grupta toplamıştır. Çaresizlik temel inançları güç, performans yetersizliğiyle ilgili olan inançlardır.

Çaresizlik temel inancına örnek oluşturabilecek cümleler şu şekildedir; “Yetersizim, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem.” “Güçsüzüm, kontrolsüzüm, değişemem, sıkıştırılmışım, kurbanım.” “Dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim.” Sevilmeme temel inançları, bireylerin duygusal eksikliklerini yansıtan inançlardır. Bu duygusal eksiklikler eksenli temel inançlar kendilerini “Hoşlanılmayan, sıkıcı, istenmeyen biriyim.”, “Diğer insanlara verebilecek hiçbir şeyim yok.” , “Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsenmiyorum, önemsizim.”, “Her zaman reddedileceğim, terk edileceğim, yalnız kalacağım.” cümleleri ile gösterir. Bir diğer temel inanç bilişleri; değersizlik temel inançlarıdır. Değersizlik temel inançları suçluluk ve ahlaki eksiklik temelli inançları kapsar. Bu inançları yansıtan içerikli cümlelere “ Değersiz, kabul edilmez, kötü, hasta biriyim.”, “ Tehlikeli, zarar verici, zehirli, kötü ruhluym.”, “ Yaşamayı hak etmiyorum.” örnek verilebilir (Beck, 1995; Türkçapar 2011). Bireyler çocukluklarında itibaren edindikleri bu temel inançlara uyan verileri görmeye meyillidirler. Temel inanca zıt görünen veriler genelde göz ardı edilir. Bu fonksiyonel olmayan temel inançların ortaya konulması ve değişebileceği algısı, danışanın bu husustaki motivasyonu metafor kullanımı gibi çeşitli teknik ve yöntemlerle sağlanabilir (Piştov ve Şanlı, 2013). Bütün insanlarda temel inançlar olumlu ve olumsuz halde bulunmaktadır, örneğin “seviliyorum” ve “sevilmiyorum” temel inançları bir arada bulunur. Ancak belirgin psikiyatrik hastalığı ya da kişilik bozukluğu olmayan sağlıklı bireylerde olumlu temel inançlar etkinken, kişilik bozukluğu olan ya da kronik psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerde olumsuz temel inançlar aktif durumdadır (Türkçapar, 2011).

## **2. 1. 2. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilgili gerek yurt içi gerekse yurt dışı literatür incelendiğinde, araştırmaların çoğunun değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamayı temel alan çalışmalar olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilgili yurt dışı ve yurt içi çalışmalara yer verilmiştir.

Marcinko ve diğerleri (2014), ayakta psikiyatrik tedavi gören 234 yetişkin birey üzerinde yaptıkları çalışmada, patolojik narsisizm ve depresif belirtilerin fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini incelemiştir. Elde edilen verilerin analizi neticesinde patolojik narsisizm ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Narsistik büyüklenme ile depresif belirtiler arasında zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlardan biri olan mükemmeliyetçiliğin; depresif belirtiler ve narsisizmi yordadığı tespit edilmiştir.

Roberts ve Gamble (2001) olumlu ve olumsuz duygulanım durumunun fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında daha önce depresyon tanısı

almamış 110 ergeni incelemişlerdir ve olumlu ve olumsuz duygulanım durumu ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ancak bu ilişkinin yalnızca pozitif duygulanım ile işlevsel olmayan tutumlar arasında ve negatif yönde olduğu; fonksiyonel olmayan tutumların negatif duygulanımla ilişkinin ise istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu durum, işlevsel olmayan tutumların az olmasının pozitif duygulara neden olabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Hamamcı ve Duy (2005) tarafından yapılmış olan deneysel çalışma bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ve yalnızlık duyguları üzerindeki etkisini belirleme amacı ile gerçekleştirilmiştir. Yürütülen 10 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimi programının öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerinde etkili olduğu, deney grubu ile kontrol grubu arasında fonksiyonel olmayan tutumlar ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal kaygının işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı kavramları ile yordanıp yordanamayacağını araştıran çalışma Gümüş (2006) tarafından yürütülmüştür. Araştırma grubunu Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 339 1. ve 2. Sınıf üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan çoklu regresyon analiziyle Benlik Saygısı Envanteri alt ölçekleri ile sosyal kaygı puanlarının orta düzeyde bir ilişkisinin olduğu ancak bazı alt ölçeklerin ise sosyal kaygının önemli birer yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların alt ölçeklerinin ise sosyal kaygı puanları ile düşük bir ilişkisinin olduğu; ancak, hiçbirinin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta ve Demirbaş (2009) 'ın lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik-saygısı düzeyleri fonksiyonel olmayan tutumlar açısından ele alınmıştır. Genel tarama modeline uygun olarak yürütülen çalışmanın örneklemini, Trabzon il merkezindeki liselerin 9.10. ve 11. sınıflarda eğitimine devam eden 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan tüm bu analizler sonucunda, öğrencilerin utangaçlık ve benlik-saygısı arasında negatif yönde anlamlı; utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Benlik-saygısı ile mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin regresyon analizi sonuçlarını incelendiğinde mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının benlik-saygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Utangaçlığı hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde sadece onaylanma ihtiyacının utangaçlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Şenormancı ve arkadaşlarının (2013), ruminatif yanıt verme şekli ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyon ile ilişkisini inceledikleri çalışmanın örneklemini, depresyon tanısı konulan 60 hasta oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen verilerin analizleri sonucunda; depresyon ile fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından olan mükemmelliyetçi tutum, onay görme ihtiyacı ve bağımsız tutum puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki; depresyon ile saplantılı düşünme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; depresyon ile derin düşünme (reflecting) puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

### 2. 1. 3. Depresyon

İnsanın ruhsal yaşamında bilişsel ve duygusal süreçler birbirinden ayrılamaz. İnsanın düşünsel, bilişsel yanı ne kadar gelişirse gelişsin duygusal süreçleri olmadan insanın mutluluğundan, yaratıcılığında bahsetmek mümkün değildir (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Bu duygusal süreçlerin normal ilerleyişine engel olan, çekirdek belirtileri duygulanım alanında çökkünlük, ilgisizlik, isteksizlik ve zevk alamama; davranışlarda yavaşlama, bilişsel alanda karamsarlık, değersizlik, suçluluk pişmanlık düşünceleri ve ayrıca uyku, iştah gibi psikofizyolojik işlevlerde bozulma ve cinsel isteksizlik ile karakterize depresif bozukluklar gerek ülkemizde, gerekse dünyada önemli bir sağlık sorunu konumundadır. Yani depresyon bireylerin yaşantısında meydana getirdiği bu tablo ile kişilerin işlevselliğinde bozulmaya yol açar. Bozulan işlevsellik kendini kişiler arası ilişkilerde, iş yaşamında, tıbbi ve sağlıkla ilgili konularda gösterir (Küey, 1998; Küey ve Gülseren, 2008 ). Günümüzde psikiyatrik sorunlar dikkat çekecek ölçüde artmıştır. Bu hem bireysel hem de toplumsal boyutta, önemli bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir. Tıbbi yardım için başvuran hastaların dörtte üçünde müdahaleyi gerektirecek düzeyde psikiyatrik sorun bulunmaktadır. Psikiyatrik bozukluklar içinde en sık görüleni depresyondur (Savrun, 1999). Yılda yaklaşık 350 milyon kişiyi etkileyen depresyon günlük duygusal dalgalanmalardan farklıdır. Depresyon şiddetli ve uzun süreli yaşandığı durumlarda bireylerin iş, okul, aile yaşamlarındaki işlevselliğini etkilediği gibi en kötüsü bu süreç intiharlara sebep olabilir. Depresyonlu hastaların % 15' inin intihar ettiği bulgusu birçok çalışma ile tutarlı olarak görülmüştür. Her yıl yaklaşık bir milyon kişi intihar sebebiyle yaşamını kaybetmektedir (WHO, 2012 ve Kumbasar, 2001). Bu bilgiler depresyonun tanılanmasının ve sağaltımının halk sağlığı için barındırdığı önemin altını çizmektedir. Günümüzde depresyonun tedavisinde, ilaç kullanımı ve çeşitli psikoterapi yöntemlerini içine alan birçok sağaltım tekniği vardır. (Beevers, 2011). Ayrıca ilaç tedavisi ve psikoterapinin dışında; EKT (Elektro Konvulsif Terapi), Yineleyici Transkraniyal Magnetik Stimulasyon, Vagal Sinir Uyarımı, Derin Beyin Uyarımı, Uyku Yoksunluk

Tedavisi, Parlak Gün Işığı Tedavisi, Fototerapi, Hormonal tedaviler olmak üzere birçok biyolojik temelli yöntemde depresyon sağaltımında kullanılmaktadır (Aslan ve ark., 2008; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). Tüm depresyon türlerinde, ilaç tedavileri ve yapılandırılmış psikoterapiler etkili olup, iki tedavi birlikte uygulandığında etkinlik daha yüksektir. Hafif şiddetteki depresyonda kişiler arası psikoterapi, bilişsel-davranışçı psikoterapi ya da sorun çözme terapileri ilaç tedavileri kadar etkili olabilir. Orta ve ağır şiddetteki depresyonda ise antidepresan ilaç tedavisinin gerekli olduğu belirtilmektedir (Levenson, 2005). İlaç tedavisi ile birlikte kullanıldığında psikoterapilerin bozukluğun yarattığı psikosozyal sorunların çözümüne ve ilaç tedavisinin sürdürülmesine yardımcı olabildiği gibi depresyon sonrası tedavi sürecinde de yararlı olduğuna dair bilgiler vardır (Sütçügil ve Özmenler, 2007).

Depresyonu tanılamak ve sınıflandırma çalışmaları oldukça eski dönemlere dayanır. Depresyonla ilgili bilgiler eski din kitaplarına ve Yunan ve Latin kitaplarında ağır çökkünlük ve mani dönemleri geçiren kişilerin tanılanmasına dayanır. Melankoli kelimesini ilk kez Hipokrat kullanmış ve melankoliyi "kara safraya" bağlamıştır. Orta Çağ'da ise İbni Sina ruhsal çökkünlüğü ele alan olgu örnekleri ile önemli çalışmalar sunmuştur. 19 yüzyılda Fransız ve Alman ruh hekimleri mani ve melankolinin değişik türlerini, klinik belirtilerini yazmışlarsa da hepsini psikoz manyak depresif adı altında toplamayı, hastalığın belirtilerinin, gidiş ve sonlanışının tanımlanmasını Krapelin (1896) başarmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Günümüzde ise zihinsel hastalıkların tanılanmasında ve sınıflandırılmasında en kabul gören sistem Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma ve tanı sistemidir (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Five Edition). DSM V'de depresyon şu başlıklar altında ele alınmıştır: *Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu, Yeğîn (Majör) Depresyon Bozukluğu, Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi), Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu, Maddenin/ İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu, Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu.*

### **2. 1. 3. 1. Depresyonla İlgili Araştırmalar**

Gerek yurt içi gerek yurt dışı literatürde önemli bilişsel değişkenler olan "fonksiyonel olmayan tutumlar" ve "benlik saygısı" olguları birçok araştırmada olduğu üzere depresyon kavramı ilgili çalışmalarda da hem beraber hem de ayrı ayrı çok sayıda araştırmacının değişkenleri olmuşlardır. Bu araştırmalardan birinde Lee ve Hankin (2009), 350 ergen üzerinde yürüttükleri çalışmada, ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarını ve düşük benlik saygısı düzeylerini kaygılı bağlanma ve depresyon semptomları arasındaki ilişkide kolaylaştırıcı etmenler olarak test etmişlerdir. Araştırmanın bulguları, kaygılı bağlanma ve

kaçınan bağlanmanın depresyon ve anksiyetiyi yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide; düşük benlik saygısının ve fonksiyonel olmayan tutumların bu iki değişken arasında ara bulucu etmen oldukları bulgusu ortaya çıkarılmıştır.

Morris, Kouros, Fox, Rao ve Garber (2014) tarafından; çocukluk çağı travmalarının, fonksiyonel olmayan tutumların ve uyumsuz başa çıkma yöntemlerinin depresyona yakınlıkla ilişkili olup olmadığının sorgulandığı araştırmada; yetişkin 68 birey 6 ay boyunca depresif belirti düzeyleri ve depresyon nöbetleri bakımından takip edilmiştir. Bireylerin takip altında tutulduğu süre zarfında çocukluk çağı travması geçiren, fonksiyonel olmayan tutumlar gösteren ve uygunsuz başa çıkma yöntemleri kullanan bireylerin depresif belirtilerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Depresif belirti düzeyleri, depresyon atak sayılarına bağlı olarak artış gösterirken, depresyon yaşamamış grupta depresif belirti düzeylerinde bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Kergeli, Kelpi, Tsigilis (2013), tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada 160 üniversite öğrencisinin fonksiyonel olmayan tutumlarının depresyon düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan bu çalışma depresyonu olan bireyler ve depresyonu olmayan bireyler şeklinde iki grup halinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezlerinden biri olan olumsuz duygu durumu başlatıcılardan sonra fonksiyonel olmayan tutumlarda bir artış olacağı düşüncesinin aksine, negatif duygu durumu başlatıcılardan sonra fonksiyonel olmayan tutumlarda küçük bir düşüş olduğunu; olumlu duygu durumu başlatıcılardan sonra fonksiyonel olmayan tutumlarda yükseliş olduğu gözlemlenmiştir. Hipotezin aksine çıkan bu bulguyu araştırmacılar, duygu durumu başlatıcıların fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkmasını engellemiş olma durumları ile açıklamışlardır. Ayrıca araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların depresyon belirtilerini yordadığı da bulgulanmıştır.

Depresyonun yaygınlığını ve depresyon ile ilişkili etmenleri tespit etmeyi amaçlayan, ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy (2008) düşük özsaygı ve not ortalaması, zayıf arkadaş desteğinin erkek ergenlerde depresyonu yordarken; düşük özsaygı ve baba eğitimi, zayıf arkadaş desteğinin ise kız öğrencilerde depresyonu yordadığını tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada, özsaygı değişkeninin dışlandığı durumda ise; düşük not ortalaması, zayıf aile, arkadaş desteği ile yetersiz sorun çözme becerileri erkekler ergenlerin; düşük baba eğitimi, zayıf aile, arkadaş desteği ile yetersiz problem çözme becerileri kız ergenlerin depresyonunu yordamıştır.

Eryüksel ve Akün (2003) ergenler üzerinde yapmış oldukları araştırmada, depresyonu olan ergenler ve ana babaları birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları

açısından incelenmiştir. Depresyonu olan ve depresyonu olmayan ergenler, onların anne babaları olmak üzere toplam 319 denek üzerinde yapılan çalışma neticesinde, depresyonlu olan bireylerin anne ve babalarıyla ilişkilerinden, depresyonu olmayanlara nazaran, hoşnut olmadıkları, anne-babalarıyla ilgili olarak gerçekçi olmayan, abartılı inançlara sahip oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin, depresyonu olan ergenlere kıyasla mükemmel bir evlat olmaya yönelik abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca çalışmanın bir başka perspektifini oluşturan ergen anne-babalarında ise, ebeveynlerin depresyon puanları, ergen-ebeveyn çatışması, aile ilişkilerine dair çarpıtılmış inançlar ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cerit ve Çoşkun (2012)'un depresyon, distimi tanısı konmuş bireyler ve iyileşmiş depresyon hastaları ve sağlıklı bireylerden oluşan grupları fonksiyonel olmayan tutumları otomatik düşünceleri ile belirlenen bilişsel süreçlerini Beck'in depresyonun bilişsel kuramı ışığında karşılaştırmayı amaçladıkları araştırmalarında, iyileşmiş depresyon hastalarında bilişsel çarpıtmaların, depresyon hastalarından belirgin olarak az olduğu tespit edilirken "mükemmelci tutum" olarak değerlendirilebilecek bazı bilişsel çarpıtmalar iyileşmiş depresyon hastalarında görülmeye devam ettiği bulgulanmıştır.

#### **2. 1. 4. Benlik-Saygısı**

Literatürde birçok araştırmanın konusu olduğu gözlemlenen benlik-saygısı kavramının, psikoloji bilimi içinde ele alınışı William James'in *The Principles of Psychology* (1950) adlı eseriyle başlar. James bu eserinde, benliğin "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyutta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir. Çünkü, bilen benlik özne bilinen benlik ise nesnedir. Konu, bilginin nesnesi olduğuna göre benlik bilme konu edildiğinde "nesne" durumuna düşmektedir. Dolayısıyla psikolojinin konusu bilinen benliktir (James, 1950).

Benlik-saygısı, bireylerin psikolojik sağlamlıkları, stresle başa edebilmeleri gibi insan yaşamında etkili konularla ilişkili oluşu; eksikliğinin depresyon, kaygı, öfke problemi, kronik ağrı gibi birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara eğilimi artırması sebebiyle oldukça önemli bir kavramdır (Schiraldi, 2007 ). Benlik saygısı kavramının bireylerin gerek sosyal gerekse duygusal iyi oluşlarını etkileyen temel bir faktör oluşu, bu kavramı cinsiyet ve olumsuz duygulanım değişimleriyle beraber kişilik ve sosyal psikoloji araştırmalarında en çok çalışılan üç değişkenden biri olmasına zemin hazırlamıştır (Plumber, 2001; Rhodewalt and Tragakis, 2003).



Benlik-saygısı tanımı hakkında birden çok tanım ve bakış açısı vardır. Benlik-saygısı kavramını ilk ele alan James (1950); benlik-saygısı kavramını başarılarımızın, isteklerimize, ideallerimize oranlaması olarak ifade etmiştir. Watson'a göre bireyin kendini nasıl hissettiği ve kendi yeterliliğini nasıl yorumladığı; kendinin ne olduğuna ve neler yaptığına dair düşüncelerine bağlıdır. Watson'ın benlik-saygısı tanımında temel olan iki faktör bireyin istekleri, idealleri ile yetenekleridir. Bu yüzden, Watson'ın tanımı ideal-benlik ile gerçek-benlik arasındaki tutarsızlık, farklılık derecesine odaklanır (Mruk, 2006). Benlik-saygısı hakkında bir diğer tanım; benlik-saygısının bireyin kendi hakkındaki gerçekçi, takdir edici düşünceler ve değerlendirmeler olduğudur (Schilardi, 2007). Çuhadaroğlu (1986) bu tanıma benzer şekilde benlik-saygısını, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi sonucunda kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi şeklinde tanımlamaktadır, ayrıca benlik-saygısı kişinin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularını ifade etmektedir. Benlik-saygısı hakkında önemli çalışmalar yapmış olan Rosenberg (1979) bu kavramı bireyin kendine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak değerlendirmiştir. Yüksek benlik saygısına sahip birey "yeteri kadar iyi " olduğunu hissederler. Bu bireyler kendilerini değerli olarak görürler ama kendilerini diğerlerinden üstün göstermezler.

Benlik-saygıları yüksek olan bireyler, kendilerini olumlu algılamalarının yansımasıyla yaşam doyumları da olumlu olan bireylerdir (Cheng ve Furnham, 2003; Diener ve Diener,1995). Benlik-saygısı düşük olan bireyler ise kendileri değersiz ve yetersiz gördükleri için stresle başa çıkmada, duygularını kontrol etmede, yakın ilişkilere girmede zorluk yaşarlar. Düşük benlik saygısına sahip bireyler depresyona, kaygıya, suç işlemeye daha yatkın olurlar (Torucu, 1990).

Özetle, benlik-saygısı kavramı bireylerin depresyon düzeyi, yeme bozuklukları, akılcı olmayan inançlarla ilişkisi araştırmalarla tespit edilmiş (Abela ve Skitch, 2007; Erol,Torak, Yazıcı, Erol, 2000; Şahan Yılmaz ve Duy, 2013) insan hayatında önem teşkil eden bir kavramdır.

#### **2. 1. 4. 1. Benlik-Saygısı ile İlgili Araştırmalar**

Benlik saygısı kavramı ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelendiğinde benlik-saygısı kavramı ile ilgili çalışmaların daha çok değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik olduğu görülmektedir. Araştırmanın değişkenlerinden olan benlik-saygısı kavramının, çalışmanın diğer değişkenleri olan fonksiyonel olmayan tutumlar ve depresyon kavramları ile ilişkisi farklı örneklem grupları üzerinde birçok araştırmada ele alınmıştır. Bu araştırmalardan birinde Abela ve Skitch (2007) depresyon tanısı almış bireylerin çocukları üzerinde yaptıkları araştırmada, benlik-saygısı ve fonksiyonel olmayan

tutumların depresyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, 102 depresyon tanısı almış anne-babanın 140 tane çocuğu örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan çocuklara önce fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği, benlik-saygısı envanteri, depresyon ölçeği uygulanarak araştırma verileri elde edilmiştir. Araştırmanın bir diğer evresinde, çocukların altı hafta boyunca depresyon düzeyleri ölçülüp sonra da sorun listeleri uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizleri sonucunda düşük benlik-saygısına ve yüksek fonksiyonel olmayan tutumlara sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre, depresyon düzeylerinin ve sorun düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ashby ve Rice (2002), 262 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ile benlik-saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan yapısal denklem analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile uyum sağlayıcı mükemmeliyetçilik ile benlik-saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken uyum bozucu mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sheykhjan, Jabari, Rajeswari (2014), 643 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubuyla yaptıkları araştırmalarında, lise öğrencilerinin benlik-saygıları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Çalışmada, lise öğrencilerinin benlik-saygısı düzeyleri ile ilgili veriler "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma grubundaki öğrencilerinin akademik başarıları yordayıcısı olarak genel not ortalamaları kabul edilmiştir. Araştırma verilerinin analizi sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygıları ile akademik başarıları arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin benlik-saygı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise benlik-saygısı, kontrol odağı kavramlarının; yeme bozuklukları belirtilerinin yordayıcısı olup olmama durumları ele alınmıştır. Araştırmada, 342 üniversite öğrencisine Rosenberg Benlik- Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Yeme Tutum Testi (YTT), Belirti Tarama Listesi (BTL) ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDİKOÖ) uygulanmıştır. Yapılan istatistik analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yeme tutumlarını önemli ölçüde yordayan bir değişken olduğu bulgusuna ulaşılmıştır; iç-dış kontrol odağı değişkeni ile yeme tutumları arasında önemli bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak düşük benlik-saygısı dış kontrol odağı inancından daha güçlü bulunmuştur.

Benlik- saygısı ve denetim odağının beraber ele alıkları çalışmalarında Kararımak ve Siviş Çetinkaya (2011); bu iki bilişsel boyutlu kavramın psikolojik sağlık değişkeni ile ilişkisini incelemiştir. Ayrıca sözü edilen çalışmada; bireylerin olumlu duygularının benlik-saygıları üzerinde etkisinin olup olmadığı ve psikolojik sağlıklarını yordayıp

yormadığı sorularına cevap aranmıştır. Çalışma grubunu 1999 depremini yaşamış olan 224 erkek ve 138 kadın oluşturmuştur. Çalışmanın verileri Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik-saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin bilişsel etkenler olmalarıyla beraber duygular üzerinde etkili oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca benlik-saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Doğan, Totan, Sapmaz (2009), üniversite öğrencilerinin benlik-saygıları ile sosyal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında benlik-saygısı düzeylerinin ve sosyal zekâlarının cinsiyet ve eğitim görülen alana göre farklılık gösterip göstermediğini de araştırmışlardır. 512 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştıma grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda, öğrencilerin benlik-saygıları ile sosyal zekâ boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken; öğrencilerin benlik-saygısı ve sosyal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkeniyle önemli farklılıklar göstermediği ancak sosyal bilimler alanında eğitim gören öğrencilerin sosyal zeka düzeylerinin diğer öğrencilere göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Şahan Yılmaz ve Duy (2013), yaptıkları yarı deneysel çalışmada bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı temelli psiko-eğitim programının üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin benlik saygıları ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisini incelemiştir. Ön-test ve son-test değerlendirilmelerinin gerçekleştirilmesi için Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı temelli psiko-eğitim programı, cinsiyeti kız olan 11 üniversite öğrencisinden oluşan deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Araştırmada, uygulanan psiko-eğitim programının grup üyelerinin benlik saygılarının artmasında ve akılcı olmayan inançlarının azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **2. 2. Literatür Taramasının Sonucu**

Akademik görevleri beklenen zamanda yapmama, son dakikaya bırakma olarak ifade edilebilecek akademik erteleme davranışı gerek nedenleri gerekse sonuçları ile oldukça önemli bir sorundur. Akademik erteleme davranışın öğrenciler üzerinde yaygınlığı, bu kavramı daha da önemli kılmaktadır. Bireylerin akademik erteleme davranışlarının zaman yönetimi eksikliği, tembellik, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik gibi birçok nedeni olabilir. Bu nedenlerden bazıları, bireyin bilişsel yapılarıyla ilgilidir. Bireyin akademik yaşantıya, başarılı ya da başarısız olmaya dair erken yaşam dönemlerinden beri oluşturduğu tutum, inanç ve varsayımlar onların zor gördüğü, benlik-saygısını düşürecek işlerden kaçınmasına neden olabilmektedir. Fonksiyonel

olmayan bu bilişsel yapılar, her zaman mükemmel olma ve onay alma ihtiyacı, kendini tam olarak açamama gibi bireyin hayatını zora sokan belirtilerle kendini göstermektedir. Bireylerin akademik erteleme davranışları onların duygusal durumuna da etki etmektedir. Ortaya konulan akademik erteleme davranışı okul başarısızlığı, ilişkilerde bozulma gibi olumsuz etkiler yaratarak bireylerin pişmanlık, kaygı, depresyon, utanç gibi duygusal durumlar yaşamasına neden olabilmektedir. Depresyon, akademik erteleme davranışının bir sonucu olarak karşımıza çıkabileceği gibi akademik erteleme davranışının nedenlerinden biri de olabilir. Depresif bir ruh durumuna sahip birey, içinde bulunduğu bu duruma bağlı olarak akademik görevlerini yapmada istenilen başarıyı gösteremeyebilir ve erteleme eğilimine girebilir.

Yapılan literatür araştırması sonucunda, akademik erteleme davranışı ile fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon düzeyi ve benlik-saygısının beraber incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Akademik erteleme davranışının benlik-saygısı ve depresyon düzeyi değişkenleri ile ele alındığı çalışmalar literatürde bulunmakla beraber, akademik erteleme davranışının fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmanın, akademik erteleme kavramını sözü geçen değişkenlerle beraber almasının literatürdeki boşluğu dolduracağı ve ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yöntemi, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3. 1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik-saygısı değişkenlerinin akademik erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı gücünün belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışma ilişkisel modele göre geliştirilmiştir. İlişkisel araştırmalar mevcut olan fenomenler üzerinde çalışarak insan davranışlarının karmaşıklığının anlaşılabilmesine ya da açıklanabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu şekilde davranış örüntüleri ile davranışları tanımlayan değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007; McMillan ve Schumacher, 2006). İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenebildiği ilişkisel araştırmaların üç önemli uygulamaya olanak vermektedir: (i) değişkenler arası ilişkileri değerlendirme, (ii) değişkenler arasındaki tutarlılığı değerlendirmek ve (iii) yordama yapmaktır (Ary, Jacobs, Sorensen ve Razavieh, 2010). Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012) ilişkisel araştırmaların iki önemli amacı hizmet ettiğini ifade etmektedirler: (i) önemli kabul edilen insan davranışlarını açıklamak ve (ii) insan davranışlarının muhtemel sonuçlarını yordamaktır. İlişkisel araştırmaların doğasına uygun olarak bu çalışmada, belirlenen bağımsız değişkenlerin (fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon, benlik saygısı) bağımlı değişkeni (akademik erteleme) yordama gücünü belirlemek amaçlanmıştır.

#### 3. 2. Araştırma Grubu

İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu çalışmanın araştırma grubu Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan ve uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 615 kız (%71.3), 242 erkek (%28.1) ve cinsiyete dayalı herhangi bir bildirimde bulunmayan 5 üniversite öğrencisinden (n=5, % .6) oluşmuştur. Araştırma grubunda yer alan cinsiyete dayalı bir tercihte bulunmamıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17 ile 40 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.88'dir (Ss: 2.40). Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Faktör	Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	615	71.3
	Erkek	242	28.1
	Belirtilmemiş	5	0.06
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	184	21.3
	2. Sınıf	210	24.4
	3. Sınıf	260	30.2
	4. Sınıf	198	23.0
	5. Sınıf ve üzeri	7	.8
	Kayıp veriler	3	.30
Fakülte	Eczacılık Fakültesi	94	10.9
	Eğitim Fakültesi	259	30
	Hukuk Fakültesi	157	18.2
	Mimarlık Fakültesi	132	15.3
	Fen Fakültesi	218	25.3
	Kayıp Veriler	2	0.2
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	41	4.8
	Okuryazar	53	6.1
	İlkokul	367	42.6
	Ortaokul	128	14.8
	Lise	189	21.9
	Lisans	72	8.4
	Lisansüstü	7	.8
	Kayıp Veriler	5	0.6
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	5	.6
	Okuryazar	18	2.1
	İlkokul	212	24.6
	Ortaokul	141	16.3
	Lise	245	28.4
	Lisans	217	25.2
	Lisansüstü	19	2.2
	Kayıp Veriler	5	0.6

### 3. 3. Verilerin Toplanması

#### 3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu (KBF), Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS) uygulanmıştır.

### 3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların araştırma için önem arz eden demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Öğrencilerin bilgilerinin gizliliğinin önemi açısından ve öğrencilerin daha rahat cevaplar verebilmeleri amacıyla öğrenci isimlerine yer verilmemiştir. Üniversite öğrencilerine; cinsiyet, yaş, eğitim görülen fakülte, anne- baba eğitim düzeyi, günlük internet kullanım süresine ilişkin sorular yöneltilmiştir.

### 3. 3. 1. 2. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Öğrencilerin akademik erteleme davranışları belirlemek amacıyla, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi) 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler “beni hiç yansıtıyor”, “beni çok az yansıtıyor”, “beni biraz yansıtıyor”, “beni çoğunlukla yansıtıyor”, “beni tamamen yansıtıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, akademik erteleme davranışının olduğunu göstermektedir. Akademik erteleme ölçeğinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Birinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .89, İkinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84’dür. Spearman Brown iki yarım test güvenirliği, 10 maddelik birinci yarım test için .87, 9 maddelik ikinci yarım test için .86 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. Akademik Erteleme Ölçeğinin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı 1. Faktör için .80, 2.Faktör için .82 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003).

### 3. 3. 1. 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Weissman ve Beck tarafından 1978 de geliştirilen ölçek; depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını ölçen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 40 maddeden oluşur. 1-7 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliği 1992’de Hisli Şahin ve Şahin tarafından yapılmıştır. Puan aralığı 40-280 dir. Ölçekten alınan toplam puanın düşüklüğü bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarının fazlalığını gösterir. Faktör analizi ile yapı geçerliliğine bakıldığında

ölçeğin mükemmeli tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum olmak üzere 4 faktörden oluştuğu bulunmuştur (Savaşır ve Hisli Şahin, 1997).

### **3. 3. 1. 4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Denekte depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla Beck tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Hisli (1989) tarafından yapılmış olup, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik makalesinde kesme puanının 17 olarak kabul edildiği Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri 101 belirtilmiştir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2000).

### **3. 3. 1. 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBÖ)**

Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ölçek 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Özsaygı düzeyini ölçen ilk 10 maddelik kısmı, çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış biçiminde cevaplanan 4'lü likert tipi bir dereceleme ölçeğidir (Rosenberg, 1965).

Günümüzde, özsaygı düzeyini belirlemek için sıklıkla 10 maddeden oluşan özsaygı alt ölçeği kullanılmaktadır. Puanlamada, 1, 2, 4, 6, 7 numaralı maddeler için çok doğru 4, doğru 3, yanlış 2 ve çok yanlış 1 puan almaktadır. 3, 5, 8, 9 ve 10 numaralı maddelerde ise çok doğru 1, doğru 2, yanlış 3 ve çok yanlış 4 puan almaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 10 ile 40 arasında değişmektedir. (Rosenberg, 1965). 1965 yılından günümüze kadar birçok dile ve kültüre uyarlananan Rosenberg Özsaygı Envanteri 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

### **3. 3. 2. Veri Toplama Süreci**

Araştırmanın verileri 2014-2015 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Akademik erteleme davranışının, kişilik özelliği olarak ertelemeden farklı olarak tipik olmayan ve özel durumlarda ortaya çıkan durumsal ertelemenin en çok bilinen türü olduğu (Lay,1986; Milgram 1988) bilgisi ışığında akademik ertelemenin vize sınavları öncesi ölçülerek tipik olmayan durumunun yaratılmasının sağlıklı veri toplanması için yararlı olacağı düşüncesiyle veriler vize sınavlarının 10 gün öncesinde toplanmıştır. Veri toplama araçları 1000 adet çoğaltılmış olup 30 adet eksik ve yanlış doldurulmuş ölçme araçları işleminden çıkarıldıktan sonra 857 veriye ulaşılmıştır. Veri toplama süreci öncesinde gerekli resmi izinler alınmıştır. Veri toplama araçları, belirlenen fakültelerde derslere giren öğretim



üyelerinin izinleri alınarak, sınıf ortamında ve ders esnasında araştırmacının kendi gözetiminde gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama süreci yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

### **3. 3. 3. Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) ile analiz edilmiştir. Akademik erteleme, fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği ile analiz edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin cinsiyete dayalı farklılığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Bununla birlikte, akademik ertelemede öğrenim görülen fakülte, günlük internet kullanım süresi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine dayalı farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Son olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan akademik erteleme düzeyinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Veriler SPSS 22.0 paket programında çözümlenmiş, anlamlılık düzeyi .05 düzeyinde sınanmış, diğer anlamlılık düzeyleri ise ayrıca belirtilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın amaç ve denencelerine uygun olarak tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur.

## 4. BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri kapsamında yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen çözümlenmeleri içermektedir.

### 4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Depresyon ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri, benlik saygıları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	Akademik Erteleme	Fonk. Olm. Tutum	Depresyon	Benlik Saygısı
Akademik Erteleme	1			
Fonk. Olma. Tutum.	.21**	1		
Depresyon	.20**	.28**	1	
Benlik Saygısı	-.13**	-.30**	-.46**	1
Ort.	56.69	134.95	32.74	31.41
Ss	7.68	25.12	7.99	4.79

\*p<.05 \*\*p< .01

Tablo 2 incelendiğinde, akademik erteleme ile fonksiyonel olmayan tutumlar ( $r = .21$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .04$ ), depresyon ( $r = .20$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .04$ ) ve benlik saygısı ( $r = -.13$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .01$ ) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

### 4. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Depresyon ve Benlik Saygısının Akademik Erteleme Davranışını Yordama Gücü

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik saygısı tarafından yordanabilirliğini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizine başlamadan önce bir takım ön koşulların sağlanması gerekmektedir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek çoklu eş doğrusallığın olmamasına dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda bağımsız değişkenlerin açıklayamadıkları varyans oranı olan tolerans değeri ( $1-R^2$ ) ile varyans

büyütme faktörü (VIF) incelenmiştir. Tolerans değerleri ( $1-R^2$ ) .20 ölçütünden daha büyük ve .75 ile .88 arasında; varyans büyütme faktörleri ise (VIF) 10 değerinden daha düşük ve 1.13 ile 1.31 arasında olduğu için çoklu bağıntı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2013).

Tablo 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumların, Depresyonun ve Benlik Saygısının Akademik Erteleme Davranışlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Error	$\beta$	T	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
Sabit	46.26	3.09		14.94	.001	.25	.06	.06	19.91
Fonk.Oлма.Tutum	.04	.01	.15	4.53	.001				
Depresyon	.14	.03	.14	3.95	.001				
Benlik Saygısı	-.02	.06	-.01	-.43	.663				

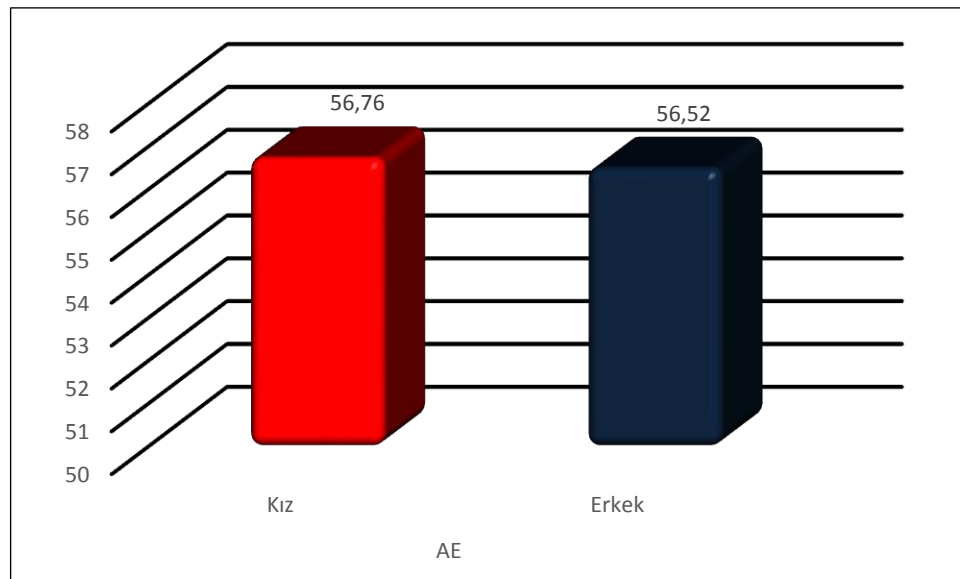
Tablo 3'te görüldüğü gibi fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik saygısı akademik erteleme toplam varyansının %6'sını açıklamaktadır ( $F_{(3, 858)} = 19.91$ ,  $p < .001$ ). Bu değişkenlerden fonksiyonel olmayan tutumların ( $\beta = .15$ ,  $p < .001$ ) ve depresyonun ( $\beta = .14$ ,  $p < .001$ ) modele pozitif katkısının olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, benlik saygısının ( $\beta = -.01$ ,  $p > .05$ ) modele özgün katkısı anlamsız bulunmuştur.

#### 4. 3. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarındaki cinsiyete dayalı farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının cinsiyete dayalı olarak farklılık göstermediği bulgulanmıştır ( $t_{(855)} = .40$ ,  $p > .05$ ).

Tablo 4. Akademik Erteleme Davranışlarının Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişken	Faktör	N	X	SS	Sd	t	p	Cohen's d
Akademik Erteleme	Kız	615	56.76	7.86	855	.40	.687	-.03
	Erkek	242	56.52	7.30				



Grafik 1. Kız ve erkek öğrencilerin akademik erteleme puanlarındaki farklılıklar

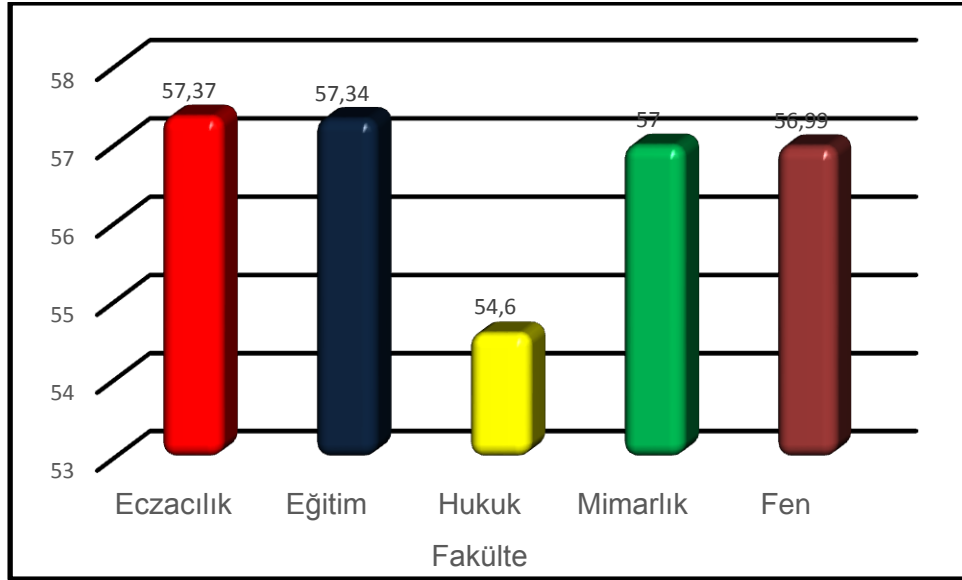
#### 4. 4. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenim Görülen Fakülteye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının öğrenim görülen fakülteye dayalı farklılıklarını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda akademik erteleme davranışlarının öğrenim görülen fakülteye dayalı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F_{(4, 855)} = 3.73, p < .01$ ).

Tablo 5. Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenim Görülen Fakülteye Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p	Cohen's d
Grupiçi	869.95	4	217.48			
Gruplararası	49824.04	855	58.27	3.73	.005	
Toplam	50693.99	859				

Belirlenen bu farklılığın kaynağını belirlemek için post hoc tekniğinden yararlanılmıştır. Post hoc tekniği uygulanmadan önce varyans homojenliği test edilmiştir. Buna göre, gruplar arası varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Bonferroni post hoc tekniği uygulanmıştır. Yapılan Bonferroni analizi sonucunda, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin ( $X = 57.34, SS = 7.94$ ) ve fen fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ( $X = 56.99, SS = 7.93$ ) akademik erteleme puan ortalamalarının hukuk fakültesine devam eden öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından ( $X = 54.60, SS = 7.05$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.



Grafik 2. Üniversite öğrencilerinin öğretim gördükleri fakülte ile akademik erteleme puanları arasındaki farklılıklar

#### 4. 5. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

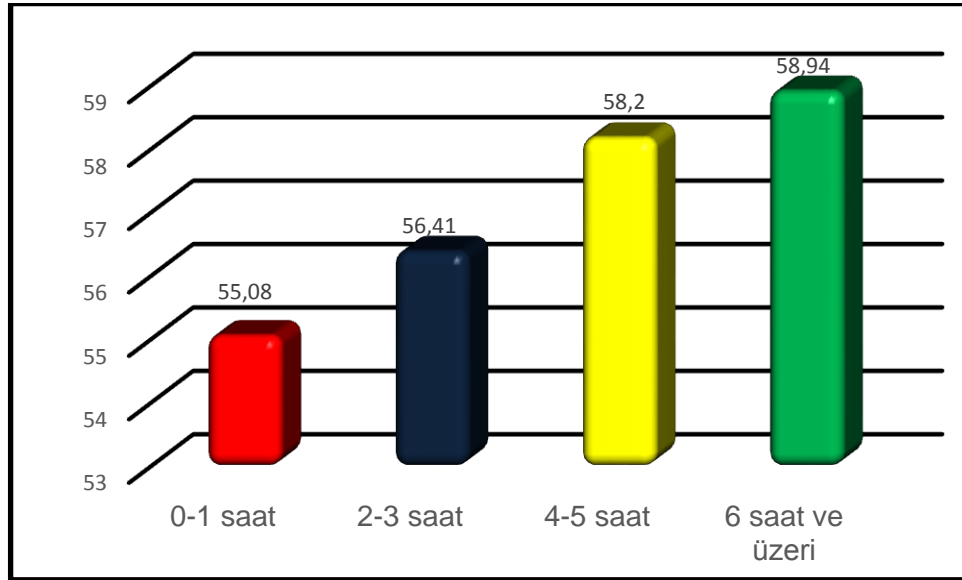
Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının günlük internet kullanım süresine dayalı farklılıklarını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda akademik erteleme davranışlarının günlük internet kullanım süresine dayalı olarak farklılık gösterdiği bulgulanmıştır ( $F_{(3, 854)} = 7.25, p < .001$ ).

Tablo 6. Akademik Erteleme Davranışlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p	Cohen'sd
Grupiçi	1247.80	3	415.93			
Gruplararası	48996.21	854	57.37	7.25	.001	
Toplam	50244.02	857				

Belirlenen bu farklılığın kaynağını belirlemek için post hoc tekniğinden yararlanılmıştır. Post hoc tekniğine geçilmeden önce varyans homojenliği test edilmiştir. Yapılan işlemlerden sonra, gruplar arası varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Bonferroni post hoc tekniğini uygulanmıştır. Bonferroni analizi sonucunda, günlük internet kullanım süresi 4-5 saat arasında olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarının ( $X = 58.20, SS = 7.77$ ) günlük internet kullanım süresi 0-1 saat ( $X = 55.08, SS = 8.15$ ) ve 2-3 saat ( $X = 56.41, SS = 7.18$ )

arasında olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca; günlük internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarının ( $X= 58.94$ ,  $SS= 7.84$ ) günlük internet kullanım süresi 0-1 saat olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından ( $X= 55.08$ ,  $SS= 8.15$ ) yüksek olması farklılığın kaynağı olarak değerlendirilebilir.



Grafik 3. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının günlük internet kullanım sürelerine dayalı farklılıkları

#### 4. 6. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının anne-baba eğitim durumuna dayalı farklılıklarını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize başlamadan önce normallik varsayımı test edilmiş ve akademik erteleme puanlarının anne-baba eğitim durumuna dayalı olarak normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin ANOVA Sonuçları

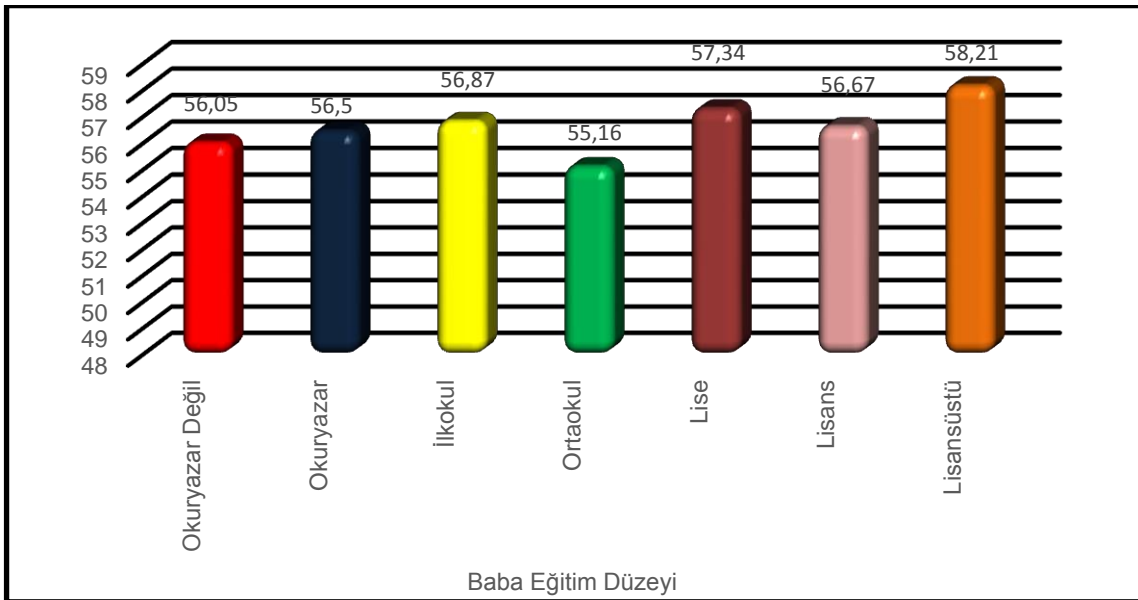
		KT	Sd	KO	F	p	Cd
AED	Grupiçi	114.43	6	19.07	.32	.932	
	Gruplararası	50617.53	850	59.55			
	Toplam	50731.97	856				

Tablo 7'nin devamı

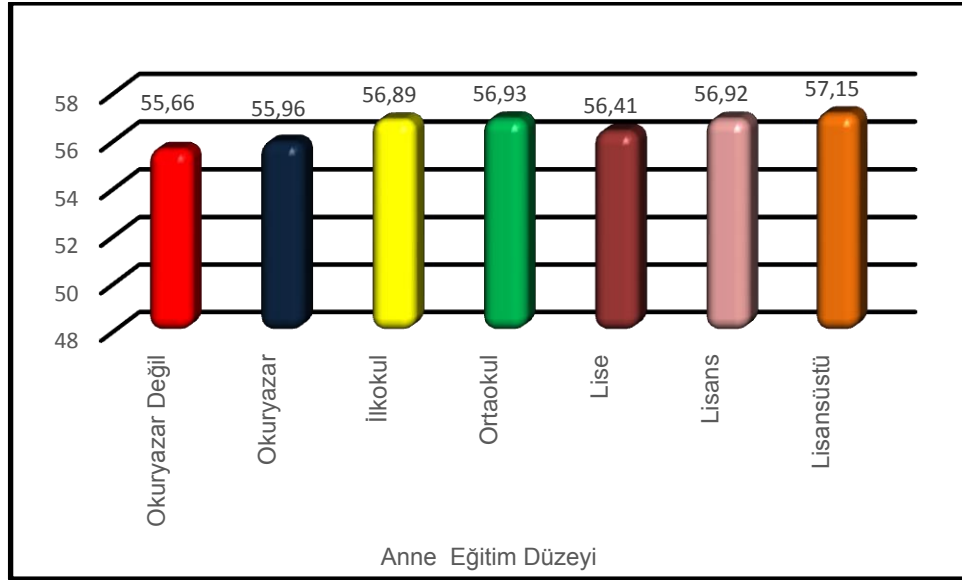
	Grupiçi	489.95	6	81.66		
BED	Gruplararası	50246.93	850	59.11	1.38	.219
	Toplam	50736.89	856			

AED: Anne Eğitim Düzeyi; BED: Baba Eğitim Düzeyi; KT: Kareler Toplamı; KO: Kareler Ortalaması; Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 7' de görüldüğü gibi yapılan ANOVA sonucunda anne eğitim düzeyine ( $F_{(6, 850)} = .32, p > .05$ ) ve baba eğitim düzeyine ( $F_{(6, 850)} = 1.38, p > .05$ ) dayalı olarak akademik erteleme davranışının farklılık göstermediği tespit edilmiştir.



Grafik 4. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının baba eğitim düzeyine dayalı farklılıkları



Grafik 5. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının anne eğitim düzeyine dayalı farklılıkları



## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, bu amaç doğrultusunda elde edilen istatistiksel bulgular literatürde bulunan konuyla ilgili diğer araştırmalar ve kuramsal açıklamaların ışığında tartışılmıştır.

### 5. 1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan analizler sonucunda, akademik erteleme davranışı ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların akademik erteleme davranışını açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme ile ilgili literatür incelendiğinde akademik erteleme ile fonksiyonel olmayan tutumların beraber incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Bununla beraber bireylerin akılcı olmayan düşünceleri ve mükemmeliyetçilik gibi, fonksiyonel olmayan tutumlarla oldukça benzer bilişsel yapıların akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan, bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Bridges ve Rogis, 1997; Burns ve diğ, 2010; Çakıcı, 2003; Çapan, 2010). Çapan (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada kendine dönük mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışının yordayıcısı olduğunu; mükemmeliyetçilik özelliğine sahip öğrencilerin daha çok akademik erteleme yaptıklarını ortaya koymuştur. İskender (2011) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bireylerin küçük yaşlardan itibaren çevreden edindikleri ve deneyimlerle pekişen fonksiyonel olmayan tutum, varsayım ve inançlar bireyin kendine, çevresine dair işlevsel olmayan bilişler geliştirmesine neden olabilmektedir. Bireylerin sahip olduğu bu bilişsel yapılar, hemen her zaman mükemmel olma ve onay alma, kendini açarsa sevilmeceği gibi düşünceleri vurgulayabilmektedir. Bireylerin, bu katı bilişsel yapıları onların zor gördükleri akademik görevlerden kaçınmalarına ve erteleme davranışı sergilemelerine neden olabileceğini akla getirmektedir. Bir taraftan da bireylerin gösterdiği akademik erteleme davranışının, bireylerin hayatında akademik başarısızlık gibi olumsuz etkiler yaratarak fonksiyonel olmayan tutumların oluşmasına neden olabileceği ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulguların diğeri akademik erteleme davranışı ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını açıkladığı yönündedir. Akademik erteleme davranışının açıklayabilmek için yapılan birçok araştırma, akademik erteleme ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi bulgulamıştır (Deniz ve Akdoğan, 2014; Uzun Özer ve ark., 2014; Solomon ve Rothblum, 1984; Stöber ve Joorman, 2001). Burka ve Yuen (2008), akademik ertelemenin bireyde pişmanlık, utanç, depresyon gibi duygusal belirtiler meydana getirdiğini belirtmektedirler. Steel (2007) ise erteleme davranışının nedenlerini incelediği çalışmada depresyon ve ruh durumunun bu davranışa zemin oluşturabileceğini savunmuştur. İlgili literatürden elde edilen bilgiler ışığında, bireylerin akademik görevlerini zamanında yerine getirmemelerinin onların akademik başarılarını, iş doyumlarını, kişiler arası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek depresyon gibi yıkıcı bir etkiye sebep olabileceği söylenebilir. Aynı zamanda mutsuzluk, çökkünlük, her zaman yapılan işlerden zevk alamama gibi çeşitli davranışsal ve duygusal belirtilerle karakterize olan depresyonun, bireylerin akademik görevlerini gerektiği gibi yapmasını engelleyebileceği bireyin bu durumda akademik erteleme davranışı sergileyebileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğeri bulgusu, akademik erteleme ile benlik-saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve benlik-saygısının akademik ertelemeyi yordamadığı yönündedir. İlgili literatür incelendiğinde akademik erteleme davranışı ile benlik-saygısı arasındaki ilişkiye dair bulguyu destekleyecek çalışmalar tespit edilmiştir (Aydoğan ve Özbay, 2012; Beck, Koons ve Milgrım, 2000; Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Solomon ve Rothblum, 1984). Ayrıca bu çalışmada akademik erteleme davranışının benlik-saygısı tarafından yordandığı bulgulanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek çalışmalar sınırlı sayıdadır. Kandemir (2010) yapmış olduğu çalışmada benlik-saygısı kavramının akademik erteleme davranışını yordandığını belirlemiştir. Aydoğan ve Özbay ise (2012) yapmış oldukları çalışmada benlik saygısının akademik erteleme davranışını yordadığını ortaya çıkarmışlardır. Güçlü bir benlik-saygısı, bireyin başarıları kadar başarısızlıklarını kabul edebilme düzeyine bağlıdır. Bireyler benlik-saygıları düştükçe, başarısızlık ihtimalinin olduğu ya da bireylere zor gelen görevleri erteleme başka bir zamana bırakma eğilimi gösterebileceklerdir. Bu yüzden, bizim elde ettiğimiz bu bulgu akademik erteleme davranışının benlik-saygısını korumak amacıyla başvurulan bir strateji olduğu şeklinde yorumlanabilir. Akademik erteleme davranışını ele alan bu çalışmada benlik-saygısı genel benlik-saygısı olarak ele alınmış, akademik benlik-saygısı boyutu kullanılmamıştır. Akademik erteleme davranışının benlik-saygısı tarafından yordandığı bulgusu bu sebeple ortaya çıkmış olabilir. Ayrıca bu bulgunun

ortaya çıkmasında, fonksiyonel olmayan tutumlar ve depresyon değişkenlerinin yordama güçlerinin benlik-saygısından daha güçlü oluşunun da etkili olabileceği düşünülmektedir.

## 5. 2. Demografik Değişkenler

Araştırma amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının bazı demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği çeşitli istatistikî analizlerle bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular, akademik erteleme davranışının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşırken, bazı değişkenler açısından ise farklılık göstermediği şeklindedir. Ortaya çıkarılan bulgular aşağıda ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, erteleme davranışının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili yapılan araştırmalarda farklı bulgular tespit edildiği gözlenmektedir. Akademik erteleme davranışının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan, bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çeşitli çalışmalar vardır (Çakıcı,2003; Haycock ve diğ., 1988; Solomon ve Rothblum, 1984;). Çakıcı (2003) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediğini bulgularken, lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının erkekler aleyhinde farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Akademik erteleme davranışının cinsiyet değişkeni ile farklılık gösterdiğini ortaya çıkaran çalışmaların büyük bir kısmı erkek öğrencilerin akademik erteleme puanlarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Balkıs, 2007; Berber Çelik ve Odacı, 2015; Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Khan ve diğ., 2014; Uzun Özer, 2009).

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının öğrenim gördükleri fakülteye dayalı farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan analizler neticesinde, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının eğitim gördükleri fakülteye göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için yapılan Bonferroni post hoc analizi sonucunda; fen fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının hukuk fakültesi öğrencilerinden fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme ile ilgili literatüre bakıldığında, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını fakülte bazında ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Berber Çelik ve Odacı (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin erteleme davranışlarının fakülte değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Kandemir (2010) ise yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin

akademik erteleme davranışlarının, okudukları bölümün puan türüne göre farklılık gösterdiğini ve eşit ağırlık puanı ile öğrenci alan bölümlerin öğrencilerinin daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediğini ortaya koymuştur. Hukuk fakültesi üniversite giriş sınavları neticesinde yüksek puan almış öğrencilerin tercih ettiği fakültelerden biridir. Bu fakülteyi kazanan öğrenciler, eğitim ve fen fakültesi öğrencilerinden daha iyi başarı sıraları ile bu fakülteye yerleşmektedirler. Bu bireylerin üniversite yıllarına kadar getirmiş oldukları çalışma alışkanlıklarının ve başarının üniversite dönemlerinde akademik erteleme eğilimlerinin az olmasına katkı sağladığı ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, günlük internet kullanım sürelerine göre farklılık gösterdiği şeklindedir. Farklılığının kaynağının belirlenmesi için Bonferroni post hoc analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, günlük internet kullanım süresi 4-5 saat arasında olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresi 0-1 saat ve 2-3 saat arasında olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından yüksek olduğu, günlük internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresi 0-1 saat olan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde problemli internet kullanımının akademik ertelemeyle anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulgulayan araştırmalar vardır (Kandemir, 2014; Mohammedi, Tahriri ve Hassaskhah, 2015). Odacı (2011) ise akademik öz-yeterlik ile problemli internet kullanımının negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu bulguladığı araştırmasında akademik erteleme ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamıştır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber, internet hayatın hemen her alanında kullanılan önemli bir araç haline gelmiştir. Bu yüzden internet kullanım süresinin ve alışkanlığının akademik erteleme davranışına neden olan önemli faktörlerden biri olabileceği söylenebilir. Çünkü bireyler, internet kullanmak gibi kendilerine zevk veren etkinlikleri onlara sıkıcı gelen akademik görevlere tercih etme eğilimindedirler. İnternet kullanım süresinin çok uzun olması ya da bağımlılık haline gelmesi durumunda bireyler yapması gereken görev ve sorumluluklar olmasına rağmen zamanın nasıl geçtiğini anlamazlar. Bireylerin akademik çalışmalarını yürütürken birçok yararı olan internet kullanımının problemli bir hale gelmesi veya bireyin günlük yaşamında gereğinden çok zaman alması durumunda, kişilerde akademik görevleri erteleme eğilimini de artırabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları anne-baba eğitim düzeylerine göre farklılaşmamıştır. İlgili literatürde üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyi ile anne- baba eğitim düzeyinin ilişkisini araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Kandemir (2010) yapmış olduğu çalışmada, üniversite

öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermediğini tespit etmiştir. Günümüzde gerek iyi bir eğitim kurumuna öğrenci olarak girebilmek, gerekse meslek yaşamında istenilen mesleğe yerleşebilmek büyük bir rekabet ve ciddi bir çalışma temposunu gerekli kılmaktadır. Anne-babalarda eğitim düzeyleri ne olursa olsun eğitim sistemin getirmiş olduğu bu rekabete uygun olarak çocuklarının eğitim- öğretim hayatına rehberlik etmektedirler. Sosyal öğrenme kuramının verdiği bilgiler ışığında, anne-baba tutumlarının çocukların akademik erteleme davranışları açısından oldukça önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. Çocuklarına karşı gerçekçi olmayan yüksek amaçlar koyan ya da çocuklarının başarılı olamayacağını düşünen bireylerin çocuklarının başarısızlık korkusuyla ya da başarılı olamayacakları düşüncesiyle daha çok erteleme davranışı sergileyebileyeceği, anne-babaların bu tutumlarının belirleyicisinin ise eğitim düzeylerinin olmadığı ifade edilebilir

## **6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanan verilerin analizlerinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca tartışmalar ve bulgular çerçevesinde araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

### **6. 1. Sonuçlar**

Bu çalışmada literatürle uyumlu ancak bazı açılardan farklılık gösteren akademik erteleme ile ilgili çalışmalara temel oluşturabilecek şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı, benlik-saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, depresyon ve benlik-saygısının akademik erteleme toplam varyansının % 6'sını açıkladığı; fonksiyonel olmayan tutumların ve depresyonun modele pozitif katkısının olduğu fakat benlik-saygısının modele özgün katkısının anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Akademik erteleme davranışının, cinsiyet değişkenine ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık oluşturmadığı ancak öğrenim görülen fakülte ve günlük internet kullanım süresine göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

### **6. 2. Öneriler**

Bu bölümde öneriler 3 ayrı başlık altında ele alınmıştır. Birinci alt başlık uygulamaya yönelik önerileri, ikinci alt başlık araştırma sonuçlarına dayalı önerileri, üçüncü alt başlık ise ileride bu konuyu çalışabilecek araştırmacılara yönelik geliştirilen önerileri içermektedir.

#### **6. 2. 1. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Akademik erteleme davranışı bireyin akademik başarısını, kişiler arası ilişkilerini etkileyen önemli bir problemdir. Ayrıca akademik erteleme davranışı birçok ruhsal problemin davranışsal yansıması da olabilmektedir. Bundan dolayı akademik erteleme davranışının üniversitelerin öğrencilere ruh sağlığı hizmeti vermekle yükümlü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde çalışan uzmanlarca bir problem alanı olarak detaylı bir şekilde ele alınması, neden ve

sonuçlarına dair bilgilendirici çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nde görev yapan uzmanlarca bireylerin akademik ertelemeye yol açan işlevsel olmayan bilişsel yapılarını ortadan kaldırarak, daha mutlu ve hayata daha akılcı bakabilmelerine yardımcı olabilecek grupla psikolojik danışma hizmetleri verilebilir.
3. Bireylerin akademik erteleme davranışlarının ortadan kaldırmak veya azaltmak amacıyla zaman yönetimi içerikli seminerler verilebilir.
4. Akademik ertelemenin temelinde bireylerin, her zaman mükemmel olmaya, başarısızlığa dair gerçekçi olmayan düşünceleri vardır. Bireyler bu işlevsel olmayan inanç ve tutumları çok küçük yaşlarda çevre etkisiyle edinebilmektedirler. Bundan dolayı, akademik erteleme konusu hakkında sadece öğrencilere değil onların yetiştiren anne-babalara da bilgi vermenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden akademik ertelemenin nedenleri ve sonuçları hakkında anne ve babalara seminerler verilebilir.

### **6. 2. 2. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Bu araştırma akademik erteleme davranışını, fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon düzeyi ve benlik-saygısı değişkenleri ile incelemiştir. Akademik erteleme davranışı, başka değişkenlerle ele alınarak farklı bir model içerisinde araştırılabilir.
2. Araştırma bulguları, akademik erteleme davranışlarının fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisini ortaya koymuştur. Akademik erteleme davranışını ortadan kaldırmaya veya en aza indirmeye yönelik bireylerin benlik-saygısını yükseltecek, işlevsel olmayan tutum ve inançlarını ortadan kaldıracakları düşünülen grupla psikolojik danışma müdahale programları hazırlanabilir.
3. Bu çalışmada akademik erteleme ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenirken, benlik-saygısı akademik çerçevede dahilinde ele alınmamış, genel benlik-saygısı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Akademik erteleme davranışının, akademik benlik kavramı ile alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

### **6. 2. 2. 1. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırma, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin bazı fakültelerinde (eğitim fakültesi, fen fakültesi, hukuk fakültesi, mimarlık fakültesi, eczacılık fakültesi)

öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır. İleride yapılacak çalışmalar farklı fakültelerdeki örneklem grupları üzerinde yürütülebilir.

2. Bu araştırmada akademik erteleme davranışının fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini incelerken, fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutları olan mükemmenci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum araştırmaya dahil edilmemiştir. İleride yapılacak çalışmalar da bu alt boyutlarla akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyebilir.
3. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin akademik davranışları üzerine odaklanmıştır. Başka bir çalışmada ilkokul, ortaokul veya lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları fonksiyonel olmayan tutumlar, benlik-saygısı ve depresyon değişkenleri ile ele alınabilir ve karşılaştırılmalı çalışmalar gerçekleştirilebilir.
4. İlişkisel tarama türü olan bu çalışmada, akademik ertelemenin fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve benlik-saygısı ile ilişkisi ortaya konulmuştur. İleride yapılacak çalışmalarla, akademik erteleme problemini ortadan kaldırmayı amaçlayan grupla psikolojik müdahale programları ile bu çalışmaya deneysel boyut kazandırılabilir.



## 7. KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z. and Skitch, S. A. (2007). Dysfunctional attitudes, self-esteem, and hassles: cognitive vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1127-1140
- Ackerman, D.S., and Gross, B.L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 5-13.
- Akst, D.(2011). *Temptation finding self-control in an age of excess*. New York: Penguin Books.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). Majör depresif bozukluk hastalarının tedavileri için uygulama kılavuzu, (Çev. Ayla Yazıcı), İstanbul: Okuyanur Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM 5), (Çev: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C. and Razavieh, A. (2010). *Introduction to research in education*. Belmont, USA: Nelson Education Ltd.
- Ashby, J. S. and Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes and self-esteem: a structural equations analysis. *Journal and Counseling & Development*, 80, 197-203.
- Aslan, S. , Bozkurt, A., Doksat, K. (2008). Depresyonda diğer biyolojik sağaltımlar. O. Yazıcı, E. T. Oral ve S. Vahip (Ed.), Depresyon Sağlatım Kılavuzu Kaynak Kitabı (s. 129-153). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2000). Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 67-83.
- Balkıs, M. (2013). Academic procrastination academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: A Meridian Book.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, B. L., Koons, S. R. and Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 3-13.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy : Basic and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beevers, C.G. (2011). Evidence-based practice for major depressive disorder. In D.W. Springer, A. Rubin, and C.G. Beevers (Eds), *A clinician's guide to evidence-based practice series (Volume 4): Treatment of depression in adolescents and adults* (pp. 1-20). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 30(3), 31-47.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Bezci, F. Ve Sungur Vural, S. (2013). Academic procrastination and gender as predictors of science achievement. *Journal of Educational and Instructional Studies In The World*, 3(2), 64-68.
- Blunt, A. and Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality & Individual Differences*, 28, 153- 167.
- Bridges, K. R. and Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 941-944.
- Burka, J. B. and Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it and what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Burns, L. R., Dittman, K., Nguyen, N. L. and Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Cerit, C., Çoşkun, B. (2012). Depresyon, distimi ve iyileşmiş depresyon hastaları ile sağlıklı kontrol grubunda bilişsel çarpıtmaların karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 250-25.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942.

- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2004). A guide to teaching practice. London: Routledge- Falmer.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*, Çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çapan, E. B. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 237-254.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E. ve Akdoğan, A. (2014). Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. *Psikolojik*
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663. *Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 28-44.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2014). Kendinden şüphe duyma, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilerde akademik erteleme eğiliminin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 39, 173.
- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination examining personality-correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-161.
- Ellis, A. and Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S., (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.
- Eryüksel, G. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile anne babalarının aile ilişkilerinin aile ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 59-73.
- Eskin, M., Ertekin, M., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.

- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality & Individual Differences*, 17 (5), 673-679.
- Ferrari, J.R., Jonhson, J. L. and McCown, W. G. (1995). *Procrastination ask avoidance:Theory, research and treatment*. New York:Plenium.
- Ferrari, J. R. and Pychl, T.A. (eds.) (2000). The scientific study of procrastination: Where have webeen and where are we going. *Journal of Social Behavior and Personality(special issue)*, 15.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using ibm spss statistics*. London: Sage Publication.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. (2012). *How to designand evaluate research in education*. New York: Mcgraw-Hill.
- Gençtan, E. (2012). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-73.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama* , 4,(7),3-20.
- Hamarta, E. ve Demirtaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. and Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- İskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Rewievs*, 6(2), 230-234.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover Publication.
- Johnson, S. (1751). Procrastination. [www.samueljohnson.com/procrast.html#1185](http://www.samueljohnson.com/procrast.html#1185) adresinden 26.07.2015 tarihinde edinilmiştir.
- Kalkan, M.(2008). Sosyal Öğrenme Kuramı. Y. Özbay ve S. Erkan (Ed.), Eğitim Psikolojisi . (s.289-313). Ankara: Pegem Akademi.

- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 81-88.
- Kandemir, M. (2014). Predictors of academic procrastination: coping with stress, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal* 32 (5),930-938.
- Kararırmak, Ö., Çetinkaya Siviş, R., (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kergeli, A., Kelpi, M., and Tsigilis, N. (2013). Dysfunctional attitudes and their effect on depression. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 196 – 204.
- Khan, M.J., Arif, H., Noor, S. S. and Muneer, S. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.
- Knaus, W. J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*. New York: John WileyveSons, Inc.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame and change. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 15, 153-166.
- Knaus, W. J. (2003). *The procrastination workbook*. Oakland.: New Harbinger Pub.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get It done with a proven psychological approach*. The McGraw-Hill Companies.
- Kumbasar, H. (Ed.) (2001). Modern tıp seminerleri: Depresyon. Ankara: Güneş Kitapevi.
- Küey, L. (1998). Birinci basamakta depresyon: Tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-12.
- Küey, L. ve Gülseren, Ş. (2008). Sağlık Öncesi Değerlendirme, Tanısal Değerlendirme ve Olgu Formülasyonu. O. Yazıcı, E. T. Oral ve S. Vahip (Ed.), Depresyon Sağlık Kılavuzu Kaynak Kitabı (s. 22). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 477-495.
- Lay, C. and Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behaviour. *Personality & Individual Differences*, 21, 61-67.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Lee, A. and Hankin, L. B. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219–231.
- Levenson J. L. (Ed.). (2005). *Textbook of psychosomatic medicine*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Marcinko, D., Jaksic, N., Ivezic, E., Skocic, M., Zsuzsanna, S., Loncar, M., at al. (2014). Pathological narcissism and depressive symptoms in psychiatric outpatients: Mediating role of dysfunctional attitudes. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 341–352.
- Milgram, N. A., Mey-Tal, G. and Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297–316.
- Milgram, N. N. and Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant Procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- McCown, W. and Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences*, 12, 662-667.
- McMillian, J. H. and Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry*. USA: Pearson Higher Edition.
- Mohammadi, M., Tahriri, A., and Hassaskhah, J. (2015). The relationship between internet use and academic procrastination of efl learners across years of study. *International Journal of Applied Linguistics & English Literature*, 4(1),231-241.
- Morris, C. M., Chrystyna, D. K., Fox, R. K., Rao, U. and Garber, J. (2014). Interactive models of depression vulnerability: The role of childhood trauma, dysfunctional attitudes, and coping. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 245–263.
- Mruk, C. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice* (3rd ed.). New York: Springer.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57, 1109–1113
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *E-Journal of New York Sciences Academy*, 7(1), 389-403.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11( 21), 45-72.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Yenilenmiş 11. Baskı. Ankara:Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.

- Piştöf, S. ve Şanlı, E. (2013). Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 182-189.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rhodewalt, F. and Tragakis, M. W. (2003). Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 66–70.
- Roberts, J. E. and Gamble, S. A. (2001). Current mood-state and past depression as predictors of self-esteem and dysfunctional attitudes among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30, 1023-1037.
- Rosenberg M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., and Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Savaşır, I ve Hisli Şahin, N. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savrun, M. (1999, Aralık). Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Schiraldi, G. R. (2007). *Ten simple solutions for building self-esteem: How to end self-doubt, gain confidence, and create a positive self-image*. CA: New Harbinger Publications.
- Senecal, C., Koestner, R. and Vallerand, R .J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607–619.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behaviour and Personality*, 36(6), 753-764.
- Sheykhjan, T. M., Jabari, K. and Rajeswari, K. (2014). Self-esteem and academic achievement of high school students. *Cognitive Discourses International Multidisciplinary Journal*, 2(2), 38-41.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behaviour*. New York: Free Press.
- Solomon, L. J., and Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.

- Soysa, C. K. and Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles test-anxiety relationship: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 34, 77-85.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Stöber, J. and Joormann, J. (2001). Worry, procrastination and perfectionism: Differating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49-60.
- Sütçügil, L., Özmenler, K. N. (2007). Major depresyonda psikososyal müdahaleler. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri*, 3(47), 46-50.
- Şahan Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 68-81.
- Şahin, H. (2008). *Psikoseksüel Gelişim*. Y. Özbay ve S. Erkan (Ed.), Eğitim Psikolojisi. (s.83-84). Ankara: Pegem Akademi.
- Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). How dysfunctional the dysfunctional attitudes in another culture?. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 17-26.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G., ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26, 239-247.
- Tice, D. M. and Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Torucu, Koçak, B. (1990). 13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H. (2011). Bilişsel Terapi. Ankara: HBY Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Ulukaya, S. ve Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana baba tutumları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 89-102.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.



- Uzun Özer, B., Demir, A. and Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Uzun Özer, B., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2013). Reducing of academic procrastination through a group treatment program: *A Pilot Study*. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavioural*, 31(3), 127-135.
- Uzun Özer, B., O'Callaghan, J., Bokszcenin, A., Ederer, E. and Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42 (3), 309-319.
- World Health Organization (2012). Depression. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/> adresinden 10.05.2015 tarihinde edinilmiştir.

## **8. EKLER**

## Ek 1. İzin Belgesi



T.C.  
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
GENEL SEKRETERLİK  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Karadeniz Teknik Üniversitesi  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı - Lisansüstü  
27/10/2014 11:29 - 76127911/044/4112  
00225307

Sayı : 76127911/044/  
Konu : Özge KINIK'ın Veri Toplama İzin Talebi

27/10/2014

## EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23.10.2014 tarih ve 25919855-044-1689 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Özge KINIK'ın “**Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki**” adlı tezi kapsamında Üniversitemizin adı geçen Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerinden veri toplama isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hikmet ÖKSÜZ  
Rektör Yardımcısı

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet: K( 1) E( 2 )

2. Yaş:.....

3. Öğrenim Görülen Fakülte:

<i>Eczacılık Fakültesi(1)</i>	<i>Fatih Eğitim Fakültesi(6)</i>
<i>Diş Hekimliği Fakültesi(2)</i>	<i>Sağlık Bilimleri Fakültesi(7)</i>
<i>Hukuk Fakültesi(3)</i>	<i>Mimarlık Fakültesi(8)</i>
<i>Mühendislik Fakültesi(4)</i>	<i>İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi(9)</i>
<i>Tıp Fakültesi(5)</i>	<i>Fen Fakültesi(10)</i>

4. Annenizin Eğitim Düzeyi: Okur yazar değil ( 1) Okur yazar (2) İlkokul (3)  
Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü (7)

5. Babanızın Eğitim Düzeyi: Okur yazar (1) Okur yazar değil (2) İlkokul (3)  
Ortaokul(4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü (7)

6 . Günlük kaç saat internette zaman geçirirsiniz?

0-1 saat ( 1 ) 2-3 saat ( 2 ) 4 -5 saat ( 3 ) 6 saat ve daha fazla ( 4 )

### Ek 3. Akademik Erteleleme Ölçeği (AEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki satırların üzerine (×)işareti koyarak belirleyiniz.

1. Beni hiç yansıtmıyor.
2. Beni çok az yansıtıyor.
3. Beni biraz yansıtıyor.
4. Beni çoğunlukla yansıtıyor.
5. Beni tamamen yansıtıyor.

1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım	(1) (2) (3) (4) (5)
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihe kadar yetiştiririm.	(1)(2) (3) (4) (5)
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	(1)(2) (3) (4) (5)
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	(1)(2) (3) (4) (5)
6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
7	Derslere hazırlanarak gelirim.	(1)(2) (3) (4) (5)
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	(1)(2) (3) (4) (5)
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	(1)(2) (3) (4) (5)
11	Ödevlerimi /projelerimi zamanında teslim ederim.	(1)(2) (3) (4) (5)
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan işlerle uğraştığım olur.	(1)(2) (3) (4) (5)
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.	(1)(2) (3) (4) (5)
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	(1)(2) (3) (4) (5)
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.	(1)(2) (3) (4) (5)
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	(1)(2) (3) (4) (5)
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmayı zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	(1)(2) (3) (4) (5)

#### Ek 4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Aşağıda insanların davranışlarını zaman zaman etkileyebilen bazı tutular, inançlar düşünceler verilmiştir. Lütfen bu inançlara, tutumlara, düşüncelere ne kadar katıldığınızı, cümlelerin yanında verilmiş olan 1-7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. 1= %0 katılıyorum; 2= %10 Katılıyorum %2 Katılıyorum; 4= %40 Katılıyorum 5= % 60 Katılıyorum; 6= % 80 Katılıyorum; 7= %100 katılıyorum

Tutumlar (Ne kadar katılıyorsunuz?)	1 %0	2 %10	3 %20	4 %40	5 %60	6 %80	7 %100
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya da çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir							
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.							
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.							
5. Risk almak hiç bir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.							
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.							
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunu hayranlığını kazanmalıyım.							
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım her işte başarılı olmam gerekir.							
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.							
13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek bir fark yoktur.							
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi onlara tümüyle açmamalıyım							
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.							
17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.							
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.							
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük bir ölçüde belirler.							

## Ek 4'ün devamı

20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.							
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.							
22. İnsanın değerli biri olması için iyi fikirleri olması gerekir.							
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.							
24. Benim için önemli olan, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendim hakkımdaki düşüncelerimdir.							
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.							
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.							
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.							
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenebileceği, başka insanların olması gerekir.							
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.							
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.							
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.							
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe, mutlu olamazsın.							
33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.							
34. Mutluluğum kendimden çok, diğer insanlara bağlıdır.							
35. Diğer insanlar beni ve yaptıklarımı onaylamadıkça mutlu olamam.							
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.							
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu alabilirim.							
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.							
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.							
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.							

### Ek 5. Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği (RSBÖ)

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun şıkkı (X) ile işaretleyiniz, boş bırakmamaya ve her cümle için sadece bir kutuyu işaretlemeye özen gösteriniz. Yardımcılarınız için teşekkür ederim.

RSBÖ	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3. Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.				



### Ek 6. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığım olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum
8)	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9)	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
10)	a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum c. Şimdilerde her an ağlıyorum d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11)	a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12)	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

## Ek 6'nın devamı

13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
14)	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışmıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok
19)	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20)	a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21)	a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

## 9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

17.04.1990 tarihinde Çorum'da doğdu. İlköğretimini Çorum Salim Akaydın İlköğretim Okulu ve Çorum Bahçelievler İlköğretim Okulu'nda, ortaöğrenimi Çorum Atatürk Lisesi'nde tamamladı. 2012 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun oldu ve aynı yıl Şalpazarı Atatürk Ortaokulu'na rehber öğretmen olarak atandı. 2013 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2012 yılından itibaren Şalpazarı Atatürk Ortaokulu'nda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Adres** : Özge KINIK, Yavuz Sultan Selim Bulvarı As-Gün Sitesi B Blok 7/22 Söğütlü  
Fatih Mahallesi/ TRABZON

**E-Posta** : another-oz@hotmail.com

**Tel** : (0531) 219 71 60