



AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMA DAYALI AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞINI ÖNLEME PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ¹

Mücahit KAĞAN

mkagan24@gmail.com

Orcid: 0000-0003-1983-5748

Öz

Bu araştırmanın amacı, akılcı - duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme, zaman yönetimi ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön – test, son – test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırma grubu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi’nde okumakta olan Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okulöncesi Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümlerinin ikinci ve üçüncü sınıfında öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu, akademik erteleme ölçeği kullanılarak akademik erteleme eğilimi yüksek öğrencilerden oluşturulmuştur. Akademik erteleme eğilimi yüksek olan 134 öğrenci tespit edilmiştir. Bu öğrencilerden çalışmaya katılma konusunda istekli 34 öğrenci deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Verileri toplamak amacıyla, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler, deney ve kontrol gruplarına ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşıma akademik erteleme önleme programı sekiz oturum halinde uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubu uygulamaları bittikten sonra son test ölçümleri, deneysel uygulamaların bitiminden 45 gün sonra ise, izleme ölçümleri alınmıştır. Uygulanan deneysel işlemin sonucunda elde edilen bulgular “tekrarlı ölçümler için varyans analizi “ yöntemi ile incelenmiştir. Uygulanan programın sonucunda, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi puanları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sonuçlar, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım’ın akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi üzerindeki etkisi ilgili literatür göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akademik Erteleme, Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım,

¹ Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsün’de 2010 yılında yapılan doktora tezden üretilmiştir.

**Akılci Duygusal Davranissal Yaklasima Dayali Akademik Erteleme Davranisini Onleme Programinin
Etkililiginin Değerlendirilmesi**
Mücahit KAGAN

ABSTRACT

The aim of the research is to evaluate the effectiveness of academic procrastination behavior prevention program, based on rational emotive behavioral approach, on the academic procrastination, time management and cognitive distortion of university students.

The research is an experimental study which has experiment and control groups, and based on pre-test, post-test and follow-up model. Research group consists of second or third grade students of Primary School Education, Social Studies Education, Department of Preschool education, Computer Education and Instructional Technologies, Religious Culture and Knowledge of Morality and Special Education Department Program of Mental Retardation undergraduate programmes other departments in Ankara University Faculty of Educational Sciences. The research group was formed by the students whose academic procrastination tendency is high, by using academic procrastination scale. 134 students, whose academic procrastination tendencies are high, were determined. 34 students, volunteer to participating into the study, were appointed randomly to the experiment and control groups. Academic procrastination, cognitive distortion and time management scale were used to collect the data. Scales were given to experiment and control groups as a pre-test. To the experiment group academic procrastination program based on Rational Emotive Behavioral Approach, developed by the researcher, was applied. Control group was not given any training. After the training the of experiment group, post-test measurements were taken. And also 45 days after the experimental training, follow-up measurements were taken.

Keywords: Academic Procrastination, Rational Emotional Behavioral Approach,

**Akılci Duygusal Davranissal Yaklasima Dayali Akademik Erteleme
Davranisini Onleme Programinin Etkililiginin Değerlendirilmesi**

Giriş

Birçok insan yaşamlarının bazı dönemlerinde birtakım sorumluluklarını zamanında gerçekleştiremediklerinden ötürü sıkıntı yaşamışlardır. Sınavlarına bir önceki akşam ya da sınav sabahı çalışan, ödevlerini son gün alıncaya yetiştirmeye kalkışan öğrencilerle; randevularına geç kalan, verilmesi gereken kararlarını sonraya bırakan, ödenmesi gereken faturaları zamanında ödemeyen, düzenli beslenme ve spor yapmaya niyetlendiği halde bunu bir türlü gerçekleştiremeyen, sağlık sorunlarından ötürü hastaneye gitmesi gereken fakat bunu sürekli ileri bir tarihe atan kişiler bulunmaktadır. Literatürde bu davranışların tümü “erteleme davranışı” olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar söz konusu bu davranışlarından ötürü rahatsızlık duyarlar ve bir daha bunu yapmayacaklarına dair kendilerine söz verirler. Fakat çoğunlukla kendilerini aynı kısır döngü içinde bulurlar.

Erteleme, tamamlanması gereken işlerin gerçekçi olmayan bir şekilde ileri atılması (Lay, 1988), ya da kısa vadede elde edilecek ödüllerin, uzun vadede elde edilecek ödüllere tercih edilmesidir (Roberts, 1997). Steel (2002), ise erteleme eğilimi, kişinin verimini en üst düzeye çıkarmasını engelleyeceğini bilmesine rağmen, istemli olarak yapılan bir eylem olarak açıklamaktadır.

Erteleme sorunu yaşayan bireylerin yaptıkları planlar ve davranışları arasında büyük bir tutarsızlık vardır. Bu kişiler, çalışma projelerine hızlı bir şekilde başlamakla birlikte bu niyetlerinde uzun bir süre devam edememektedirler ve amaçlarına ulaşmak için gerekli çabayı göstermede aşırı

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

zorlanmaktadır. Ancak erteleyen öğrencilerde de benzer bir eğilim gözlenmektedir. Hiç çalışmayan ya da çok az çalışan ve herhangi bir şekilde güdülenmeyen öğrencileri erteleme sorunu yaşayanlarla aynı kefeye koymak hatalı olabilir. Çünkü bu tür öğrencilerin niyet ve davranışları arasında herhangi bir tutarsızlık yoktur (Schouwenburg, 2004).

Erteleme sorunu olan insanların daha çok ideal benlikleri ile yaşamlarını sürdürdüklerine inanılır. Bu insanların planları çoğunlukla ideallerini ve umutlarını içerir. Örneğin; “Matematik sınavıma yarın başlarsam daha iyi olmaz mı?” ya da “Tarih sınavıma yarın çalışmak istiyorum” gibi cümleleri sıklıkla kullandıkları bilinmektedir.

Erteleme sorumlulukların, alınan kararların veya yapılması gereken görevlerin geciktirilmesi olarak da tanımlanabilir (Haycock, Mc Carthy ve Skay, 1998). Erteleme öz düzenlemeden yoksun olarak ortaya çıkar ve bireyin kişisel amaçlarını, akademik ve kariyer ile ilişkili hedeflerini gerçekleştirmesini engeller (Tuckman, 1998). Güdülenme eksikliği, mükemmeliyetçilik, kötü zaman yönetimi ve organizasyon becerileri gibi ertelemeye katkıda bulunan pek çok değişik faktör literatürde belirtilmiştir. (Burka ve Yuen, 1992; Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme, iki kısımda ele alınmaktadır; “kişilik özelliği olarak erteleme” ya da “kronik erteleme” ve “durumsal ertelemedir.”

Kişilik özelliği olarak ya da kronik erteleme; bireyin çevresiyle baş edebilme sürecinde yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamasına neden olabilen bir davranıştır. Kronik ertelemeyi; a) nevrotik erteleme b) kompulsif erteleme c) karar almayı erteleme şeklinde sınıflamak mümkündür.

Durumsal erteleme ise, yaşamın belirli dönemlerinde ortaya çıkan, kronik ertelemeye göre daha az görülen ve tipik olmayan bir davranıştır. Durumsal erteleme, genel erteleme ve akademik erteleme olarak ikiye ayrılır. Genel erteleme, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan vergileri, faturaları zamanında yatırmama, randevulara geç kalma, pazartesi gününe hazır olması gereken bir evrakı salı ve daha ertesi günlere bırakma, aileden birine hediye almayı ve ona telefon açmayı ihmal etme gibi gündelik konularla ilgili geciktirmeleri kapsamaktadır. Akademik erteleme ise, özellikle okullarda öğrencilerden beklenen sınavlara hazırlanma, ödev yapma, akademik danışmanla yapılacak toplantıyı ve projeleri tamamlama gibi alanlarda görülen bir sorundur. Durumsal erteleme davranışı gösteren bireyler için, bir projeye hem başlamak hem de başladıktan sonra bitirmek oldukça zordur. Dolayısıyla kronik erteleme ile durumsal erteleme arasında bir köprü vardır. İnsanların pek çoğu bu köprüde ortalarda bir yerlerde yer almaktadır (Dryden, 2000; Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Milgram, Mey-Tal, ve Levison, 1998; Roberts, 1997).

Erteleme davranışının doğası ile ilgili farklı yorumlar yapılmaktadır. Erteleme sorununa daha iyimser bakanlar erteleme davranışının altında biliş, davranış ve güdülenme gibi göreceli olarak kolayca değişebilen özelliklerin olduğunu ileri sürerler. Erteleme sorununa göreceli olarak kötümser bakanlar ise erteleme davranışı gösterenlerin değişime dirençli olduğunu vurgulamaktadırlar (Schouwenburg, 2004). Farklı araştırmacılar erteleme davranışını anlamak için farklı bileşenler üzerinde durmuşlardır. Yukarıdaki çalışmalara bakıldığında ertelemenin davranışsal bir probleme işaret ettiği görülmektedir. Ertelemenin davranışsal bir problem olduğunun en önemli göstergelerinden biri de, bireyin planladığı davranışı yapmamasıdır (Pychyl ve Binder, 2004). Bazı araştırmalar ise bireylerin erteleme davranışlarının altında kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan düşüncelerin yattığını ileri sürmektedirler. Bu düşüncelerden en önemlileri erteledikleri görevleri caydırıcı olarak görmeleri ve görevlerini tamamlamada öz yeterliklerin olmamasıdır (Blunt ve Pychyl, 2000). Bu durum aslında güdülenme ile ilgili bir probleme işaret etmektedir (Steel, 2002). Erteleme davranışı gösterenlerin tembel ya da güdülenemediklerinden dolayı erteleme yapmadıkları, fakat erteledikleri davranış ile açık bir şekilde ilgilenmedikleri ve aktif olarak meşgul olmadıkları, bunun yerine diğer etkinliklerle meşgul oldukları görülmüştür. Söz konusu diğer etkinlikler ise, televizyon izleme ya da internette gezinme gibi daha keyif veren etkinliklerdir (Schouwenburg, 2004). Erteleme davranışında bulunanların bilinç, öz yeterlik, iç disiplin düzeyleri düşüktür (Eerde, 2003), organizasyon ve başarı ihtiyaçları, öz düzenlemeleri yoktur. Böyle uç özellikler

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

yüzünden kişilik bozukluklarından bahsedilmesi uygun olabilir ve müdahale yöntemlerinde belki daha uzun süreli danışma yaşantısı gerekebilir (Ferrari, 2000).

Bridges ve Roig' e (1996) göre erteleme, temel olarak bilişsel bir sorundur. Dolayısıyla erteleyen insanların, çalışmaları, çalışma şartları ve sonuçları hakkında akıl dışı düşünce ve inançları vardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir araştırmada, araştırmacılar gerçekçi olmayan inançlarla, akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve akademik erteleme ile gerçek dışı inançlar arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır (Solomon ve Rothblum, 1984). Uzun Özer (2005) de, öğrencilerin erteleme davranışlarının nedenleri arasında başarısızlık korkusu, risk alma davranışı, tembellik ve kontrol edilmeye karşı çıkış olduğunu tespit etmiştir.

Erteleme eğilimi yüksek olan kişilerin başarılarını dışsal faktörlere yüklemeye eğilimindeyken erteleme eğilimi düşük olan kişilerin ise, başarılarını içsel faktörlere yüklemeye eğiliminde oldukları görülmüştür. Lekich (2006) de bu bulguları destekleyecek şekilde akıl dışı inançların, kaygının, mükemmeliyetçiliğin, başarısızlık korkusunun ve dıştan denetimli olmanın depresyonla ilişkili olduğunu bulmuştur. Watson (2001) ise erteleme davranışının güdülenme, özsaygı, akış ve içten denetimli olma arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Uygulanan programların mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, zaman yönetimi becerileri, fazla çalışma zamanı ve sürdürülen yüksek çalışma zamanı üzerinde eşzamanlı etkileri olduğu bulunmuştur (Larson, 1991; Binder, 2000). Bunun yanı sıra programa katılan bireylerin sınav kaygılarının azaldığı, zamanı daha iyi yönettikleri ve yüksek çalışma temposuna daha iyi uyum gösterdikleri tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda ayrıca bireylerin akademik erteleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Örneğin, erteleme disiplinsizlik (Lay, 1997; Lay; Schouwenburg ve. Lay, 1995; Watson, 2001), özsaygı (Ferrari, 1991a; 2000), sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik (Burns, Dittmann, Nguyen, ve Mitchelson, 2000; Flett, Blankstein, Hewitt, ve Koledin, 1992;) ve başarısızlık korkusu gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Yorulmaz (2003) da, erteleme ile özsaygı, suçluluk, akademik ortalama arasında olumsuz ilişki olduğu; erteleme ile kaygı, mükemmeliyetçilik ve depresyona girme arasında olumlu bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bunun yanı sıra erteleme ile zaman yönetimi arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır. Örneğin, Ferrari, Johnson ve McCown (1995), öğrencilerin okul ödevleri için gerekli olan zamanı abartmaları ve çalışma için gerekli olan zamanı yanlış hesaplamaları gibi akademik ertelemeye katkı yapan ek bilişsel çarpıklıklar belirlemişlerdir. Erteleme davranışı gösteren bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde kullanamadıkları gözlenmektedir. Güdülenme ve zaman yönetiminin akademik erteleme davranışının birer yordayıcısı olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Balkıs, 2006; Kağan ve Sevim, 2007). Aynı zamanda erteleme davranışının, çalışmak için tercih edilen zaman dilimi, motivasyon kaynakları ve ders dışı zamanı kullanma tercihlerine göre farklılık gösterdiğini ifade etmiştir (Balkıs, 2006). Bunun için, zaman yönetimi konusunda birtakım tekniklerin kullanılması (günlük çizelgeler, yapılacak işlerin listesi, amaç ve hedef belirleme ve günlük performans hedefleri vb. etkinlikler) önerilmektedir (Tuckman ve Schouwenburg, 2004; Eerde, 2003; Steel, 2002; Wikman, 2001).

Yapılan çalışmalarda, etkili zaman yönetimi, güdülenme, öz düzenleme, özsaygı, akış ve içten denetimli olma ile erteleme arasında olumsuz bir ilişki olduğu; mükemmeliyetçilik, genel erteleme, kaygı, akıldışı inanışlar, depresyon, başarısızlık korkusu, duygusal zekâ, kontrol edilmeye isyan ve akademik başarı ile erteleme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca güdülenme ve zaman yönetiminin akademik ertelemenin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Erteleme eğiliminin azaltılması ya da ortadan kaldırılması için, yapılandırılmış hedefler oluşturma ve mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu gibi bilişsel stilleri değiştirme stratejilerinin önemli olduğu ileri sürülmektedir (Burka ve Yuen, 1992). Çok yönlü müdahale stratejilerini kullanma akademik erteleme için oldukça faydalıdır ve akademik erteleme sadece çalışma alışkanlığındaki veya zaman yönetimindeki yetersizliklerle bağlantılı değildir, aynı zamanda davranışsal, bilişsel ve duygusal pek çok karmaşık bileşeni de içermektedir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

Erteleme davranışı için yapılan müdahalenin ardından bireyde erteleme sorununun devam etmesi ve sık sık tekrar etmesi yüzünden bağımlılık sorununu da erteleme ile ilişkilendirmenin yerinde olacağı ileri sürülmektedir. Bu yüzden ertelemenin güdülenme ile kişilikteki bilişsel bileşenler ve bağımlılık özellikleri ile ilgili bir problem olduğu anlayışı ima edilmektedir. Bu durumda kısa dönemli davranışsal müdahalelere yerine uzun süreli müdahalelerin daha gerçekçi olacağı görüşü ileri sürülmektedir.

Erteleme davranışının esasında olumsuz taraflarının fazla olduğu bilinmesine rağmen, olumlu taraflarının da olduğu bilinmektedir. Ertelemenin olumlu yönü, ertelemecilerin son teslim tarihinden önce çok büyük miktarda işi yetiştirebilmeleridir. Olumsuz yönü ise bu son andaki üretkenliğe rağmen genel performansın anlamlı şekilde bozuk olması ve yaşadıkları olumsuz duygulardır (kaygı, suçluluk vb.). Erteleme davranışı, ertelenen faaliyetlerin düşük bir performans ve olumsuz duygusal tepkilerle sonuçlanması (Milgram, 1991) nedeniyle üniversite öğrencilerinin akademik başarısını etkileyen önemli bir problem olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar, erteleme davranışları ile ilgili olarak kaygının değerlendirilmesi, bağımlılık, göreve bağlı olmama, olumsuz değerlendirmeden korkma, mükemmeliyetçilik, akılcı olamayan inançlar, düşük özsaygı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi pek çok etken tanımlamışlardır. Bu konuda ülkemizde tarama türünde çalışmalar yapılmasına karşın öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını deneysel olarak ele alan herhangi bir araştırma yapılmamıştır. Bu amaçla araştırmanın problemini "Akılcı Duygusal Yaklaşım'a dayalı olarak üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına ilişkin bir program hazırlanması ve bu programın onların akademik ertelemeleri, akılcı olmayan inançları ve zaman yönetimleri üzerindeki etkisini incelemek oluşturmuştur.

Amaç

Bu araştırmanın amacı, akılcı - duygusal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme, zaman yönetimi ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir.

Araştırmanın Denenceleri

Araştırmada yukarıda verilen amaç çerçevesinde aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Deney ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma puanları ortalamalarının uygulama öncesi ve uygulama sonrası değişimleri birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.
2. Deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme puanları ortalamalarının uygulama öncesi ve uygulama sonrası değişimleri birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.
3. Deney ve kontrol gruplarının zaman yönetimi puanları ortalamalarının uygulama öncesi ve uygulama sonrası değişimleri birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Araştırmanın Gereksesi ve Önemi

Erteleme özellikle akademik alanda yaygın olarak görülmektedir. Ellis ve Knaus (1977) Amerikan üniversite öğrencilerinin %95'inin erteleme yaptıklarını belirlemişlerdir. Solomon ve Rothblum'un (1984) anketinde, öğrencilerin %50'sinin zamanın yarısını akademik görevlerle ilgili erteleme yaparak geçirdiklerini, %38'i genellikle erteleme yaptığını belirtmiştir. Türkiye'de yapılan araştırmalarda Uzun Özer (2005) üniversite

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

öğrencilerinin %52 sinin akademik anlamda erteleme davranışını sergiledikleri, Balkis ve Duru (2009) öğretmen adayların % 23'ünün yüksek düzeyde erteleme davranışına sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Bir başka çalışmada ise Uzun Özer (2009) lise öğrencilerin % 54'ünün akademik konuları sıklıkla ertelediklerini tespit etmiştir.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem/ araştırma grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması, akademik erteleme grup programının geliştirilmesi ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 2x3 faktörlü seçkisiz desen kullanılmıştır. Birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney, kontrol), diğer faktör ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön, son, izleme) göstermektedir.

Araştırmanın modelinde bir bağımsız ve üç bağımlı değişken bulunmaktadır. Bağımsız değişken, Akılci Duygusal Davranışsal yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkenler ise, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları, zaman yönetimleri ve bilişsel çarpıtmalarıdır.

Araştırmanın Modeli

Grup	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney	Ö 1	ADY	Ö 2	Ö 3
Kontrol	Ö 1	-	Ö 2	Ö 3

Araştırmada, deney ve kontrol gruplarına ön test olarak akademik erteleme, zaman yönetimi ve akılcı olmayan inançlar ölçeği verilmiştir. Akademik erteleme ölçeğinden alınan puanlar açısından grupların eşitliği test edilmiştir. Programın uygulamasından sonra ise son test olarak yine akademik erteleme, akılcı olmayan inançlar ve zaman yönetimi ölçekleri verilmiştir. Uygulamanın bitiminden 45 gün sonra ise aynı ölçekler deneklere tekrar uygulanarak etkinin kalıcı olup olmadığına bakılmıştır.

Araştırmada deney grubuna uygulanmak üzere akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı olarak sekiz oturumluk bir program geliştirilmiştir. Oturumlar haftada bir gün ve 90-110 dakika sürmüştür. Deney grubuna uygulanan akademik ertelemeyi önleme programı güz döneminde, izleme çalışmaları ise 45 gün sonra bahar döneminde gerçekleştirilmiştir

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde okumakta olan Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okulöncesi Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümlerinin ikinci ve üçüncü sınıfında öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırma grubu, akademik erteleme ölçeği kullanılarak akademik erteleme eğilimi yüksek öğrencilerden oluşturulmuştur. Ölçekleri eksiksiz dolduran 436 öğrenciden, akademik erteleme eğilimi yüksek olan 134 öğrenci tespit edilmiştir. Akademik erteleme eğilimi yüksek olan öğrenciler tespit edilirken 436 kişilik grubun puanları kullanılmıştır. Akademik Erteleme Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması 39.27 ve standart sapması 10.62'dir. Akademik Erteleme Ölçeği'nden örneklem ortalamasının bir standart sapma ve üzerinde puan alan öğrenciler arasından çalışma grubu oluşturulmuştur. Diğer bir ifadeyle 436 öğrenci

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

arasında Akademik Erteleme Ölçeği'nden 49.89 puan ve üzerinde alan 134 öğrenci arasından araştırmaya katılmaya gönüllü 34 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrenciler deney ve kontrol gruplarına kura yöntemiyle seçkisiz olarak atanmıştır. Atama işleminden sonra grupların birbirine eşitliğini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda grupların akademik erteleme ön test ortalamaları arasındaki farkın manidar olmadığı, dolayısıyla grupların birbirlerine denk olduğu görülmüştür.

Deney grubunda, devamsızlık nedeniyle iki denek gruptan çıkarılmıştır. Denkliğin bozulmaması için rastlantısal olarak seçilen iki denek kontrol grubundan da çıkarılmıştır. Sonuç olarak hem deney hem de kontrol grupları 15'er kişiden oluşmuş, istatistiksel işlemler bu deneklerden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Deney grubu sekiz erkek, yedi kız; kontrol grubu ise, yedi erkek, sekiz kız üyeden oluşmuştur. Deney ve kontrol grubuna katılan üyelerin yaş ortalaması 19,6'dır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada bağımlı değişkenlere ilişkin veriler Akademik Erteleme Ölçeği, Akılci Olmayan İnançlar Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeği'nden elde edilmiştir.

Akademik Erteleme Ölçeği: Aitken (1982) tarafından, üniversite öğrencilerinin akademik görevleri erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, Balkıs (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve doktora tezinde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu toplam 19 maddeden oluşan 5'li derecelmeli likert tipi bir ölçektir.

Akılci Olmayan İnançlar Ölçeği: Ölçek, Türküm (1999), tarafından Ellis'in geliştirmiş olduğu Akılci-Duygusal-Davranış Terapisi ve Beck'in Bilişsel Terapi Modellerine dayalı olarak öncelikle akılci olmayan inançları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve daha sonra kısaltma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin uzun formu 29 maddeden oluşmakta olan Akılci Olmayan İnançlar Ölçeği'nin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı (.84) ve test tekrar test yöntemi (.93) kullanılarak incelenmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. 15 maddeden oluşan kısa formu ise güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı (.75) ve test- tekrar test yöntemi (.81) kullanılarak incelenmiştir.

Zaman Kullanımı Ölçeği: Ölçeğin özgün formu, Weinstein, Palmer, Schulte (1987) tarafından geliştirilmiş olup, Köymen (1994), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, "Öğrenme ve Ders Çalışma Stratejileri" Ölçeği'nin 10 alt ölçeğinden biridir. Ölçek, iki faktörlü bir yapıya sahip olup 10 alt ölçekte toplam 77 madde bulunmaktadır.

Akademik Erteleme Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması Süreci

Bu programın geliştirilmesi için öncelikle literatür taraması yapılarak akademik ertelemenin nedenleri, akademik erteleme ile ilişkili olan değişkenler ve akademik ertelemeyi yordayan değişkenler tespit edilmiştir. Literatür taraması aşamasında Türkiye'de yapılan araştırmalar gözden geçirilmiş, daha sonra ise yurt dışında yapılmış olan betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmiştir. Bu aşamada özellikle yurt dışında yapılmış olan akademik erteleme müdahale programlarına odaklanılmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda programların çerçevesini özellikle akılci duygusal terapilerin, bilişsel ve davranışçı terapilerin oluşturduğu görülmüştür. Bunun yanında öz düzenleme eğitimi (zaman yönetimi, plan yapma vb.), öz yeterlik duygusunun artırılması ve erteleme ile mücadelede başarılı olmuş akran modellerinin kullanıldığı görülmüştür.

Ülkemizdeki eğitim sisteminde öğretmen odaklı bir anlayışın varlığı sayılısından hareketle Akılci Duygusal Davranışsal temelli bir programın daha verimli olacağı düşünülmüştür. Yurt dışında geliştirilen

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

programların da genel olarak akılcı duygusal davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlardan etkilendikleri ve bu yaklaşımlar çerçevesinde oluşturuldukları görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında oluşturulan akademik ertelemeyi önleme programının çerçevesini de akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın varsayımları ve ilkeleri oluşturmuştur. Bunun yanında zaman yönetimi, amaç belirleme ve planlı çalışma da programın içeriğinde yer almıştır.

Ayrıca programın çerçevesi oluşturulduktan sonra Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde ikinci sınıfa devam eden 18 öğrenci ile programın ön denemesi kapsamında beş oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu beş oturumluk ön deneme çalışmasında programın eksiklikleri saptanmış ve program araştırma grubuna uygun hale getirilmiştir. Akademik erteleme programının uygulama çalışmaları 2008-2009 Eğitim-Öğretim Yılı Güz döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Programın ilk oturumunda akademik erteleme döngüsü hakkında bilgi verilmiş ve hem grup lideri hem de üyeler kendi akademik erteleme deneyimlerini paylaşmışlardır. İkinci oturumda duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişki ele alınmıştır. Daha sonra duygu, düşünce ve davranışın akademik erteleme ile ilişkisi üyelerin kendi yaşamlarından örneklerle gözden geçirilmiş ve üyelerin bu konudaki farkındalıkları artırılmıştır. Üçüncü oturumda Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi ve temel kavramları hakkında bilgi verilmiştir. Bu oturumun ileriki safhasında akılcı – akılcı olmayan inançların tanınması sağlanmıştır. Daha sonra ise ertelemeye ilişkin akılcı ve akılcı olmayan inançlar uygulamalı olarak ele alınmıştır. Dördüncü oturumda bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel çarpıtmaların akademik erteleme ile ilişkisi ele alınmıştır. Akademik ertelemeye neden olabilen bilişsel çarpıtmalar üyelerin kendi yaşamlarından örneklerle tartışılmıştır. Beşinci oturumda amaç belirleme ve kendini ödüllendirme konusu ele alınmıştır. Ertelemenin bir nedeninin de uygulanabilir amaç belirleyememe olduğu bilindiğinden dolayı üyelerin diğer üyelerden de destek alarak kısa, orta ve uzun vadeli amaç belirlemeleri sağlanmıştır. Bu süreçte akılcı olmayan inançlar tartışılmış ve akılcı inançların ortaya çıkarılması konusunda üyeler desteklenmiştir. Altıncı oturumda zaman yönetimi ve zaman yönetimi stratejileri ele alınmıştır. Üyelerin zaman yönetimine ilişkin akılcı olmayan inançları ele alınmış bu inançlar çürütülerek yerine akılcı inançları oluşturabilmeleri konusunda destek verilmiştir. Yedinci ve sekizinci oturumda ise grup üyelerinin ilk altı oturumdaki kazanımları tekrar gözden geçirilmiştir. Akademik erteleme konusunda bilişsel çarpıtmalarının ya da akılcı olmayan inançlarının devam ettiği görülen bazı üyelerle tekrar çalışılmıştır. Bunun yanında amaç belirleme ve zaman yönetimi sorunu devam eden üyelere de destek verilmiştir.

Bulgular ve yorumlar

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine bağlı olarak yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bulgular aşağıda sırasıyla açıklanmıştır:

1. Çalışmanın birinci hipotezini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubundan öğrencilerin bilişsel çarpıtma puanları ortalamaları arasında ön test, son test ve izleme testi ölçümleri boyunca gözlenen değişimler bakımından istatistiksel bir farklılık olup olmadığını belirlemek için karışık desenler için varyans analizi uygulanmıştır. Aşağıda bu analiz sonucunda elde edilen bulgular önce betimsel istatistikler ardından da varyans analizi sonuçları olacak şekilde Tablo -2 ve Tablo- 3' de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının *Bilişsel Çarpıtma* Puanları İçin Betimsel İstatistikler Tablosu

Bilişsel Ölçümü	Çarpıtma Grup	\bar{X}	Std. Sapma	N
-----------------	---------------	-----------	------------	---

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi
Mücahit KAGAN

Ön test	Deney	55,20	7,12	15
	Kontrol	54,13	7,38	15
	Toplam	54,66	7,15	30
Son test	Deney	50,46	5,81	15
	Kontrol	58,40	6,09	15
	Toplam	54,43	7,10	30
İzleme testi	Deney	49,13	5,18	15
	Kontrol	59,06	6,55	15
	Toplam	54,10	7,69	30

Tablo 2. de deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri bilişsel çarpıtma ortalama puanları ile standart sapma puanları verilmiştir. Öntest ortalamaları deney grubunun **55,20** iken, kontrol grubunun **54,13**' dür. Son test ortalamaları deney grubunun **50,46** iken kontrol grubunun **58,40**' dir. İzleme testi ortalamaları deney grubunun **49,13** iken kontrol grubunun **59,06**' dir. Tablo 3. de ise deney ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma puanları için varyans analizi tablosu verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının *Bilişsel Çarpıtma* Puanları İçin Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P
Grup	705,60	1	705,60	16,15	,000*
Hata (Grup)	1223,33	28	43,69		
Ölçüm	4,86	2	2,43	,06	,941
Ölçüm * Grup	515,00	2	257,50	6,49	,003*
Hata (Ölçüm)	2220,80	56	39,65		
Toplam	4669,60	89			

*p<0,05

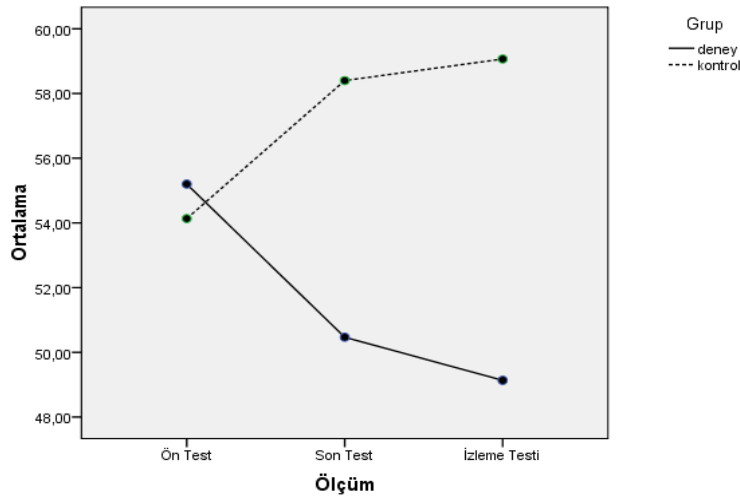
Deney ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma puanlarının ön test, son test ve izleme testi boyunca gözlenen değişimlerinin birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma puanlarının ölçümler boyunca birbirinden farklı şekilde değiştiği görülmüştür ($F_{2-56; 0,05}=6,49$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma puan ortalamaları, araştırma öncesi ve sonrasında birbirinden farklıdır. Bu değişimin kaynağını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda farklılığın, son ölçümde deney grubu ($\bar{X} = 50,46$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 58,40$) arasında ve izleme ölçümünde deney grubu ($\bar{X} = 49,13$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 59,06$) arasında olduğu bulunmuştur, yani araştırmanın birinci hipotezi kabul edilmiştir. Grupların ölçümler boyunca ortalamaları arasında gözlenen bu değişimi gösteren grafik aşağıda Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Grupların Ölçümler Boyunca Bilişsel Çarpıtma Ortalamalarının Değişimine İlişkin Grafik



Şekil 1’e göre, deney grubunun akılcı olmayan inançlar puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de kalıcı olduğu, kontrol grubunun ise akılcı olmayan inançlar puanlarının çalışma boyunca ön testle aynı kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durum uygulanan programın etkili olduğunu ortaya koyan bir bulgudur.

2. Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubundan öğrencilerin akademik erteleme puanları ortalamaları arasında ön test, son test ve izleme testi ölçümleri boyunca gözlenen değişimler bakımından istatistiksel bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla karışık desenler için varyans analizi uygulanmıştır. Aşağıda bu analiz sonucunda elde edilen bulgular önce betimsel istatistikler ardından da varyans analizi sonuçları olacak şekilde Tablo-3 ve Tablo- 4’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Akademik Erteleme Puanları İçin Betimsel İstatistikler Tablosu

Akademik Erteleme Ölçümü	Grup	\bar{X}	Std. Sapma	N
Ön test	Deney	52,86	5,97	15
	Kontrol	53,26	3,67	15
	Toplam	53,06	4,87	30

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi
Mücahit KAGAN

	Deney	41,26	7,63	15
Son test	Kontrol	48,93	4,46	15
	Toplam	45,10	7,27	30
	Deney	39,33	8,51	15
İzleme test	Kontrol	49,26	7,36	15
	Toplam	44,30	9,31	30

Tablo 4. de deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme ön test, son test ve izleme ölçümleri ortalama puanları ile standart sapma puanları verilmiştir. Öntest ortalamaları deney grubunun **52,86** iken kontrol grubunun **53,26** dür. Son test ortalamaları deney grubunun **50,46** iken kontrol grubunun **58,40'** dir. İzleme testi ortalamaları deney grubunun **49,13** iken kontrol grubunun **59,06'** dir.

Tablo 5. de ise deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme puanları için varyans analizi tablosu verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Akademik Erteleme Puanları İçin Varyans Analizi Tablosu

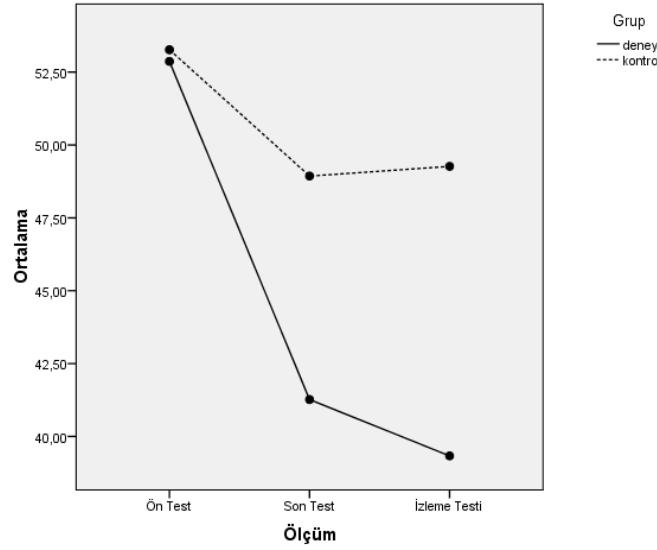
Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P
Grup	202967,51	1	202967,51	3150,58	,000*
Hata (Grup)	1803,82	28	64,42		
Ölçüm	1409,62	2	704,81	22,49	,000*
Grup x Ölçüm	372,06	2	186,03	5,93	,005*
Hata (Ölçüm)	1754,97	56	31,33		
Toplam	208308,00	89			

*p<0,05

Deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme puanlarının ön test, son test ve izleme testi boyunca gözlenen değişimlerinin birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme puanlarının ölçümler boyunca birbirinden farklı şekilde değiştiği bulunmuştur ($F_{2-56; 0,05}=5,93$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının akademik erteleme puan ortalamaları, araştırma öncesi ve sonrasında birbirinden farklı olduğu anlaşılmıştır. Bu değişimin kaynağını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda gözlenen farklılığın deney sonrasında yapılan son ölçümde deney grubu ($\bar{X} = 41,26$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 48,93$) arasında ve izleme ölçümünde deney grubu ($\bar{X} = 39,33$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 49,26$) arasında olduğu görülmüştür. Grupların ölçümler boyunca ortalamaları arasında gözlenen bu değişimi gösteren grafik aşağıda Şekil 2'de sunulmuştur.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi
Mücahit KAGAN

Şekil 2. Grupların Ölçümler Boyunca Akademik Erteleme Ortalamalarının Değişimini Gösteren Grafik



Şekil 2'ye göre, deney grubunun akademik erteleme puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de kalıcı olduğu, kontrol grubunun ise akademik erteleme puanlarının çalışma boyunca ön testle aynı kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durum akademik ertelemeyi önleme programının akademik erteleme üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu ortaya koyan bir bulgudur.

3. Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubundan öğrencilerin zaman yönetimi puanları ortalamaları arasında ön test, son test ve izleme testi ölçümleri boyunca gözlenen değişimler bakımından istatistiksel bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla karışık desenler için varyans analizi uygulanmıştır. Aşağıda bu analiz sonucunda elde edilen bulgular önce betimsel istatistikler ardından da varyans analizi sonuçları olacak şekilde Tablo-6 ve Tablo-7'de verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının *Zaman Yönetimi* Puanları İçin Betimsel İstatistikler Tablosu

Zaman Yönetimi Ölçümü	Grup	\bar{X}	Std. Sapma	N	
				Deney	Kontrol
Ön	Deney	29,20	4,17	15	
	Kontrol	28,53	3,70		15
	Toplam	28,86	3,89		30
Son	Deney	25,93	3,73	15	
	Kontrol	30,26	4,09		15
	Toplam	28,10	4,43		30
İzleme	Deney	22,66	3,49	15	
	Kontrol	29,33	3,97		15

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi
Mücahit KAGAN

Toplam 26,00 5,00 30

Tablo 6. da deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri zaman yönetimi ortalama puanları ile standart sapma puanları verilmiştir. Öntest ortalamaları deney grubunun **29,20** iken kontrol grubunun **28,53** dür. Son test ortalamaları deney grubunun **25,93** iken kontrol grubunun **30,26**’ dir. İzleme testi ortalamaları deney grubunun **22,66** iken kontrol grubunun **29,33**’dür.

Tablo 7. de ise deney ve kontrol gruplarının zaman yönetimi puanları için varyans analizi tablosu verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının *Zaman Yönetimi* Puanları İçin Varyans Analizi Tablosu

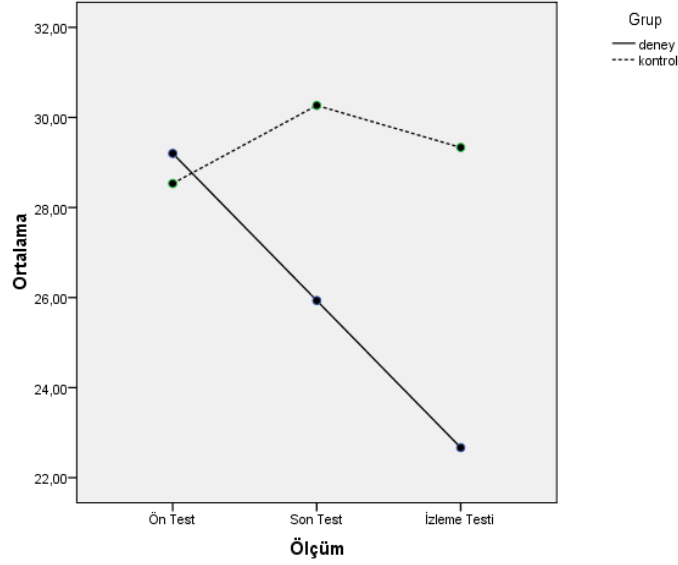
Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P
Grup	266,94	1	266,94	7,79	,009*
Hata (Grup)	958,71	28	34,24		
Ölçüm	132,15	2	66,07	12,33	,000*
Grup x Ölçüm	210,55	2	105,27	19,65	,000*
Hata (Ölçüm)	299,95	56	5,35		
Toplam	1868,32	89			

*p<0,05

Deney ve kontrol gruplarının zaman yönetimi puanlarının ön test, son test ve izleme testi boyunca gözlenen değişimlerinin birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarının zaman yönetimi puanlarının ölçümler boyunca birbirinden farklı şekilde değiştiği belirlenmiştir ($F_{2-56; 0,05}=19,65$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının zaman yönetimi puan ortalamaları, araştırma öncesi ve sonrasında birbirinden farklı miktarda değişim göstermiştir. Bu değişimin kaynağını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda gözlenen farklılığın deney sonrasında yapılan son ölçümde deney grubu ($\bar{X} = 25,93$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 30,26$) arasında ve izleme ölçümünde deney grubu ($\bar{X} = 22,66$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 29,33$) arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun son test ölçümü ortalaması ile izleme testi ortalaması arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Grupların ölçümler boyunca ortalamaları arasında gözlenen bu değişimi gösteren grafik aşağıda Şekil 3’te sunulmuştur.

Şekil 3. Grupların Ölçümler Boyunca Zaman Yönetimi Ortalamalarının Değişimini Gösteren Grafik

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi
Mücahit KAGAN



Şekil 3'e göre, deney grubunun zaman yönetimi puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de düşmeye devam ettiği, kontrol grubunun ise zaman yönetimi puanlarının çalışma boyunca ön testle aynı kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durum geliştirilen programın öğrencilerin zaman yönetimi becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bir bulgudur. Araştırma bulgularına bakıldığında uygulanan programın akılcı olmayan inançlar, akademik erteleme ve zaman yönetimi becerilerini üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın hipotezleri desteklenmiştir. Bu bulgular dikkate alınarak aşağıda tartışma ve yorum yapılmıştır.

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, akılcı-duygusal-davranışsal terapiye göre hazırlanan akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi üzerindeki etkileri ile ilgili bulgular tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimleri üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

1- Bilişsel çarpıtmalarla ilgili bulgular göz önüne alındığında, deney grubunun bilişsel çarpıtma puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de kalıcı olduğu, kontrol grubunun ise bilişsel çarpıtma puanlarının ön testten son teste yükseldiği ve izleme ölçümüne kadar az da olsa yükselmeye devam ettiği, fakat bu yükselmenin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durum uygulanan programın deney grubundaki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bir bulgudur. Böylece araştırmanın birinci hipotezi desteklenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgunun literatürle uyumlu ve bu bulguya dayanarak bilişsel çarpıtmaların akademik ertelemecilikle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bulgunun daha önce yapılmış olan deneysel çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Horebeek, Michielsen, Neyskens ve Depreeuw (2004), Larson (1991) ve Kutlesa (1998) akademik ortamlarda erteleme yapanlar için bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre yapılan

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

müdahalenin etkisini araştırmışlardır. Grup programına katılanlar genel olarak bunu olumlu bir deneyim olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu kişilerin akademik başarılarında da olumlu anlamda ilerleme olmuştur.

Erteleme davranışını temel olarak bilişsel bir problem olarak gören danışmanlar insanların çalışmaları, çalışma şartları ve sonuçları hakkında doğru olmayan düşünceleri veya inançları olduğunu ileri sürmektedirler. Burka ve Yuen (1983) erteleme temeline bireyin benliğindeki hemen her şeyi iyi yapma gibi mutlak istekleri ile çok fazla çaba harcamadan (Ellis ve Knaus, 2002) basitçe bir işi yerine getirmelerine yönelik görevlerdeki isteklerinin karışımını içerdiğini belirtmektedirler. Bu gibi inançların ortak noktası gerçekçi olmamalarıdır.

Solomon ve Rothblum (1984) yapmış oldukları çalışmada akıldışı inançlarla erteleme davranışı arasında 30 korelasyon bulmuşlardır. Akıldışı inançlar gibi pek çok bilişsel değişken (Larson, 1991; Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Solomon ve Rothblum ve Rothblum, 1984; Psychl ve Binder, 2004); yüklem stilleri (Rothblum ve ark., 1986), özsayı (Beswick ve ark., 1988), dışsal yüklem stilleri erteleme yordayıcılarıdır (Haycock, 1993). Ferrari ve arkadaşları (1995) öğrencilerin okul görevleri için gerekli olan zamanı abartmaları ve çalışma için gerekli olan zamanı yanlış hesaplamaları gibi akademik erteleme katkı yapan ek bilişsel çarpıklıkların varlığından bahsetmektedirler. Bilişsel çarpıtmaların önemli rol oynadığı stres ve kaygının da akademik erteleme neden olabileceği yolunda bulgular elde edilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984; Burka ve Yuen, 1983). Bilişsel çarpıtmalardan mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme yordadığı (Yorulmaz, 2003) ve kişinin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliği ve kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliğinin akademik erteleme önemli yordayıcıları olduğunu saptamıştır (Çakıcı, 2003). Mükemmeliyetçi kişiler kendilerine gerçekçi olmayan yüksek hedefler koyarlar fakat bu hedeflere ulaşamayınca da erteleme yoluyla bu hedeflerden geri çekilirler.

Bilişsel değişkenler görgül araştırmaların en sık ele alınan ve ertelemeyle ilişkili olan değişkenler olduğunu göstermektedir.

Bu anlamda bilişsel çarpıtmaların hem duygusal problemlerle hem de akademik erteleme ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bunun yanı sıra akademik erteleme sonucunda kişilerde olumsuz duygu durumu ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin yerine getirmeleri beklenen okulla ilgili görevlerine ilişkin ihtiyaç duydukları zamanı gerçekçi olmayan ölçüde fazla tahmin etmeleri ve çalışmaları için sahip oldukları zamanı yanlış hesaplamaları da bilişsel bir çarpıtma olarak değerlendirilebilir. Yine erteleme yapan kişilerin başkaları tarafından değerlendirilme konusunda endişe duyduğu ileri sürülmektedir. Bu kişiler yaptıkları işlerde başkaları tarafından yetersiz bulunacaklarından, gösterdikleri en iyi çabanın bile yeteri kadar iyi olmayacağından korkmaktadırlar. Kendisine başarısızlık konusunda ket vuran kişi aslında yapması gereken işi son dakikaya kadar erteleyen, sadece gösterdiği performanstan dolayı değil; aynı zamanda bir birey olarak da başarısız olarak değerlendirileceğini varsayar. Başarısızlık korkusu yaşayan bir birey “yaptığım iş ne kadar yetenekli biri olduğumun göstergesidir”, “ Ne kadar yetenekliysem o kadar değerliyim” ve “yaptığım iş birey olarak değerimi yansıtır” çarpıtılmış düşüncesine sahiptir. Yapılan çalışmada akademik erteleme eğiliminin büyük ölçüde bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan düşünceler neticesinde ortaya çıkan bir durum olduğu görülmüştür.

Grup sürecinde dengeyi az miktarda değiştirecek ve değişimi başlatacak süreci harekete geçirmek, tartışmak yerine daha çok grup üyelerinin direnç ve algılarını değiştirmek ve yeni bir bakış açısı ortaya koymak amaçlanmıştır. Program çerçevesinde öğrencilerin erteleme yaşantıları ele alınarak onlarla mücadele etme

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

yöntemleri anlatılmış ve grupta uygulamalı olarak gösterilmiştir. Özellikle akılcı olmayan inançlarla (mükemmeliyetçilik, seçici soyutlama, başarısızlık korkuları ve başarıya ilişkin algılamalar vb.) süreç içinde mücadele edilerek akılcı olan inançların ortaya çıkarılması çalışmaları yapılmıştır. Bunun için (Ellis'in, 1977) ABC formülasyonu kullanılmıştır. Erteleme davranışını temel olarak bilişsel bir süreç olarak gören danışmanlar bireylerin erteleme davranışı yaptıklarını ileri sürmektedirler. Buna yönelik olarak yapılan diğer deneysel çalışmalarda akademik ertelemeyi azaltmaya yönelik programların etkili olduğu görülmektedir. Erteleme eğiliminin tamamının bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanmadığı, fakat önemli bir kısmını oluşturduğu söylenebilir.

Ertelemeciliğe neden olan inanışlar ertelemecileri ilerleme kaydetmekten alıkoyan bir düşünce biçimini yansıtmaktadır. Kendini eleştiren, katastrofik ve tedirgin edici düşünceler günlük yaşamın kaçınılmaz engellerinin üstesinden gelmeyi imkansız hale getirebilir bireyleri çaresiz bırakabilir. Bireylerin akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu fark etmesi ertelemeciliğin üstesinden gelmede önemli bir adım olmakla birlikte yeterli değildir.

2- Akademik erteleme ile ilgili bulgulara bakıldığında, deney grubunun akademik erteleme puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de kalıcı olduğu, kontrol grubunun ise akademik erteleme puanlarının çalışma boyunca ön testle aynı kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durum akademik erteleme programının etkili olduğunu ortaya koyan bir bulgudur.

Erteleme davranışı üzerinde grupla terapinin etkilerinin incelendiği çalışmalarda (Höcker, Engberding, Beibner, and Rist 2008; Solomon ve Rothblum 1984; Payson 1987; Larson 1991, Binder, 2000), üniversite öğrencileri üzerinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisine katılan kişilerin erteleme davranışlarının, katılmayanlara göre anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir. Shubert ve Stewart (2000), üniversite öğrencileri ile altı haftalık bir grup programı gerçekleştirmiştir. Katılımcılara, erteleme davranışını azaltmaya yönelik güdülenme, bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejileri eğitimi verilmiştir (Kutlesa, 1998). Horebeek, Michielsen, Neyskens ve Depreeuw (2004), akademik ortamlarda erteleme yapanlar için bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre yapılan müdahalede gruba katılanların akademik erteleme davranışlarında düşme meydana gelmiştir.

Sonuç olarak, akademik erteleme ile başa çıkma grup eğitimlerine katılanların akademik erteleme davranışlarında azalma meydana geldiği görülmüştür. Bu programlarda bireyler akademik erteleme davranışları hakkında bilgi sahibi olmuşlar ve kendi yaşamlarında bu konu ile ilgili düşünme fırsatı bulmuşlardır. Ayrıca erteleyen kişiler davranışlarını rasyonalize etmektedirler, bu grup programlarının bir yüzleşmeye de hizmet ettiği söylenebilir.

Bu çalışmada uygulanan akademik ertelemecilik konusunda akılcı duygusal davranışçı müdahale eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerinde önemli ölçüde azalmaya neden olmuştur.

3- Zaman yönetimi değişkeni ile ilgili bulgular göz önünde bulundurulduğunda, deney grubunun zaman yönetimi puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de düşmeye devam ettiği, kontrol grubunun ise zaman yönetimi puanlarının çalışma boyunca ön testle aynı kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak geliştirilen programın deney grubu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

Akılci olmayan inançlar, erteleme davranışını azaltmada önemli bir değişken olmasına rağmen tek başına yeterli değildir. Bunun yanında etkili zaman yönetimi ve amaç belirleme gibi faktörlerin de ele alınmasının akademik erteleme davranışını azaltmada önemli olacağı düşünüldüğünden oturumlarda bu konulara da yer verilmiştir.

Motivasyon eksikliği, mükemmeliyetçilik, kötü zaman yönetimi ve organizasyon becerilerinin yetersizliği akademik ertelemeye katkıda bulunan etkenler olarak vurgulanmaktadır (Kutlesa, 1998; Burka ve Yuen, 1990; Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984). Bu etkenlerden biri olan zaman yönetimine müdahale etmenin akademik ertelemeyi azaltma konusunda yardımcı olacağı açıktır (Tuckman and Schouwenburg, 2004).

Solomon ve Rothblum (1984) belirttiği gibi erteleme, daha çok kötü çalışma alışkanlıklarıyla ve zaman yönetimiyle ilgili bir durumdur. Zamanı iyi planlayamama, işle ilgili gereken hazırlıkların yapılmaması ve motivasyondaki düşüşler kişisel organizasyonun bozulmasına ve erteleme davranışının artmasına yol açabilmektedir (Lay, Knish ve Zanatta, 1992). Macan (1994) zaman yönetimi eğitiminin, zaman yönetimi becerilerini artırdığını rapor etmiştir. Genelde üstesinden gelinmesinde güçlük yaşanan beceriler zayıf zaman yönetimi alışkanlıkları ve yetersiz çalışma becerileridir. Bu sonuçlar uzmanlar tarafından uygulanan zaman yönetimi ve ertelemeyi azaltma becerilerinin akademik müdahale uygulamalarında önemli olduğunu destekler niteliktedir. Larson (1991) geliştirmiş olduğu bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı erteleme grup programına katılan bireylerin çalışma zamanlarını artırdıklarını, (Kutlesa, 1998)'nin yapmış olduğu grupla müdahale programına katılanların ise zamanlarını daha iyi yönettikleri görülmüştür. Höcker, Engberding, Beibner, and Rist (2008), üniversite öğrencilerinin özellikle dakiklik ve gerçekçi planlama yapmalarını sağlamak amacıyla kısa süreli bilişsel-davranışçı grup önleme programı hazırlayarak uygulamışlardır. Programın sonunda katılımcıların zamanlarını daha iyi yönettikleri görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulguların önceki çalışmaların sonuçlarıyla da uyumlu olduğu söylenebilir.

Konuya ilişkin bilişsel müdahalelerin yanı sıra zaman yönetimiyle ilişkili olarak genel olarak tanımlanmış görevleri alt bölümlere ayırmak önem taşımaktadır. Ertelemecilik davranışında azalma sağlayabilmek için yapılandırılmış amaç belirleme, zaman yönetimiyle ilişkili müdahalelerde soyut hedefleri ve niyetleri somuta dönüştürmek, yapılacak işi yapılabilir ve ulaşılabilir parçalara ayırmak ve çalışma olanaklarını en yükseğe çıkaracak önlemleri kişiye buldurmak önem taşımaktadır. Araştırmacı da bu hususları dikkate alarak akademik ertelemeyi azaltmaya yönelik olarak hazırlanan ve uygulanan programda bu etkinliklere yer vermiştir. Ayrıca akılci duygusal davranışsal terapinin yardımıyla başarı ya da başarısızlık korkusu gibi bilişsel stilleri değiştirmek, öz saygıyı artırıcı ve egoyu güçlendirici müdahaleler de in süreç içinde kullanılmıştır. Kullanılan bu yöntemlerin öğrencilerin hem zaman yönetimi hem akademik erteleme hem de bilişsel çarpıtmaları üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak ortaya konan öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Akademik erteleme yapan bireylerde güdülenme eksikliği, mükemmeliyetçilik, zaman yönetimi ve organizasyon becerilerinin eksikliği göze çarpmaktadır. Konuya ilişkin standart bir yaklaşımın ötesinde erteleme davranışının çok yönlü ele alınması gerekir. Ertelemenin duygusal (durumsal kaygı ve fiziksel semptomlarla

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

ilgili kaygı), bilişsel (başarısızlık korkusu, görevden kaçınma) ve davranışsal (üşengeçlik ve çalışma davranışı) bileşenleri içermektedir. Bunun yanı sıra kaygı, bağımlılık, göreve bağlanma problemleri, olumsuz değerlendirmelere karşı aşırı hassasiyet, mükemmeliyetçilik, öğrenilmiş çaresizlik ve düşük öz saygı gibi konuları içeren daha geniş bir program hazırlanabilir.

2. Çağdaş rehberlik anlayışında benimsenen önleyici işlev göz önüne alınarak özellikle akademik erteleme sorunu yaşamadan önce ilköğretim öğrencilerine okullardaki psikolojik danışmanlar tarafından destek verilmesi sorunun daha da büyümemesi açısından önemlidir. Bundan dolayı araştırmacı tarafından geliştirilen program okullara uyarlanarak erteleme eğilimi yüksek olan ilk ve ortaöğretim öğrencileri için kullanılabilir.

3. Bu araştırma çerçevesinde gruba katılan üyelerle izleme çalışmasından 45 gün sonra yapılan görüşmelerde akademik erteleme davranışlarının az da olsa tekrar ortaya çıktığını söylemişlerdir. Bunun için araştırmacı tarafından geliştirilen akademik ertlemeyi azaltmaya yönelik program daha uzun süreli olarak ya da farklı zamanlarda tekrar verilmeli ve böylelikle durumun kalıcılığının sağlanması artırılmalıdır.

4. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde son yıllarda benimsenen önleyici rehberlik anlayışı kapsamında akademik erteleme davranışının ortaya çıkmasının önlenmesi için bazı çalışmaların yapılması gerekebilir. Bu kapsamda okullarda psikolojik danışmanlar tarafından bazı grup rehberliği etkinliklerinin yapılması yararlı olabilir. Bu etkinlikler, özellikle öz düzenleme, kendini ayarlama becerisi, kendini ödüllendirme, verimli ders çalışma, zaman yönetimi v.b. etkinlikler olabilir.

5. Bu çalışma sosyal bilimlerde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Benzer bir programın fen ve sağlık bilimlerinde eğitimlerine devam eden öğrenciler üzerinde yapılması önerilebilir.

6. Yeni geliştirilecek programın içeriği farklılaştırılabilir. Özellikle güdülenme ve davranışçı yaklaşımın varsayımlarının yoğunlukta olduğu programlar hazırlanabilir. Bunun yanında erteleme eğiliminde bulunanların kişilik sorunları ve diğer psikososyal sorunlarının da olabileceği düşüncesinden hareketle bu sorunların ele alınabileceği programlar hazırlanabilir.

Kaynakça

- Balkıs, M., Duru, E. ve Duru, S. (2007), Akademik erteleme eğilimi, öğrenme ve çalışma stratejileri ilişkisi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, 17-19 Ekim, Çeşme, İzmir.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M., ve Duru, E. (2009). Akademik erteleme davranışının öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik özellikler ve bireysel tercihlerle ilişkisi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 5 (1), 18-32.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. Australian Psychologist, 23, 207-217.
- Binder, K.(2000). The effect of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Unpublished master's thesis, Carleton University. Ottawa, Ontario.
- Blunt, A.; ve Pychyl T.A (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. Personality and Individual Differences, 28 (1), 153-167.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAĞAN

- Bridges, K.R., 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. ve Yuen, L.M.(1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison- Wesley.
- Burka, J.B. ve Yuen, L.M.(1992). *Procrastination habit*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N.-L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Çakıcı, D.Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır*. (Çev. Günhan Günay). İstanbul: Rota yayımları.
- Eerde, V. (2003). Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137 (5).
- Ellis, A., ve Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.
- Ellis, A. (1997). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Vol.1. Springer Publishing Company. New York.
- Ellis, A., ve Knaus, W. (2002). *The procrastination Workbook*. Oakland, CA 94609. New Harbinger Publications.
- Ferrari, J R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., Beck, Brett L. (1998). The Antecedents and Consequences of Academic Excuse-Making: Examining Individual Differences in Procrastination. *Research in Higher Education*, 39 (2), 199-215.
- Ferrari, J. R. (1991a). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R. (1991b). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25 (3), 245-261.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention. Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self esteem and task delay frequencies. *Journal of social behavior and persnality*, 15 (5), 185-197.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., ve Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321-331.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., ve Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 7(3), 495-502.
- Ferrari, J. R., Uzun Özer, B., ve Demir, A. (2009). Chronic Procrastination among Turkish Adults: Exploring Decision, Avoidant, and Arousal Styles. *Journal of Social Psychology*,149 (3), 302-307.
- Ferrari, J. R., ve Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 10 (1), 135-142.
- Ferrari, J. R., ve Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87-100.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. ve McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., ve Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari ve J. L. Johnson (Edt.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. The Plenum series in social/clinical psychology (pp. 137-167). New York, NY, USA: Plenum Press.
- Grecco, P. R. (1984). A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self- statement inventory. Unpublished PHD, California School of Professional Psychology - Fresno.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAGAN

- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination. An investigation of the relationship between procrastination and self-efficiency beliefs. Unpublished doctoral thesis, University of Minnesota at Twin Cities.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self efficacy and anxiety. *Journal of Counseling ve Development*, 76 (3), 317-324.
- Horebeek, W., Michielsen, S., Neyskens, A., ve Depreeuw, E. (2004). A Cognitive-Behavioral Approach in Group Treatment of Procrastinators in an Academic Setting. Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R., (Edt.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (105-118). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Howell, A. J. ve Buro, K. (2009). Implicit beliefs, achievement goals and procrastination: A mediational analysis. *Learning and Individual Differences*, 19, 151-154.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J. ve Rist, F. (2008). Evaluation of a cognitive-behavioural intervention for procrastination. *Verhaltenstherapie*, 18 (4), 223-229.
- Kağan ve Sevim (2007), Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, 17-19 Ekim, Çeşme, İzmir.
- Knaus, W. (2002). The procrastination workbook. New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA.
- Knaus, W.J. (1998). Do it now! Break the procrastination habit. New York: John WileyveSons, Inc.
- Kutlesa, N. (1998). Effects Of Group Counseling With University Students Who Complain Of Procrastination. Unpublished master's thesis, The University of Western Ontario London, Ontario.
- Larson, C.C. (1991). The effects of a cognitive-behavioral education program on academic prograssation. Unpublished doctoral thesis, The John Hopkins University. UMI.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality ve Individual Differences*, 8(5), 705-714.
- Lay, C. H. (2004). Some Basic Elements in Counseling Procrastinators. In *Counseling the procrastinator in academic settings.*, Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R., (Edt.), (43-58). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lay, C. H., Knish, S., ve Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 242-257.
- Lay, C.H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgements of time to complete an essay anticipation of setback. *Journal of social behavior and personality*, 3, 201-214.
- Lay, C: H. ve Schouwenburg, H.C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647- 662.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology*, 6, 149-155). New York: Academic Press.
- Milgram, N., Marshevsky, S., ve Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*, 129 (2), 145-155.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., ve Levison, Y. (1998). "Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents". *Personality ve Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Payson, (1987). Effects of a group treatment on procrastination. EP Springer - 1987 - George Washington University.
- Pychyl, T. A. ve Binder, K. (2004). A project-analytic perspective on academic procrastination and intervention. Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R., (Edt.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (149-165). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAĞAN

- Pychyl, T. A., Coplan, R. J. Ve Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and individual differences*, 33 (2), 271-285.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., ve Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 135-152.
- Roberts, M.S. (1997). Yaşamı ertelemeyin. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Mavi Okyanus Yayıncılık.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sayers, C. R. (1997). The psychological implications of procrastination, anxiety, perfectionism and lowered aspirations in college graduate students. Unpublished master's thesis, Cleveland State University.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari ve J. L. Johnson (Edt.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. The Plenum series in social/clinical psychology (71-96)*. New York, NY, USA: Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C. Ve Groenewoud, J.T. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30 (2), 19, 229-240.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In Schouwenburg, Henri C (Edt.); Lay, Clarry H (Edt.); ve diğ. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schubert W., Lilly J. ve Stewart, D. W. (2000). Overcoming the Powerlessness of Procrastination. *Guidance ve Counseling*, 16 (1), 17- 28.
- Sigall, H., Kruglanski, A. ve Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 283-296.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. Brooks / Cole.
- Solomon, L. ve Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31, 503-510.
- Steel, P.D.G. (2002). The measurement and nature of procrastination. Unpublished doctoral thesis, University of Minnesota.
- Tuckman, B. W. (1998). Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *Journal of Experimental Education*, 66(2), 141-147.
- Tuckman, B. W. and Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral interventions for reducing procrastination among university students. Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R., (Edt.), *Counseling the procrastinator in academic settings (149-165)*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Türküm, A.S.(2003) Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- 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. (2005). Akademik erteleme davranışı: yaygınlığı, olası sebepleri, cinsiyet farkı ve akademik başarısıyla olan ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Anzurna.
- Watson (2001). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and individual differences*, 30, 149-159.
- Wikman, E. (2001). Experiences of chronic procrastination. The University of Alberta, Unpublished doctoral thesis, Edmonton, Alberta, Canada.

Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşıma Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önele Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Mücahit KAğAN

Yorulmaz, A. (2003). Erteleme davranışının çeşitli psikolojik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara