



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞININ AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE ÖZNEL İYİ
OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

DÖNEM PROJESİ

KÜBRA SARİTEKE

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞININ AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE ÖZNEL İYİ
OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

DÖNEM PROJESİ

**KÜBRA SARİTEKE
(220134006)**

**Danışman:
Doç. Dr. İtir Tarı Cömert**

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kübra Sarıteke

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu projenin yazılma sürecinde biz öğrencileri için her zaman ulaşılabilir, destekleyici ve yol gösterici olan sevgili hocam Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e çok teşekkür ederim. Bilgisi ve sürece olan hakimiyeti, çalışmamı hem daha kolaylaştırdı hem de daha keyifli kıldı. Kendisiyle yüksek lisans eğitimim ve bitirme projem sürecinde birlikte olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Çalışmanın başından sonuna dek yardımseverliği ve yoldaşlığı ile bana destek olan arkadaşım Psk. Cevdet Durmuş'a, eğitim hayatına verdiğim uzun aradan sonra geri dönüşümü destekleyen sevgili eşim Yunus Emre Sariteke'ye, araştırma verilerinin toplanmasında bana yardımcı olan yeğenim Elif Rana Sevimli'ye, hayatımın her alanında varlığıyla bana güç veren ablam Zehra Sevimli'ye ve dualarını bir an olsun eksik etmeyen ebeveynlerim Ayşe ve Servet Akharman'a tüm destekleri, emekleri ve sevgileri için sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Kübra Sariteke

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞININ AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Kübra Sarıteke

ÖZET

Erteleme davranışı, bireylerin yerine getirmekle sorumlu oldukları görev, sorumluluk ve kararları, olumsuz bir duruma sebep olabileceğini bilmesine rağmen erteleme ya da geciktirmesidir. Bu davranış kişilerde kaygı ve rahatsızlık duygularına ve günlük yaşam kalitesinde bozulmalara sebep olabilmektedir. Akademik erteleme ise, erteleme davranışının alt türlerinden biridir ve öğrenciler arasında sıkça görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin akademik olarak yerine getirmeleri gereken birçok farklı görevler bulunmakta, ancak olumsuz sonuçlara yol açan akademik erteleme davranışı, öğrenciler arasında giderek artmaktadır. Alanyazında bu davranışın farklı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur.

Bu çalışmanın temel amacı ise, akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar hakkında geleneksel bir derleme yapmaktır. Bunun için, 2018 -2023 yılları arasında yayınlanmış araştırmalar belirli dahil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenerek “PubMed”, “Science Direct”, “Google Scholar”, “Tübitak Ulakbim”, “YÖK Tez Merkezi” ve “YÖK Açık Bilim” gibi veri tabanlarında tarama yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, akademik erteleme eğilimi ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı, negatif yönlü, akademik erteleme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Alanyazında farklı değişkenlerle yapılan pek çok çalışma tutarlı sonuçlar vermekte ve kanıtları güçlendirmektedir.

Çalışmanın son kısmında da, dahil edilen çalışmaların sonuçları birbiri ile karşılaştırılarak yorumlanması ile, psikoterapi uygulamaları ve gelecek bilimsel çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:“Erteleme”, “Akademik Erteleme”, “Akademik Öz-Yeterlik”,
“Öznel İyi Oluş”, “Üniversite Öğrencileri”

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION,
ACADEMIC SELF-EFFICACY AND SUBJECTIVE WELL-BEING
AMONG UNDERGRADUATES: A LITERATURE REVIEW**

Kübra Sarıteke

ABSTRACT

Procrastination behavior is when individuals postpone or delay the tasks, responsibilities and decisions that they are responsible for fulfilling, even though they know that it may cause a negative situation. This behavior can cause feelings of anxiety and discomfort and deterioration in the quality of daily life. Academic procrastination is one of the subtypes of procrastination behavior and is frequently observed among students.

University students have many different tasks to fulfill academically, but academic procrastination behavior, which leads to negative consequences, is increasing among students. There are many studies in the literature that reveal the relationship between this behavior and different variables.

The main purpose of this study is to conduct a review of the studies that reveal the relationship between academic procrastination behavior and academic self-efficacy and subjective well-being. For this purpose, the studies published between 2018 and 2023 were searched in databases such as "PubMed", "Science Direct", "Google Scholar", "Tübitak Ulakbim", "YÖK Thesis Center" and "YÖK Open Science" by determining certain inclusion and exclusion criteria.

In line with the results obtained, it was found that there was a negative and statistically significant relationship between academic procrastination tendency and academic self-efficacy levels. And also it was found that a negative and statistically significant relationship between academic procrastination and psychological well-being levels. Many studies conducted with different variables in the literature give consistent results and strengthen the evidence.

In the last part of the study, the results of the included studies were compared and interpreted, and some suggestions were made for psychotherapy practices and future scientific studies.

Keywords: “Procrastination”, “Academic Procrastination”, “Academic Self-Efficacy”, “ Subjective Well-Being”, “University Students”.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde görülen akademik erteleme davranışının, akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisi hakkında geleneksel bir derleme yapmaktır. Bu derleme yapılırken akademik erteleme davranışına dair kuramsal bir yaklaşıma da yer verilecek, ayrıca bu davranışın akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkilerini de ortaya koyan çalışmalarla daha geniş bir perspektifle ele alınması sağlanacaktır. Günümüzde akademik erteleme davranışı özellikle öğrenciler için psikolojik desteğe başvuru noktasında önemli bir problemdir ve her geçen gün bu konu ile ilgili daha fazla araştırma yayınlanmaktadır. Bu araştırmaların güncel ve belirli bir sitem dahilinde incelenmesi, bulguların bir araya getirilmesi ve yorumlanması, şüphesiz alanyazınına anlamlı bir katkı sağlayacaktır.

Temmuz, 2023

Kübra Sarıteke

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI.....	4
1.1. 1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
2. YÖNTEM VE GEREÇ	7
2.1. GELENEKSEL DERLEME	7
2.2. ARAŞTIRMA SORULARI	7
2.3. DAHİL ETME KRİTERLERİ	8
2.4. HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ.....	8
2.5. TARAMA YILLARI.....	8
2.6. TARAMA STRATEJİSİ VE VERİ TABANLARI	8
2.7. VERİLERİN ÇIKARILMASI.....	8
2.8. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ.....	9
2.9. ARAŞTIRMADAKİ KATILIMCILARIN ÖZELLİKLERİ	10
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	11
3. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
3.1. AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞI	11
3.1.1. Erteleme Davranışı Kavramı:.....	11
3.1.2. Ertelemenin Tanımı.....	11
3.1.3. Ertelemenin Bileşenleri:	11
3.1.3.1. Ertelemenin Davranışsal Bileşeni.....	12
3.1.3.2. Ertelemenin Bilişsel Bileşeni:	12
3.1.3.3. Ertelemenin Duygusal Bileşeni:	12
3.1.4. Ertelemede Demografik Değişkenler:	13
3.1.5. Ertelemenin Nedenleri:	13

3.1.6. Ertelemenin Türleri:	14
3.1.6.1. Akademik Erteleme	15
3.1.6.1.1. Akademik Erteleme Konusundaki Literatür Çalışmaları:	15
3.2. AKADEMİK ÖZ-YETERLİK	20
3.2.1. Öz-yeterlik Kavramı:.....	20
3.2.2. Öz-Yeterliğin Kaynakları:.....	20
3.2.3. Akademik Öz-Yeterlik Kavramsal Çerçeve:.....	21
3.2.4. Akademik Erteleme ve Akademik Öz-Yeterlik İlişkisi Literatür Çalışmaları ...	22
3.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ	23
3.3.1. Öznel İyi Oluş Kavramı	23
3.3.2. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri	23
3.3.3. Öznel İyi Oluşun Değerlendirilmesi	24
3.3.4. Öznel İyi Oluşta Farklı Yaklaşımlar	24
3.3.5. Öznel İyi Oluşta Demografik Değişkenler	24
3.3.6. Akademik Erteleme ve Öznel İyi Oluşla İlgili Literatür Çalışmaları:	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	27
4. TARTIŞMA	27
4.1. DERLEME ÇALIŞMASINDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI ..	27
4.2. DERLEME ÇALIŞMASININ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ	29
BEŞİNCİ BÖLÜM	30
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	30
KAYNAKÇA	32

GİRİŞ

Erteleme davranışı, bireylerin yapmakla sorumlu oldukları görev ve kararları başka bir zamana bırakmaları veya geciktirmeleri şeklinde gözlemlenebilen davranış eğilimi ya da kişilik özelliği şeklinde tanımlanmaktadır (Milgram, Mey-Tel ve Levison,1998). Bu davranış kişilerde kaygı ve rahatsızlık duygularına sebep olabilmekte ve günlük yaşam kalitesini bir olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Öğrenciler arasında sık görülmekte olan akademik erteleme ise, erteleme davranışının alt türlerinden biridir. Ellis ve Knaus (1977) , akademik erteleme tanımını yaparken, kişinin normal şartlar altında göstereceği performansı gösteremeyeceği noktaya kadar erteleme yapıyor olmasına dikkat çekmektedir. Solomon ve Rothblum'un (1984) çalışmaları, birçok üniversite öğrencisinin, haftalık veya dönem ödevleri, derslere katılım, sınavlara hazırlık gibi öğrencilik faaliyetlerinde erteleme davranışı göstermekte olduğunu ortaya koymuştur.

Öz yeterlik, kişilerin amaçlarını gerçekleştirme süreçlerinde, bilgi ve becerilerini verimli bir şekilde kullanabileceklerine yönelik inançları anlamına gelmektedir (Ekici, 2009). Bireylerin güdülenme, görevleri ve beklentileri yerine getirebilme süreçlerinde, sahip oldukları öz yeterlik algısı büyük bir öneme sahiptir (Korkmaz, 2004). Öz-yeterlik inancı, kişilerin akademik yaşantılarında karşılaşacakları sorumluluklarla daha iyi başa çıkabilmelerine ve daha iyi çözümler üretebilmelerine yardımcı olur (Öncü, 2012). Olumlu öz yeterlik inancı kişiyi görev almaya ve sonuca odaklanmaya motive ederken; olumsuz öz-yeterlik inancı ise kişinin süreçlerinde aksaklıklara, yönlendirmelerden etkilenmesine ve kimi zaman görevini tamamlamamasına neden olabilir. (Yılmaz, Gürçay ve Ekici 2007).

Akademik öz yeterliğin etkileri de, öz-yeterliğin bireylerin yaşantısındaki etkilere benzerlik gösterir. Akademik öz yeterliğe sahip öğrencilerin öğrencilik faaliyetlerini kapsayan davranışlar açısından daha başarılı bulunduğu görülmüştür. Kandemir (2010), akademik ertelemenin kişiyi başarıya taşıyan değişkenleri etkilediğini ve bunun sonucu olarak da akademik öz-yeterliğin etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, düşük akademik öz-yeterlik algısı da sorumluluktan kaçınma, düşük motivasyon, sabırsızlık ve başarısızlığa sebep olabilmekte, birey de bu olumsuz yaşantıların ardından yetenekleri hakkında şüphe duyabilmektedir. (Güngör ve Özbay, 2008).

Öznel iyi oluş ise psikolojik sağlıkla ilgili temel kavramlardan biri olup mutluluk olarak da açıklanabilmektedir. Diener'a göre, öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamları hakkındaki öznel değerlendirmelerine dayanan, birçok yargı ve duyguyu birlikte belirtmekte kullanılan bir terimdir. (Diener ve Ryan, 2009). Bu öznel değerlendirmeler olumlu veya olumsuz olabilir ve kişinin yaşam olayları ve yaşamdaki amaçları karşısında hissettikleri duyguları ve sahip oldukları yargıları kapsamaktadır. Öznel iyi oluş sayesinde kişi, daha fazla olumlu, daha az olumsuz duygulanım tecrübe edecektir (Diener, 1984). Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel yönüne işaret eder. Yaşam doyumu ile kişi kendi kriterleri doğrultusunda hayatını değerlendirecektir (Myers ve Diener, 1995). Bu değerlendirme kişinin geçmişini, mevcut yaşantısını ve kendisini nasıl bir geleceğin beklediğine dair inanç ve umutlarını kapsar (Diener ve Lucas, 1999). Öğrencilerin günlük faaliyetlerinin büyük kısmını öğrencilikle ilgili görev ve sorumlulukların oluşturduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin yaşam doyumunun akademik performanslarında da etkili olacağı düşünülmektedir. Akademik yaşamdan keyif alınması, benlikle uyumlu bir şekilde akademik faaliyetlerin sürdürülmesi yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu da olumlu şekilde etkileyebilecektir.

Günümüzde toplumsal ve teknolojik gelişmeler, bireylerin kısıtlı zamanda daha çok işi yürütüp sonuçlandırabilmesi gereğini ortaya çıkarmıştır. Bu da ancak zamanı ve kaynakları doğru kullanmakla mümkündür. Her geçen gün, akademik erteleme sorununu yaşayan öğrencilerin sayısı artmakta ve bu öğrenciler daha fazla psikolojik destek arayışına girmektedir. Konu ile ilgili güncel yayınların sayısı sürekli olarak artmakta ve farklı alanlarda, farklı kültürlerde ve farklı değişkenlerle akademik erteleme konusu güncel bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında genel olarak akademik erteleme, internet bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin incelendiği pek çok çalışma bulunmakla beraber, akademik ertelemenin akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği çalışmalar bir hayli sınırlıdır. Bu derleme çalışması ile akademik erteleme davranışının daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi, ruh sağlığı uzmanlarının sunacağı psikolojik desteğin de verimliliğini etkileyebilecektir.

Üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisini hakkında bir derleme yapmayı amaçlayan bu çalışmada, "Akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş, akademik erteleme davranışını nasıl etkilemektedir?" sorusu temel soru olarak belirlenmiştir.

Bu derleme çalışmasından elde edilecek olan verilerin, akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş ile ilişkisi hakkında aydınlatıcı bilgiler

sunacağı, bu konuda üniversite öğrencileri ile yapılmış güncel çalışmaların bulguları aracılığıyla kanıta dayalı bilgileri ortaya koyacağı ve akademik erteleme davranışı ile ilgili daha kapsamlı bir değerlendirme yapılarak, alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. 1ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Akademik erteleme, günümüzde pek çok üniversite öğrencisi tarafından yaşanmakta olan bir sorundur. Eğitim süresince elde edilen not ortalamaları kimi zaman okulu zamanında bitirebilmeyi etkilerken, kimi zaman da eğitim sonrasında işe giriş sürecini, kimi zaman da yüksek lisans ve doktora eğitimine kabul edilmeyi etkileyebilmektedir. Bu sebeple, her yıl birçok öğrenci bu sorunla baş etmek için psikolojik destek almak almaya yönelmektedir. Ülkelerin kalkınması açısından, iyi eğitilmiş insan kaynaklarının önemi göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin verimliliklerini azaltan bir durum olarak kabul edilen akademik ertelemenin üzerine önemle eğilmek gerektiği görülmektedir.

Akademik erteleme olgusu yeni bir konu olmayıp uzun bir tarihçeye sahip olsa da, yaklaşık 40 yıldır bilimsel olarak ele alınmaya başlanmıştır. Ellis ve Knaus'un (1977) lisans öğrencilerinin %95'inin akademik erteleme davranışı gösterdiğini, Solomon and Rothblum'un (1984) öğrencilerin %46'sının dönem ödevlerini, %28'sinin sınavlar için hazırlanmayı, %30'unun haftalık okuma sorumluluklarını erteledikleri gibi bulguları ortaya koydukları çalışmalar vardır. Onwuegbuzie (2004) tarafından yapılan bir başka çalışma da, öğrencilerin %42'sinin dönem sonu ödevlerini, % 39'unun da haftalık okuma sorumluluklarını ertelediklerini ortaya koymuştur. Ülkemizde ise erteleme alanında yapılan çalışmaların yirmi yıl kadar öncesine dayandığı görülmektedir. Önce yüksek lisans tezi kapsamında (Çakıcı, 2003) ve daha sonrasında (Akbaş, 2009; Akkaya, 2007; Aydoğan, 2008;), doktora tezleriyle (örn., Balkıs, 2006, Uzun Özer, 2010) akademik erteleme konusundaki çalışmalar devam etmiştir. Daha sonra, erteleme davranışını azaltmaya yönelik programlar uygulanmış (Uzun

Özer ve diğ., 2013) ve test edilen kuramsal modeller (Balkıs, 2013; Kandemir, 2014) erteleme çalışmaları arasındaki yerini almıştır. Süreç içinde yapılan çalışmalarda Aitken Erteleme Eğilimi leği (Balkıs, 2006) Erteleme Davranışı Değerlendirme leği ğrenci Formu (Uzun zer ve ark. 2009), Tuckman Erteleme leği (Uzun zer, Saçkes ve Tuckman, 2013), Akademik Erteleme leği (akıcı, 2003) ve Akademik Erteleme Davranışı leği (Ocak ve Bulut, 2015) gibi ölçekler, bunların uzun ve kısa formları kullanılmıştır. Ancak bu lme araçlarının maddelerinin çok olması, çalışmaları ve katılımcı motivasyonunu da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bu araştırmanın temel problemi ise akademik erteleme eğiliminin akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisiyle ilgili yapılmış çalışmaların oldukça sınırlı olmasıdır. Konunun lkemizde yakın denilebilecek tarihlerden itibaren çalışılıyor olması konunun güncel olduğunu ve bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Erteleme eğilimi yaygın görülmekte olduğundan ve hem kişinin ruh sağlığını hem de ülkemizin yetişmiş iş gücünü etkilediğinden, olgunun daha iyi anlaşılması önem arz etmektedir. Bu nedenle gelinen noktadaki bilgilerin derlenmesine, daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulan kısımların görünür kılınmasına ve kanıtlarla desteklenmesine olanak sağlayan geleneksel derleme yöntemi tercih edilmiştir.

1.2. ARAşTIRMANIN AMACI

Bu derleme çalışması ile, akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla ilişkisinin bir arada incelendiği araştırmaları bir araya getirmek amaçlanmıştır. Araştırmanın temel sorusu ise; “akademik erteleme davranışı ile akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş arasında nasıl bir ilişki vardır?” olarak belirlenmiş olup, bu soruya yanıt arama doğrultusunda bir çalışma yürütülecektir.

1.3. ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Akademik erteleme ile akademik öz-yeterliğin ve öznel iyi oluşun ilişkisinin incelendiği çalışmaların geleneksel derleme yöntemiyle ele alınıp analiz edilmesinin, akademik erteleme olgusunun daha iyi anlaşılması, konu ile ilgili eksiklerin belirlenmesi,

konuya dair kanıtlar sunulması ve alanyazına katkı sağlamasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede bu problemi yaşayan kişilerin terapi uygulamalarında sorunun daha iyi anlaşılmasıyla daha kapsamlı bir yaklaşım mümkün olabilir. Ayrıca bundan sonra konu ile ilgili yapılacak araştırmalar için de bir katkı sağlanması açısından önem arz etmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Çalışmaya dahil edilen araştırmalar, akademik erteleme ile akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşun ilişkisinin incelendiği amprik çalışmalarla sınırlıdır.

2. 2018-2023 yılları arasında PubMed, Science Direct, Google Scholar, Tübitak Ulakbim, YÖK Tez Merkezi ve YÖK Açık Bilim veri tabanlarından ve sadece tam metin haline ulaşılabilen çalışmalarla sınırlandırılmıştır.

3. Sadece Türkçe ve İngilizce dillerindeki çalışmalar dahil edilmiştir.

4. Geleneksel derleme, sadece bu çalışmaya dahil edilen araştırmaların bulguları ile yapılmıştır.

5. Örneklem grubu üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

Bu çalışmanın, tüm bu sınırlılıklara rağmen, akademik erteleme ile akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.5. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI

Erteleme: Bireylerin yerine getirmeleri gereken görevleri ve alınması gereken kararları başka bir zamana bırakmaları veya geciktirmelerine yönelik davranış eğilimi ya da kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Milgram, Mey-Tel ve Levison,1998).

Akademik Erteleme: Normal düzeyde performansın sergilenemeyeceği noktaya kadar akademik hedeflerin ertelenmesi olarak tanımlanmıştır (Ellis ve Knaus,1977). Ayrıca akademik görevleri hemen her zaman geciktirme ve bundan dolayı rahatsız edici şekilde kaygı duymak olarak da tanımlanmıştır (Rothblum, Solomon & Murakami, 1986).

Akademik Öz-Yeterlik: Bireylerin sahip oldukları bilgi ve becerileri, belirledikleri amaçlar doğrultusunda kullanabileceklerine yönelik inançları anlamına gelmektedir (Ekici, 2009).

Öznel İyi-Oluş: Bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması şeklinde tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. GELENEKSEL DERLEME

Geleneksel derleme, birden fazla kaynaktan elde edilen bilgilerin veya verilerin bir araya getirilerek bir konuyu açıklamak, anlatmak veya tartışmak için kullanılmasıdır. Bu tür derlemeler genellikle araştırma yazıları, akademik makaleler, tezler veya inceleme yazıları gibi uzun metinlerde kullanılır. Bu yöntem, yeni bir konuyu öğrenmek, mevcut bilgiyi özetlemek veya belli bir konu hakkında bir derinlemesine inceleme yapmak isteyen okuyucular için faydalı bilgiler sağlamaktadır. Geleneksel derlemelerin belirlenmiş, kendine özgü kuralları yoktur, ancak yine de derlemede açıkça belirtilmiş bir yöntemi takip ederek yazılması beklenir.

Geleneksel derleme yapmak için öncesinde sırasıyla konu belirleme, kaynak araştırması, kaynakları değerlendirme, bilgileri düzenleme gibi aşamalar takip edilmelidir. Daha sonrasında giriş, yöntem, tartışma ve sonuç yazılabilir. Derleme başlangıcında araştırma amacının ve konunun anlatıldığı bir giriş yer almakta, ayrıca araştırılan konu ile ilgili son gelişmelere yer verilmektedir. Yöntem kısmında ise, taramanın yapıldığı veri tabanları, katılımcılarla ilgili demografik bilgiler, dahil etme hariç tutma kriterlerinin belirlenmesi, araştırmaların yıl aralığı gibi detaylara yer verilir. Tartışma ve sonuç bölümlerinde derleme sürecinin sonuçları önemli noktaları vurgulanarak genel hatları ile özetlenir ve okuyucular için bir değerlendirme yapılır. Kullanılan kaynaklara uygun bir şekilde atıfta bulunmak ve referanslar bölümünde kaynakları tam ve doğru bir şekilde listelemek etik açısından çok önemlidir. Metnin anlaşılır bir dille, yazım dil bilgisi ve noktalama işaretlerine özen gösterilerek yazılması, hataları düzeltmek için editöryal bir inceleme yapılması da gereklidir. İyi bir geleneksel derleme yapmak, okuyucuların konu ile ilgili daha geniş bir anlayış geliştirmesine yardımcı olur

2.2. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın temel amacı, geleneksel derleme yöntemini kullanarak akademik erteleme ile akademik öz-yeterliğin ve öznel iyi oluşun ilişkisini belirlemektir. Bu çerçevede, araştırmanın temel sorusu "Akademik erteleme ile akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş

arasında nasıl bir ilişki vardır?" olarak belirlenmiştir. Temel soru dışında, aşağıda yer verilen sorular çalışma sonunda cevaplandırılmaya çalışılmıştır:

- Akademik erteleme davranışı akademik öz-yeterliği nasıl etkilemektedir?
- Akademik erteleme davranışı öznel iyi oluşu nasıl etkilemektedir?

2.3. DAHİL ETME KRİTERLERİ

- Örneklemini yalnızca üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalar,
 - 2018- 2023 yılları arasında yapılmış çalışmalar,
 - Nicel ve Nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar,
 - Türkçe ve İngilizce dilinde yayınlanan çalışmalar,
- dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir.

2.4. HARIÇ TUTMA KRİTERLERİ

- 2018 yılı öncesi yapılmış çalışmalar,
 - Sistemik derleme, klasik derleme, bildirimler ve meta analiz çalışmaları,
 - Psikometrik çalışmalar
- hariç tutuma kriterleri olarak belirlenmiştir.

2.5. TARAMA YILLARI

Araştırma sorusuna yönelik anahtar kelimelerin detaylı taraması, 2018 ile 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup, tarama işlemi, 27 Haziran 2023 tarihinde tamamlanmıştır.

2.6. TARAMA STRATEJİSİ VE VERİ TABANLARI

“Akademik erteleme”, “Akademik Öz-Yeterlik”, “Öznel İyi-Oluş”, “Academic Procrastination”, “Academic Self- Efficacy” ve “Subjective Well-Being” olarak belirlenen anahtar kelimeler; “PubMed”, “Science Direct”, “Google Scholar”, “Tübitak Ulakbim”, “YÖK Tez Merkezi” ve “YÖK Açık Bilim” gibi elektronik veri tabanlarında taranmıştır. İlgili çalışmalar taranmış, son beş yıla ait olan kaynaklar araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca araştırmaların kaynakçasında konu ile ilgili olabilecek güncel araştırmalar da çalışmaya dahil edilebilirlik yönünden değerlendirilmiştir.

2.7. VERİLERİN ÇIKARILMASI

Kaynaklardan çıkarılan veriler arasında, akademik erteleme ile akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluşun ilişkisine dair çalışmaların sonuçlarına, kullanılan ölçümlere, araştırma yöntemlerine ve katılımcıların özelliklerine bu kısımda yer verilmiştir.

2.8. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ

Bu derlemeye toplamda 50 çalışma dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların 35 tanesi Türkçe, 15 tanesi İngilizce dilinde yayınlanmıştır. Bütün çalışmalar makale formatında yazılmıştır ve yalnızca biri niteliksel çalışmadır.

İncelenen çalışmaların 2018-2023 tarihleri arasında yayınlandığı görülmektedir. 2018 yılında yayınlanan çalışma sayısının (n=8) ve 2019 yılında (n=8) olduğu görülürken, incelemelerin en fazla 2020’de yapıldığını (n=14), 2021’de (n=10), 2022’de (n=9) ve en az çalışmanın da 2023’te (n=1) yapıldığını görmekteyiz. Çalışmaların 44’ü Türkiye’de, biri Çin’de, biri Endonezya’da, biri Letonya’da, biri İspanya’da, biri İsrail’de ve biri Kolombiya’da yapılmış çalışmalardır.

Ayrıca kaynakların 30 tanesi akademik erteleme, 14 tanesi akademik erteleme ve akademik öz-yeterlik ilişkisi ve 6 tanesi akademik erteleme ve öznel iyi oluşun ilişkisini ele alan makalelerden oluşmaktadır.

Çalışmalarda kullanılan ölçeklere bakıldığında; 45 çalışmada Akademik Erteleme Ölçeği’nin kullanıldığını görülmektedir. Çalışmalarda farklı türlerde erteleme ölçekleri tercih edilmiştir. Bunlar; Aitken Erteleme Ölçeği, Tuckman Erteleme Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği (Çakıcı, 2013) Akademik Erteleme Ölçeği’nin Çince ve İspanyolca versiyonları olarak kullanılmıştır. Ayrıca dokuz çalışmada akademik öz-yeterlik ölçeği kullanılırken; iki çalışmada da psikolojik iyi oluş ölçeğinin kullanıldığı görülmüştür. Bu ölçeklerle birlikte sekiz çalışmada Genel Erteleme Ölçeği kullanıldığı da dikkat çekmektedir.

Bu ölçeklerin dışında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Akademik Motivasyon Ölçeği”, “Problem Çözme Becerisi Envanteri”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği”, “Nomofobi Ölçeği”, “Gelecek Beklentileri Ölçeği”, “Zaman Yönetimi Ölçeği”, “Hemşirelik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form”, “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “İlişki Ölçeği Anketi”, “Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği”, “Akademik Başarı Ölçeği”, “Sosyal Bağlılık Ölçeği”, “Siber Kaytarma Ölçeği”, “Akademik Tepki Ölçeği”, “Ruhsal Umut Ölçeği”, “Akademik İçsel Motivasyon Ölçeği”, “Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” ve “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Rathus Atılganlık Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu”, “Okul Doyumu Ölçeği”, “Rosenberg Öz Saygı Ölçeği” ve “Hewitt ve Flett Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Çevrimiçi Öz-Düzenleme Ölçeği” çalışmalarda kullanılan Türkçe dilindeki diğer ölçeklerdir. “Emotional Intelligence Scale”, “General Self-Efficacy Scale”, “State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)”, “Homework Process in Higher Education Scale”, “Academic Risk Taking Scale”, “Academic Procrastination Scale”, “Perceived Social Self-efficacy Scale”, “Academic Locus of Control Scale” ve “Academic Perfectionism Scale” ise yurt dışında yapılmış çalışmalarda kullanılan İngilizce dilindeki ölçeklerdir.

2.9. ARAşTIRMADAKİ KATILIMCILARIN ÖZELLİKLERİ

Bu çalışmaya dahil edilen 50 araştırmada toplam 20.575 kişiden veri alınmıştır. Katılımcıların 12.528'i kadın, 7097'si erkek, 7 kişinin cinsiyet belirtmemiş olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların 1.004'ünün cinsiyeti ile ilgili herhangi bir veri saptanamamıştır. Yaş aralığının 17-56 arasında olduğu görölmektedir. Çalışmalarda en az örneklemin 6 kişi ile Uçar'ın (2020) çalışmasında, en fazla örneklemin ise 1006 kişi ile Coşar ve Gedik'in (2021) çalışmasında olduğu görölmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KURAMSAL ÇERÇEVE

3.1. AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞI

3.1.1. Erteleme Davranışı Kavramı:

Erteleme davranışı, bir kişinin bir işi veya davranışı; çoğunlukla bilinçli, kimi zaman da bilinçli olmayan süreçler sonucunda daha ileri bir zamana bırakması olarak tanımlanabilir (Solomon ve Rothblum, 1984). Günlük ifadelerde “bugünün işini yarına bırakmak” deyiimiyle yer bulmuş olan bu kavram (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995) modern çağların önemli bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısa süreli rahatlama sağlayan erteleme davranışı, uzun vadede insan psikolojisinde olumsuz etkilere neden olmaktadır.

3.1.2. Ertelemenin Tanımı

Alanyazında ertelemeye ilişkin üzerinde hemfikir olunmuş ortak bir tanım olmadığı, ancak yapılmış her tanımın ‘geciktirme’ davranışına vurgu yaptığı görülmektedir. Örneğin, Knaus (1998) ertelemeyi tanımlarken öncelikleri göz önünde bulundurur ve öncelik açısından önemli işin sonraya bırakılmasının belirleyiciliğine dikkat çeker. Tuckman’a (1991) göre erteleme, öz-düzenleme becerilerinde görülen yoksunlukla karakterizedir. Lay (1986) kişinin kendisi için belirlediği amaçlara ulaşmayı geciktirmesi ile tanımlamıştır. Grecco (1984) da kişinin bir işle ilgili yetkinliğine rağmen, makul bir gerekçe olmaksızın bir işi geciktirmesi şeklinde bir tanımlamayı uygun görmüştür. Tanımlar farklılaşsa da tüm bu tanımların ortak özelliğinin öncelik bakımından daha az önemli bir işin, daha çok önemli olan işe tercih edilmesi olduğu görülebilir. Ayrıca literatürde ertelemenin bir tür öz-düzenleme başarısızlığı olarak tanımlandığı konusunda da fikir birliği vardır (Steel, 2007; Walters, 2003). Öz-düzenlemeye sahip öğrenciler, erteleyen öğrencilerin aksine, hedeflerine ulaşmak için öğrenme süreçlerinde, motivasyonel, davranışsal ve üstbilişsel olarak aktiftirler (Zimmerman, 1986).

3.1.3. Ertelemenin Bileşenleri:

Ertelemeyi sadece davranışsal boyutuyla açıklamak yerine bilişsel ve duygusal bileşenlerinin de hesaba katılması gerekir (Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2013). Erteleme ile

ilgili yapılan ilk çalışmalara bakıldığında bu davranış, bir zaman yönetimi sorunu gibi değerlendirilmiş olsa da (Burden, 1981), zaman içerisinde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri ile bütüncül bir şekilde yaklaşım daha uygun görülmüştür. (Solomon ve Rothblum, 1984) Buna göre ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenleri vardır ve bunlar erteleme davranışını daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Bu doğrultuda ertelemenin bileşenlerle incelenmesi, her ne kadar alanyazında sınırlı çalışma olsa da önem kazanmıştır.

3.1.3.1. Ertelemenin Davranışsal Bileşeni

Ertelemenin davranışsal bileşenleri hakkındaki araştırmalarında, araştırmacılar erteleme davranışının eylem süreçlerine etkileriyle ilgilenmektedirler (Ferrari, 1992). Süreçlerde erteleme görüldüğünde, planlanan işin tamamlanması daha fazla vakit almaktadır (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986). Kişi keyif aldığı başka aktivitelere yönelebilir. Kişinin ders çalışmadan kaçınıp televizyon seyretmesi, sosyal medyada vakit geçirmesi gibi davranışlar davranışsal boyuta dair örneklerdir. Araştırmacılar kimi zaman bir ödevin teslim tarihini (Tice ve Baumeister, 1997), kimi zaman uygulanmış bir ölçeğin araştırmacıya geri verildiği süreyi (Lay, 1986), kimi zaman da bir görevin başlangıcından tamamlanmasına kadar geçen zamanı göz önünde bulundurarak değerlendirmeler ve ölçümler yapmışlardır (Senecal, Lavolie ve Koestner, 1997). Ertelemeye davranışsal perspektifle yaklaşan birçok araştırmacı ise ertelemenin en güçlü yordayıcısının öz-düzenleme olduğunu ortaya koymuştur. (Howell, Watson, Powell ve Buro, 2006; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008; Uzun Özer ve Sarıcaoglu, 2014; Van Eerde, 2003).

3.1.3.2. Ertelemenin Bilişsel Bileşeni:

Bu bileşen, erteleme davranışının olumsuz etkilerine rağmen, bireylerin hangi bilişsel süreçlerden geçtiği ve sonrasında nasıl bilinçli olarak bu kararı aldıklarını açıklamaya çalışır (Karas ve Spada, 2009). Bilişsel bileşenlerine yönelik çalışmalarda kişisel özellikler ve düşünce tarzları gibi değişkenler pek çok kez ele alınmıştır (Bridges ve Roig, 1997; Chabaud, Ferrand ve Maury, 2010; Sirois, 2004). Öz-saygıyı koruma (Burka ve Yuen, 1983), düşük öz-yeterlik (Bandura, 1986) gibi değişkenlerin ertelemenin bilişsel bileşenleri arasında yer aldığı çalışmalar da alanyazında mevcuttur. Süreç içerisinde pek çok araştırma ile bu bulgular desteklenmiştir (Beck ve diğ., 2001; Ferrari, 1994; Ferrari, 2001; Ferrari ve Emmons, 1994; Sirois, 2004)

3.1.3.3. Ertelemenin Duygusal Bileşeni:

Bazı araştırmacılar ertelemenin duygusal bileşeni üzerinde durmaya özellikle dikkat etmişlerdir (örn., Solomon ve Rothblum, 1984). Buna göre erteleme davranışı karşısında hissedilen sıkıntı ve olumsuz duygular, erteleme davranışının duygusal bileşenine örnek olarak gösterilebilir. Ertelemeden duyulan rahatsızlık, en çok da kaygı ve endişe, ertelemenin duygusal yönünün çalışıldığı pek çok çalışmada karşımıza çıkmaktadır. (Burka ve Yuen, 1983; Solomon ve Rothblum, 1984; Tuckman, 1991; Ferrari ve Tice, 2000; Uzun zer, Demir ve Harrington, 2012).

3.1.4. Ertelemede Demografik Değişkenler:

Ertelemede yaş ve cinsiyetin etkisi olup olmadığına dair pek çok araştırma yapılmış olmasına karşın, araştırma sonuçlarının tutarlı sonuçlar verdiğini söylemek güçtür. Pek çok çalışma farklı sonuçlara ulaşmış ve kesin bir sonuç elde edilememiştir. Kimi araştırmalarda erkekler kadınlara göre daha fazla erteleme davranışı göstermektedir.(rn., Doyle ve Paludi, 1998; Pychyl, Coplan ve Reid, 2002; Solomon ve Rothblum, 1984) Diğer yandan, kadınların daha fazla ertelediğini gösteren araştırmalar da alanyazında bulunmaktadır (Milgram, Marshevsky, ve Sadeh, 1994; Senecal ve diğer., 1995; Uzun zer, 2014). Cinsiyetin herhangi anlamlı bir farka neden olmadığını ortaya koyan çalışmaların sayısı da bir hayli fazladır (rn., Ferrari, 1991; Ferrari, 2001; Kachgal, Hansen, ve Nutter, 2001; Schouwenburg, 1992). Bulgular ertelemde kültürel farklılıklara işaret etmemektedir (Schouwenburg, 1992; Beswick ve ark., 1988; Senecal ve ark., 1995; Ferrari, DiazMorales, O'Callaghan ve Argumedo, 2007; Prohaska, Morill, Atilas, ve Perez, 2001). Yirmili yaşlarda artış gösteren ertelemenin, daha ilerki yaşlarda zamanla azaldığı da araştırmalarda ulaşılan bulgular arasındadır (Ferrari ve diğer., 1995).

3.1.5. Ertelemenin Nedenleri:

Tıpkı ertelemenin tanımında olduğu gibi, ertelemenin nedenleri hakkında da kuram ve araştırmacılar fikir birliğine ulaşılamamıştır. Her bir kuramcı kendi benimsedikleri yaklaşım ve model doğrultusunda ertelemeyi anlamaya ve açıklamaya çalışmıştır (Dietz, Hofer ve Fries, 2007; Eun Hee, 2009; Seo, 2008). Örneğin psikoanalitik kurama göre, kuramcılar ertelemenin kaygıdan kaynaklandığını ve bir tür kaçınma davranışı olduğunu, ertelemenin de aşırı talepkar ya da aşırı hoşgrl ebeveyn tutumları karşısında gösterilen bir tür karşıt tepki olarak görülebileceğini belirtmişlerdir (Ferrari ve diğer., 1995). Daha sonra bu doğrultuda yapılmış başka çalışmalar da bu görüşü destekleyen sonuçlara ulaşmıştır (Ferrari ve Emmons, 1994; Uzun zer, 2009). Bilişsel Davranışcı görüşü benimseyen kuramcılar ise ertelemeyi

rasyonel olmayan düşünceler ile açıklamayı uygun görmüştür (Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1977, Uzun Özer ve diğ., 2013). Davranışçı ekol ertelemeyi öğrenilmiş bir davranış olarak ele alır ve kısa süreli haz elde edilmesi de bu davranışın sürdürülmesini sağlar (Lamba,1999). Akılcı Duygusal Davranış kuramcıları (Uzun Özer, O'Callaghan, Bokszczanin, Ederer ve Essau, 2014) ertelemeye depresyon, mükemmeliyetçilik ve öz düzenleme ilişkisinden yola çıkarak bir açıklama getirmeye çalışmıştır. Bunlar dışında erteleme davranışını, görevden keyif almama (Milgram, Sroloff ve Rosebaum, 1988), tembellik (Senecal, Lavolie ve Koestner 1997), düşük öz-saygı (Meyer, 2001), yetersiz öz-düzenleme (Klassen ve diğ., 2008), sınav kaygısı (Cassady ve Johnson, 2002), olumsuz değerlendirilme korkusu (Ferrari, 1992), dışsal denetim odağı (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009), mükemmeliyetçi kişilik özelliği (Seo, 2008), öğrenilmiş çaresizlik (McKean, 1994), ya da başarısızlık korkusu (Solomon ve Rothblum, 1984) gibi faktörlerle açıklayan pek çok çalışma da alanyazında mevcuttur.

3.1.6. Ertelemenin Türleri:

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında ertelemenin dört ana başlık altında ele alındığı görülmektedir: Buna göre;

- En yaygın olarak görülen, akademik görev ve sorumlulukların son dakikaya bırakılması veya tamamen bırakılması şeklinde gerçekleşen akademik erteleme (academic procrastination, Solomon ve Rothblum, 1984).
- Kişinin günlük faaliyet ve rutinlerine dair zamanlama ve planlama konularında yaşanan erteleme (life routine procrastination, Lay, 1986)
- Farklı seçeneklerin olduğu ve kişinin bir karar vermesi gerektiği durumlarda, karar vermenin ertelenmesi (decisional procrastination, Effert ve Ferrari, 1989; Ellis & Knaus, 1977)
- Hem karar hem de işlerin birlikte ertelenmesi şeklinde görülen kompulsif erteleme (compulsive procrastination, Ferrari, 1991).

ertelemenin türleri olarak ele alınmaktadır.

Alanyazında bazı araştırmacılar, ertelemenin yıllar içerisinde edinilmiş bir alışkanlık olduğu fikrinde iken (örn., Ellis ve Knaus, 1977) kimi kuramcılar da ertelemeye bir kişilik özelliği gibi yaklaşmaktadır (örn., Ferrari, 1991; Lay, 1986). Yorumlardaki farklılıklara rağmen, çalışmaların çoğu ertelemenin olumsuz yönüne dikkat çekmektedir. Burka ve Yuen (1983) ve Ferrari (2001) ertelemenin, yetersizlik karşısında öz-saygının korunabilmesi için kişinin başvurduğu bir savunma olarak görülebileceğini savunmuştur..

3.1.6.1. Akademik Erteleme

Ertelemenin en sık akademik alanda görüldüğü birçok çalışmada ortaya konmuştur (Harriot ve Ferrari, 1996; Senecal, Koestner & Vallerand, 1995). Her sınıf düzeyinde akademik erteleme görülebilir, ancak üniversite öğrencilerinde bu oran çok daha fazladır. Ülkemizde yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin yüzde 70'inin akademik erteleme yaptığını gösterirken (Çelik ve Odacı, 2015) , yurtdışında öğrencilerin yüzde 95'inin akademik erteleme davranışları yaptığını gösteren çalışmalar da vardır (Ellis ve Knaus, 1977; Steel, 2007). Akademik erteleme davranışı gösteren öğrenciler, ödev yapmak, ders çalışmak gibi akademik görevleri, diğer bir deyişle okul faaliyetlerini, kaygı ve stres nedeniyle sürekli veya aralıklı olarak veya son ana kadar erteleme ya da nihayetinde yapmaktan vazgeçme şeklinde davranabilirler (Sarıaslan ve Kadioğlu-Akbulut, 2022). Çelik ve Odacı (2015) akademik ertelemenin, ödevlerin son tarihlerini unutmak, ödevleri ev ödevlerini son dakikaya bırakmak, sınavlara çalışmayı ertelemek, ders çalışmayı geciktirmek, idari görevleri ertelemek (örneğin kitapları kütüphaneye teslim etmemek, bir sınava kayıt yaptırmamak vb. gibi) gibi davranışlarla gözlemlenebileceğini belirtmiştir. Akademik ertelemenin akademik performansı olumsuz yönde etkilediği bilindiği halde (Keller, 1968; Valentine, DuBois ve Cooper, 2004), öğrenciler yine de akademik görevlerini ertelemeyi ya da tamamen yapmamayı tercih edebilmektedir (Bishop, Gallagher ve Cohen, 2000; Tan ve diğ., 2008). Bu durumun bir sonucu olarak, getirileri düşük akademik başarı, başarısızlık korkusu, plansızlık, mazeret üretme, can sıkıntısı gibi istenmeyen sonuçlar ve depresyon görülebilmektedir (Balkıs vd., 2006; Solomon ve Rothblum, 1984). Tüm bu sebeplerin günlük hayattaki yansımaları ve yaşattığı güçlükler nedeniyle, çoğu üniversite öğrencisi bu olumsuz durumlardan yakınmakta ve çözüm arayışına girmektedir (Schouwenburg, Lay, Pychyl ve Ferrari, 2004).

Olumsuz durumların aksine, ertelemeye olumlu ve faydalı taraflarıyla yaklaşan araştırmacılar da vardır (örn., Pychyl, Lee, Thibodeau ve Blunt, 2000; Choi ve Moran, 2009; König ve Kleninmann, 2004; Sigall, Kruglanski ve Fyock, 2000; Chu ve Choi, 2005; Tice ve Baumeister, 1997) Bu araştırmacılar ertelemeye bir tür kısa dönemli duygu düzenleyici, iyimser bir tutum, kişilerin olumlu hissetmesini sağlayan bir başa çıkma yöntemi veya kişinin zaman baskısı ile daha verimli bir şekilde çalışmasına yardımcı olan bir durum gibi yaklaşmayı uygun görmüşlerdir.

3.1.6.1.1. Akademik Erteleme Konusundaki Literatür Çalışmaları:

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, akademik ertelemenin Türkiye'de ve dünya genelinde gittikçe daha çok ilgi gören bir konu haline geldiği görülebilmektedir. Özellikle son beş yıl içinde bu konuyla ilgili yapılan araştırma sayısının arttığı ve akademik erteleme davranışının farklı değişkenlerle birlikte incelendiği dikkat çekmektedir.

Akademik ertelemeye etki eden en önemli faktörlerden birinin genel erteleme olduğu görülmektedir. Öztürk Başpınar (2020) öğrencilerin genel ve akademik erteleme eğiliminde olduklarını, akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı, yüksek ve pozitif bir ilişki olduğunu ve akademik erteleme davranışı gösteren bireylerin genel erteleme davranışı da göstereceğini ortaya koymuştur. Yeşiltaş da (2020) yaptığı çalışmada genel erteleme davranışının akademik erteleme davranışı üzerinde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada da (Karamanoğlu, Koçbilek, Turan ve Özkan, 2022) genel erteleme davranışı gösteren öğrencilerin daha fazla akademik erteleme yaptığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ise akademik ertelemeye etki eden bir başka değişken olarak literatürde görülmektedir. Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliği, akademik risk alma davranışıyla ilişkisi yönüyle inceleyen bir başka çalışma, üniversite öğrencilerinin akademik risk alma davranışlarını sırasıyla akademik erteleme, akademik dış kontrol odağı ve akademik mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur (Delibalta ve Akbay, 2020). Bir başka çalışmada ise mükmmeliyetçilik alt boyutlarından olan kişisel standartlar ve düzenin akademik erteleme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Odacı ve Kaya, 2019). Ayrıca sosyal odaklı mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği bulunmuştur (Topuzoğlu vd., 2022).

Ayrıca literatürde akademik erteleme ele alınan bir başka konunun psikolojik sorunlar olduğu dikkat çekmektedir. Bun göre yapılan bir çalışmada problem çözme becerisinin akademik ertelemeye ilişkisine odaklanmış, akademik erteleminin motivasyon eksikliği ve düşük problem çözme becerisi algısı sonucunda ortaya çıktığını ortaya koymuştur. (Yurtseven&Doğan, 2019). Aksoğan ve Atıcı'nın çalışması da (2022) öğrencilerde orta düzeyde nomofobi ve akademik erteleme davranışı görüldüğünü, kişilerde nomofobi düzeyi arttıkça daha fazla akademik erteleme davranışı görüldüğünü ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise (Odacı ve Kaya, 2019) yapılan analizlerle; akademik erteleme ile; umutsuzluk, aile eleştireliliği ve yaptığından emin olamama arasında pozitif anlamlı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, durumsal ve kişisel kaygı arttıkça, akademik erteleminin arttığı bir başka çalışma da alanyazında mevcuttur (Saplavska ve Jerkunkova,2018). Özsaygı seviyesi düşük

bireylerin daha fazla akademik erteleme yaptığını gösteren bir başka çalışma da (Topuzoğlu vd., 2022) alanyazında mevcuttur. Ancak aynı çalışmada genel akademik not ortalaması değerleri ile erteleme davranışı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Tıp Fakültesi öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin akademik erteleme davranışlarına etkisini inceleyen bir çalışma da (Özdemir, Korkmaz ve Toraman, 2021) sınav kaygısının akademik erteleme ve olumsuz değerlendirilmeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Yüksek erteleme düzeylerinin daha yüksek psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğu, hem erteleme hem de psikolojik sıkıntının psikolojik esneklik ile ilişkilendirildiği, dolayısıyla olumsuz duygu durumları ile akademik ertelemenin bağlantılı olabileceğini gösteren bir çalışma da alanyazında mevcuttur (Eisenbeck, Carreno ve Uclés-Juárez, 2019).

Akademik ertelemeye etki eden bir diğer faktörün bağımlılık olduğu gözlenmektedir. Bu çerçevede alanyazından bağımlılık ve akademik erteleme ilişkisini inceleyen pek çok çalışma yapılmıştır. Yurdakoş ve Biçer (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada da internet bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada da üniversite öğrencilerinde öz kontrol yetisi, sosyal medya bağımlılığı ve genel erteleme davranışları ilişkisine bakılmış, öz kontrolü zayıf bireylerin daha fazla genel erteleme davranışlarını gösterme eğiliminde olduğu, yine böyle kişilerin sosyal medya bağımlılığının da görülebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019). Güngör ve Koçak'ın (2020) çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme ilişkisini ele alınmış, bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka araştırmada (Coşar ve Gedik, 2021) ise, öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerin keyifli vakit geçirmek için sosyal medya kullandığı, ancak bunun sonucunda ödev ve çalışmalarını geciktirdikleri ve ders planlarına uymadıkları görülmüştür. 2018'de yapılan bir araştırmanın bulguları (Gür, Bakırcı, Kayabaş, Bayoğlu ve Atlı, 2018) sosyal medyaya daha fazla bağımlı olan öğrencilerin de yüksek düzeyde bağımlı olmayan öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranış gösterdiği ortaya konmuştur. Ayrıca alkol ve sigara kullanan üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını etkilediği görülmektedir (Kınık ve Odacı, 2020).

Akademik ertelemeye etki eden en önemli değişkenlerden biri ise sosyodemografik değişkenlerdir. Alanyazındaki çalışmalarda en çok dikkat çeken değişkenin ise cinsiyet değişkeni olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre erteleme davranışının erkek öğretmen adaylarında daha çok görülmekte olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise akademik erteleme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyetin akademik

ertelemeyi %14,2 oranında açıkladığı, erkeklerin akademik erteleme algılarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. bir başka çalışma ise akademik erteleme davranışını erkeklerin kadınlardan daha fazla gösterdiği sonucu ortaya çıkmaktadır (Gür, Bakırcı, Kayabaş, Bayoğlu ve Atlı, 2018). Bunun dışında yine bir başka çalışma erkeklerin kadınlara göre daha fazla erteleme davranışı gösterdiğini bildirmektedir (Aksoğan ve Atıcı, 2022). Ayrıca Gültekin ve Gürer (2018) yaptıkları bir çalışmada erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla akademik erteleme davranışında bulduklarını ortaya koymuştur. Spor bilimleri fakültesinde yapılan bir başka çalışma daha erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akademik erteleme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Saylam ve diğ. 2021). Bu sonuçların destekleyen ve öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka çalışmada da (Mişe ve Hançer, 2019), öğretmen adaylarının ortalamasının üzerinde akademik erteleme davranışı gösterdiği, cinsiyetin akademik ertelemeyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dikmen (2021) ise yaş ve öğrenim görülen alan gibi demografik değişkenlerin akademik erteleme ile ilişkili olduğu sonucu ortaya koymaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde akademik erteleme davranışı ile yapılan çalışmaların en üniversite öğrencileri ile yapıldığı gözlenmektedir. Bu da akademik ertelemeye etki eden bir başka faktörü ortaya çıkarmaktadır; sınıf düzeyi. Saylam ve arkadaşları (2021) Üniversite son sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sınıf öğretmenliği öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmanın sonuçlarına göre ise akademik erteleme davranışı, en yüksek seviyede 1. Sınıfta, en düşük seviyede gösterenlerin ise 2. Sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarında görülmektedir (Yardım ve engin, 2022). Bu sonuçların aksine Atamtürk, Çalık Var ve Gökler (2020) ise, akademik erteleme davranışında sınıf düzeyinin herhangi bir etkisi olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Bunun dışında akademik başarı da akademik ertelemeye etki etmektedir. buna göre uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ve akademik performansları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada da düşük erteleme eğilimli öğrenciler yüksek erteleme eğilimli öğrencilere göre daha iyi akademik performans göstermişlerdir (Uçak, Bozkurt ve Zawacki-Richter, 2020). Bu sebeple, akademik erteleme eğiliminin akademik başarıyı tahmin etmede önemli bir gösterge olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışma ise, akademik başarısı en yüksek olan grubun akademik erteleme davranışını en az düzeyde gösteren grup olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Yardım ve engin, 2022).

Akademik erteleme ve öz düzenleme faktörünün de alanyazında birlikte incelendiği pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Epistemolojik inançların ve öz düzenlemenin akademik ertelededekini rolünü araştıran bir çalışmada (Ghuftron ve Suminta, 2022) bilgiye ve öğrenmeye ilişkin inancın, öğrenmede öz-düzenlemeyi ve akademik ertelemeyi etkilediğini ve öğrenmede öz-düzenlemenin akademik ertelemeyi negatif yönde anlamlı olarak etkilediğini göstermiştir. Bayrak (2018) karma öğrenme ortamındaki akademik erteleme davranışlarını, öz-düzenleme algıları üzerinden anlamaya çalışmış; bu amaçla ortam yapılandırılması, zaman yönetimi, yardım arama gibi alt boyutları incelemiş ve bu alanlardaki sonuçların daha az erteleme davranışı gösteren öğrencilerin lehine olduğunu belirlemiştir.

Tüm bunların dışında akademik erteleme literatürde pek çok farklı değişkenle birlikte ele alınmıştır. Yapılan bir araştırma (Guo, Yin, Wang, Nie ve Wang, 2019) duygusal zeka ve öz yeterliliğin akademik erteleme ile negatif ilişkili olduğunu, daha düşük duygusal zeka ve öz yeterlilik bildiren öğrencilerin daha yüksek akademik erteleme riski altında olabileceğini göstermiştir. Hemşirelik bölümü öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada da (Karamanoğlu, Koçbilek, Turan ve Özkan, 2022) genel erteleme davranışı gösteren öğrencilerin daha fazla akademik erteleme yaptığı, ayrıca mesleğe yönelik olumlu tutumun akademik erteleme davranışı üzerinde de olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kınık ve Odacı (2020) akademik erteleme davranışında bireysel ve çevresel değişkenlerin bir etken olup olmadığını araştırmak için bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen bölümü isteyerek seçip seçmeme, bölümden duyulan memnuniyet ve günlük internet tüketim alışkanlıklarının akademik ertelemeyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Engin ve Genç (2020) yaptığı çalışmada, öğretmen adaylarının orta ve alt orta düzeyde akademik erteleme davranışı göstermekte olduğu görülmüş, ayrıca akıllı telefon ekran kullanım süreleri ile akademik erteleme ölçeğinin alt boyutlarına dair anlamlı ilişkileri ortaya çıkaran bulgulara ulaşılmıştır. Yardım ve Engin (2022) yedi devlet üniversitesinde sınıf öğretmeni adayları ile yaptığı çalışma da akademik erteleme ve zaman yönetimi becerileri ilişkisini anlamak üzere yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; katılımcılar orta düzeyde erteleme davranışına sahiptir. Çalışma zaman yönetim becerilerinin azaldıkça akademik erteleme davranışının arttığını da ortaya koymuştur. Gelecek konusundaki beklentilerin akademik ertelemeye etkisi olup olmadığını inceleyen Dikmen (2021), üniversite öğrencilerinin gelecek beklentisinin akademik erteleme eğilimini negatif yönde anlamlı yordadığını ortaya koymuştur. Aynı çalışma öğrenim görülen bölümü sevip sevmemelerinin de akademik erteleme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Akademik erteledede ödev sürecinin etkisini inceleyen bir çalışmada (İşbulan, Çam ve Bağcı, 2023) planlı, detaylı ve öğrenci merkezli ödevler vermenin önemine

vurgu yapılarak, iyi yapılandırılmamış ödevler karşısında öğrencilerin daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdikleri, yükseköğretimdeki ödev sürecinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı ortaya çıkmıştır. Uzaktan eğitim yoluyla eğitim gören öğrencilerin akademik erteleme davranışını ve akademik erteleme nedenlerini anlayabilmek için altı öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapan Uçar (2020) alışkanlık, amaçlı erteleme, arkadaş çevresi, dersin yapısı, öğretim elemanı ve başarısız olma düşüncesi gibi nedenlere ulaşmıştır.

3.2. AKADEMİK ÖZ-YETERLİK

3.2.1. Öz-yeterlik Kavramı:

Öz-yeterlik ilk kez Bandura' nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda (Sosyal Bilişsel Kuram) vurgulanan anahtar kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmıştır (Ekici, 2009; Senemoğlu, 2009; Bıkmaz, 2004). Öz-yeterliği tanımlamada, Jinks ve Morgan (2003) bireylerin belli bir takım görevleri yerine getirirken duyduğu güven hissini; Bandura (1997), bir kişinin bir eylemi gerçekleştirebileceğine dair yeterliliğine inancını; Zimmerman (1995) da, bireylerin bir işi yapabilmeye, gerçekleştirebilme yeteneğine dair yargılarını; Tschannen-Moren ve Hoy (2001), kişinin ne kadar başarılı olacağı ile ilgili kendisinden beklentilerini merkeze alarak tanımlamalarını yapmıştır.

Schunk (1991), öz-yeterlik kuramını Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı temel olarak geliştirmiştir. Öz-yeterlik duygularının, bir işe başlarkenki genel yetenek ve önceki deneyimlerin etkisine bağlı olduğunu belirtir. Sosyal öğrenme kuramına göre, bireylerin eylemlerinin temel motivasyon kaynağı öz-yeterlik inançlarıdır. Bandura (1977, 1986, 1987), insan işlevselliğini etkileyen faktörlerin çoğunun öz-yeterlik inançları ve algıları üzerinde yoğunlaştığını göstermiştir. Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyler, kendilerini yetenekli olarak görerek işlerinde çaba harcama ve görevleri başarıyla yerine getirme eğilimindedir. Bandura'ya göre, bir kişi bir beceriye sahip olmasına rağmen kendine güvenmediği takdirde bu beceriyi kullanamayabilir veya başarısızlık yaşayabilir (Gowith, 1995; Akt: Ekici, 2009). Bu nedenle, öğrencilerin başarısını etkileyen faktörlerden biri öz-yeterlik düzeyleridir ve eğitimde öz-yeterlik algısına önem verilmesi gerekmektedir.

3.2.2. Öz-Yeterliğin Kaynakları:

Bandura (1986, 1995, 1997), öz-yeterlik inançlarının dört farklı kaynaktan ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu kaynaklar şunlardır:

- a) Doğrudan deneyimler: benzer davranışları bireyin ilk elden deneyimlemesi.

b) Sosyal modeller veya örneklemeler: başkalarının benzer davranışlarını gözlemlemesi.

c) Sözel ikna: çevreden gelen sözlü ikna mesajları.

d) Fizyolojik ve duygusal durumlar: bireyin kendi fizyolojik ve duygusal durumlarını anlaması.

Yapılan araştırmalar, öz-yeterlik inancını en güçlü şekilde etkileyen kaynağın, bireyin kişisel deneyimlerine dayanan başarılı performansları olduğunu vurgulamaktadır (Bandura, 1997). Bireyler, bu dört kaynağa dayanan pek çok davranışla ilgili öz-yeterlik algılarına sahiptir ve bunlardan biri de "akademik öz-yeterlik" olarak önemli bir yer tutar (Ekici, 2009). Özellikle öğrenme faaliyetleri göz önüne alındığında, akademik öz-yeterlik algısının önemi daha da belirginleşmektedir.

3.2.3. Akademik Öz-Yeterlik Kavramsal Çerçeve:

Akademik öz-yeterlik, bir öğrencinin akademik bir görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair inancını ifade eder. Bu kavram, Solberg, O'Brien, Villareal, Kennel ve Davis (1993) ile Zimmerman (1995) tarafından tanımlanmıştır. Bandura (1997) ise akademik öz-yeterliği, bireyin belirli bir akademik konuda başarılı olabileceğine dair inancı olarak açıklamıştır.

Zimmerman (1995), akademik öz-yeterliğin temel özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

Öz-yeterlik, bireyin fiziksel veya psikolojik özelliklerini değil, belirli bir görevi gerçekleştirme yeteneği hakkındaki değerlendirmelerini içerir.

Öz-yeterlik inancı çok boyutludur ve farklı alanlarla ilişkilidir. Örneğin, bir bireyin matematikteki öz-yeterlik inancı, İngilizce öz-yeterlik inancından farklılık gösterebilir.

Öz-yeterlik duruma bağlıdır. Örneğin, bir öğrencinin öğrenme becerilerine ilişkin inancı, rekabetin ya da işbirliğinin ön planda olduğu sınıflarda farklılık gösterebilir.

Öz-yeterlik, performans için belirlenen ölçütler temel alınarak ölçülür.

Öğrencilerin akademik yetenekleriyle ilgili inançları, öğrendikleri bilgi ve becerilerle neler yapabileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Bu nedenle, akademik başarı, önceden başarılmış ve ileride başarılacaklarla ilgili inançların bir sonucudur. Bu bilgilerden hareketle, aynı yetenek düzeyindeki öğrenciler arasındaki farklı akademik performansların nedenlerine dair çıkarımlar yapılabilir (Bıkmaz, 2004).

Bandura'ya (1986) göre, insanlar gelecekte neleri başarabilecekleri konusunda her zaman bilgi ve becerilerine dayalı tahminlerde bulunmazlar. İnsanların kendi yetenekleriyle

ilgili inançları da sergileyecekleri performanslarında belirleyici niteliktedir (Bandura, 1995). Bu da demektir ki, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançları, sahip oldukları bilgi ve becerilerle neler yapabileceklerine göre şekillenmektedir.

3.2.4. Akademik Erteleme ve Akademik Öz-Yeterlik İlişkisi Literatür Çalışmaları

Çeşitli araştırmalara dayanan bulgulara göre, akademik erteleme davranışı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu birçok çalışmada tespit edilmiştir. Şirin ve Duman (2018), yaptığı çalışmada genel erteleme ve akademik öz-yeterliğin öğrencilerin akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Şengül ve Seyfi (2019) hem akademik erteleme ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiş, hem de teknik beceriler dışındaki akademik öz-yeterlik boyutlarının akademik erteleme davranışını yordadığını ortaya koymuştur. Bir diğer çalışmada, öğretmen adaylarında akademik erteleme eğilimi ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı, negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Gün, Turabik ve Baskan, 2018) Aynı çalışma cinsiyet, okul türü ve bölüm gibi demografik faktörlerin akademik erteleme eğilimi ve akademik öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir farka neden olduğunu da ortaya koymuştur.

Bir başka çalışmada, öz-düzenleme becerisi, öz-yeterlik alt boyutları ve sınav kaygısı gibi faktörlerin akademik erteleme eğiliminin önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür (Filiz ve Doğar,2021). Akademik öz-yeterlik düzeyi, akademik motivasyon düzeyi ve akademik erteleme arasında ilişkilerin araştırıldığı, akademik öz-yeterliğin akademik erteleme ve akademik motivasyonla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin tespit edildiği başka çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Özer ve Yetkin, 2018; Malkoç ve Mutlu, 2018; Gültekin ve Gürer , 2018; Güngör, 2020; Demirbilek ve Han, 2022; Bozgün ve Baytemir, 2022).

Ayan (2020) da yaptığı çalışma ile, mutluluk düzeyi, atılganlık düzeyi, işleri zamanında bitirme davranışı ve öz-düzenleme becerisi arasında pozitif ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde çekingenlik düzeyi ve işleri erteleme davranışı arasında da pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Zaman yönetimi becerileri ile akademik öz-yeterlik algıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.(Aslan, Bakır ve Erkuş,2020)

Öğrenme güçlüğü, akademik stres ve akademik öz-yeterlik arasında bağlantılar bulunmuş, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin daha fazla erteleme yaptıkları görülmüştür. (Niazov, Hen ve Ferrari, 2020).

Sağlık branşlarında eğitim gören lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Zhang ve diğ., 2018) öz-yeterliğin ve başarısızlık korkusunun, benlik saygısı ve akademik erteleme

üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar akademik ertelemenin öz-saygı ve öz-yeterlikle negatif, başarısızlık korkusu puanı ile pozitif şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sınav kaygısının, öz-yeterlilik artışıyla azaltılabildiği, bunun sonucu olarak da akademik erteleme davranışının azaldığı bulgusu da bir başka çalışmada karşımıza çıkmaktadır (Krispenz ve diğ., 2019). Hemşirelik öğrencileriyle pandemi sürecinde yapılan bir çalışmada (Durgun, Kalyoncuoğlu ve Avcı, 2021) akademik erteleme davranışı ile stres düzeyleri arasında ilişki belirlenmiş, öğrencilerin akademik erteleme davranışı arttıkça, daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları ve daha yetersiz öz-yeterlilik algısına sahip oldukları görülmüştür.

3.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

3.3.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş, pozitif psikolojinin en önemli araştırma konularından biridir (Doğan,2013). Bu kavram bireyin ve toplumun yaşam kalitesini ölçen kriterlerden biridir, dolayısıyla iyi bir yaşamın ve müreffeh bir toplumun oluşması için ciddiyetle ele alınması gerekir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Konuşma dilinde sıkça kullandığımız "mutluluk" kavramıyla ilişkilendirilen öznel iyi oluş (Diener, 2000), bireyin sık sık olumlu duygular deneyimlemesi, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek bir doyum elde etmesi olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Olumlu duygular, neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları içermekteyken, olumsuz duygular ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren bir tür doyumsuzluk ve öznel stresi anlatmaktadır (Ben-Zur, 2003).

3.3.2. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Diener (2000) öznel iyi oluşu, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki temel bileşenle açıklamaktadır. Duygusal boyut, bireyin olumsuz olanlara göre daha fazla olumlu duygu hissediyor olmasıyla tanımlanırken, bilişsel boyut ise yaşam doyumunu içerir ve hayattan ve farklı yaşam alanlarından alınan doyumla ilgili öznel değerlendirmelere dayanır (Diener, 1984). Bu değerlendirmeler, yaşam doyumunu, ilgi ve sorumluluk, yaşam olaylarına karşı duygusal tepkileri, yaşamda önem verilen alanlara ilişkin yargıları ve duyguları içerir (Gencer, 2018). Ayrıca, iyi oluş deneyimleri, öznelinin yanı sıra, sözel ve sözel olmayan davranışlar, eylemler, biyoloji, dikkat ve bellek gibi nesnel ölçütlere dayanarak da değerlendirilebilir.

3.3.3. Öznel İyi Oluşun Değerlendirilmesi

Öznel iyi oluşu değerlendirmek için, yanıtlayanın öznel bakış açısına dayanan öz değerlendirme ölçümleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak yine de bunları kullanırken, ölçüm önyargısı riskine karşı dikkatli olmak gereklidir. Bu nedenle araştırmacılar, objektif bir iyi oluş ölçümü elde etmek için öz bildirim dayandırmayan yöntemleri de kullanmayı tercih etmişlerdir. Bunu yaparken de fizyolojik ölçümler, katılımcıların yüz ifadeleri ve gözlemcilerin raporları gibi yöntemlere başvurmuşlardır. Sandvik, Diener ve Seidlitz (1993), yaptıkları çalışma ile öz-bildirim dayandıran ve dayandırmayan ölçümlerin benzerlik ve yüksek kararlılık açısından uyumlu olduklarını göstermiştir. Bunların yanı sıra, katılımcının ruh hali ve çevresel faktörlerin, kimi zaman öznel iyi oluşa verilen tepkileri etkilediğini gösteren çalışmalar da vardır (Pavot ve Diener, 1993).

Öznel iyi oluş yaşam kalitesinin en önemli bileşenlerinden biridir. Bu konuyu inceleyen araştırmacıların esas uygulamalı amacı, insanların yaşamlarının iyileştirilmesi, insanların yaşamlarının nasıl iyileştirilebileceğinin anlaşılması ve bireylere sunduğu avantajların ötesinde toplumların etkili işleyişine fayda sağlayabilmektir.

3.3.4. Öznel İyi Oluştaki Farklı Yaklaşımlar

Psikolojik iyi oluş araştırmaları, genel olarak iki farklı perspektifin hâkim olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalarda, katılımcıların olumsuz durumları ölçüldüğünde düşük puanlar aldıkları veya olumsuz bir deneyim yaşamadıklarını bildirmeleri psikolojik olarak iyi oldukları anlamına gelmektedir (Bewick ve diğerleri, 2010; Wang ve Castañeda-Sound, 2008). Diğer yandan Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modelinde ise, hem olumsuz bir deneyim yaşamamak hem de olumlu deneyimlerin varlığı psikolojik iyi oluşun göstergesi olarak kabul edilmiştir. Bu modelde bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine odaklanılmış ve psikolojik iyi oluş; bireyin kendini kabul etmesi, kişisel büyüme, çevreye hakimiyet, yaşam amacı, özerklik ve olumlu ilişkiler gibi altı bileşenle açıklanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Bununla birlikte, araştırmacılar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, kendileri için anlamlı ve değerli eylemleri gerçekleştirdiklerini ve amaçları doğrultusunda, bir yaşam sürdürdüklerini hissetmelerileri ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da yapmışlardır (Diener ve diğerleri, 2010; Hafferon ve Boniwell, 2018).

3.3.5. Öznel İyi Oluştaki Demografik Değişkenler

Öznel iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışma literatürde bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir fark

olmadığını göstermektedir. Yani kadınlar ve erkekler arasında ortalama öznel iyi oluş düzeyleri benzerdir (Hori, 2010; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016). Ancak bazı çalışmalar, kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Cooper ve diğerleri, 1995; Geçgin ve Sahranç, 2017; Ryff, 1989, 1991; Yılmaz, 2013). Bununla birlikte, bazı çalışmalar da erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri, 2004; September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schindler, 2001).

Bu cinsiyet farkının nedenleri hakkında yapılan açıklamalarda, Ryff'in (1989) modeline göre kadınların diğer insanlarla ilişkilerine dayalı olarak daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğu ve erkeklerin ise özerklik boyutunda daha yüksek puan aldığı belirtilmiştir (September ve diğerleri, 2001). Bununla birlikte, daha güncel çalışmalarda anlamlı bir cinsiyet farkının olmamasının nedeni, toplumsal cinsiyet rollerindeki değişimler, üniversite öğrencilerinin geleneksel cinsiyet rollerini daha az benimsemesi ve geleneksel kadınsı cinsiyet rollerinin değersizleşmesi gibi faktörler olabilir (Donnelly ve Twenge, 2017). Psikolojik iyi oluşun, farklı yaş gruplarında farklı boyutlarda ortaya çıktığı; örneğin, çevreye hâkimiyet gibi bir alt boyutun, yaşla birlikte artış gösterebildiği görülmektedir (Ryff ve Heidrich, 1997; Topuz, 2013).

Farklı araştırmalar, bireylerin eğitim seviyelerindeki yükselme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak, akademik başarıdan duyulan memnuniyet, öznel iyi oluş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı değildir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Keyes ve diğerleri, 2002). Binder (2000) ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı temelli bir psiko-eğitim programı geliştirmiştir. Bu programda elde edilen kazanımlar sonucunda, öğrencilerin akademik erteleme davranışında azalma ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

3.3.6. Akademik Erteleme ve Öznel İyi Oluşla İlgili Literatür Çalışmaları:

Bu bölümde ele alınacak tüm çalışmalar, üniversite öğrencileri ve öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmalara dayanarak, akademik erteleme davranışının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Aygün ve Topkaya'nın (2021) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı ve akademik not ortalaması ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kürker'in (2021) öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada, akademik erteleme davranışının temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, katılımcıların akademik erteleme davranışlarının, okudukları bölümü isteyerek tercih edip etmemesine göre değişiklik gösterdiğini ve istemediği bölümde öğretim gören katılımcıların daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, akademik erteleme davranışı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki olduğunu; temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun azalmasının, sosyal medya bağımlılığına sebep olabileceğini, bu durumun da akademik erteleme davranışını artırabileceğini ortaya koymuştur.

Alanyazındaki çalışmalar, akademik erteleme davranışının öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve negatif bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Çelik ve Odacı, 2020). Ayrıca, akademik erteleme davranışının öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Umerenkova, Arias ve Flores, 2022). Bunun yanı sıra, ertelemenin yaşam doyumu ve pozitif sevgi üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve aynı zamanda yaşam doyumu ve pozitif sevginin psikolojik iyi oluş üzerinde aracı roller oynadığı bulunmuştur (Hatefnia ve diğerleri, 2019). Bu bulgular, akademik erteleme davranışının önemli bir faktör olduğunu ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

4.1. DERLEME ÇALIŞMASINDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu derleme çalışması, akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma akademik erteleme davranışının akademik öz-yeterlik ve öznel iyi oluş ile ilişkisine dair literatüre birçok destekleyici kanıt sunmaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, pek çok faktörün akademik erteleme üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Genel erteleme, mükemmeliyetçilik, bağımlılık ve öz-düzenleme gibi değişkenler bu anlamda en çok karşılaşılan faktörlerdir. Bu çerçevede, literatürde yapılan farklı çalışmalar tutarlı sonuçlar vermektedir.

Akademik ertelemeye etki faktörlerin en başında genel erteleme olduğu gözlenmektedir. Öztürk Başpınar (2020), öğrencilerin genel ve akademik erteleme eğilimine sahip olduklarını, akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı, yüksek ve pozitif bir ilişki olduğunu ve akademik erteleme davranışı sergileyen bireylerin genel erteleme davranışı da gösterdiğini ortaya koymuştur. Yeşiltaş (2020) ise yaptığı çalışmada, genel erteleme davranışının akademik erteleme davranışı üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğunu, içsel motivasyon olarak bilinen akademik motivasyonun ise negatif bir rol oynadığını bulmuştur.

Öte yandan literatürde akademik erteleme ve mükemmeliyetçiliği ele alan pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Buna göre; akademik erteleme, akademik dış kontrol odağı ve akademik mükemmeliyetçilik azaldıkça, akademik iç kontrol odağı artmakta ve akademik risk alma davranışı da artmaktadır (Delibalta ve Akbay, 2020). Bir başka çalışmanın bulgularına göre ise, aile eleştireliliği, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar, düzen gibi mükemmeliyetçilik alt boyutları ve umutsuzluk, akademik erteleme davranışının %22'sini açıklamaktadır (Odacı ve Kaya, 2019). Sosyal odaklı mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin daha fazla akademik erteleme eğiliminde olduğunu gösteren (Topuzoğlu ve diğerleri, 2022) başka bir çalışma da bulunmaktadır.

Bunun dışında akademik ertelemeye etki eden bir diğer faktörün bağımlılık olduğu görülmektedir. Güngör ve Koçak (2020) tarafından yapılan bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Öğretmen

adayları üzerinde yapılan bir çalışmada (Coşar ve Gedik, 2021), öğretmen adaylarının düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı ve orta düzeyde akademik erteleme eğilimine sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada ise, "yüksek bağımlı ve çok yüksek bağımlı" olarak nitelendirilen öğrencilerin akademik erteleme davranış düzeylerinin diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir (Gür, Bakırcı, Kayabaş, Bayoğlu ve Atlı, 2018; Kürker, 2021). Bu sonuç, sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka çalışmanın sonuçları ise, internet bağımlılığının akademik erteleme üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Yurdakoş ve Biçer, 2019).

Öz düzenleme akademik mükemmeliyetçiliğe etki eden bir başka faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ghufron ve Suminta (2022) akademik ertelemeyi etkilediğini ve öğrenmede öz-düzenlemenin akademik ertelemeyi olumsuz yönde anlamlı bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, Bayrak (2018), çevrimiçi öz-düzenlemenin alt boyutları olan amaç özellikleri, zaman yönetimi, ortamın yapılandırılması ve yardım aramalarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu ve bu farklılığın düşük ertelemeye eğilimi olan öğrencilerin lehine olduğunu belirtmektedir.

Bunun dışında literatürde akademik erteleme ve akademik özyeterlilik kavramlarının birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda pek çok çalışmanın farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir.

Buna göre; yapılan pek çok çalışmada, akademik erteleme eğilimi ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı, negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gün, Turabik ve Baskan, 2018; Özer ve Yetkin, 2018; Zhang, Dong, Fang ve diğ., 2018; Güngör, 2020; Filiz ve Doğar, 2021). Ayrıca, akademik öz yeterlilik düzeyinin akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı sonucu literatürde sıkça görülmektedir (Gün, Turabik ve Baskan, 2018; Şengül ve Seyfi, 2019; Güngör, 2020).

Akademik erteleme ile ilgili yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş kavramının son derece önemli olduğu literatür çalışmalarında görülmektedir. Bu bağlamda yapılan akademik erteleme ile ilgili yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş kavramı sıkça karşılaşılan bir kavram olarak görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda akademik erteleme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Çelik ve Odacı, 2020; Aygün ve Topkaya, 2021). Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile akademik erteleme arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucu (Kürker, 2021) ve akademik ertelemenin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını negatif yönde yordadığı sonucuna

literatürde rastlanmaktadır (Aygün ve Topkaya, 2021;). Bu çerçevede akademik erteleme ve öznel iyi oluş ilişkisini ele alan çalışmaların tutarlı sonuçlar verdiği görülmektedir.

4.2. DERLEME ÇALIŞMASININ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ

Güçlü yönler;

Bu çalışma akademik erteleme, akademik özyeterlilik ve öznel iyi oluşu bir arada ele alan ilk geleneksel derleme çalışmasıdır.

Bu çalışma yayın taraması ve dahil etme kriterleri sıkı bir şekilde uygulanmıştır. Bu, literatürdeki uygun çalışmaların titizlikle seçilmesini sağlamış olup çalışmanın güvenilirliğini artırmıştır.

Bu çalışmada literatürde son 5 yılda yapılmış geniş bir bilgi tabanı oluşturulmuştur. Bu durum çalışmadan elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırmıştır.

Bu çalışma hem psikoloji hem de eğitim alanında ele alınabiliyor olması çalışmanın özgünlüğünü arttırmakta olup sahadaki mevcut sorunları çözmeye yönelik uygun politikaların geliştirilmesi için önemli sonuçlar vermiştir.

Zayıf yönler;

Bu çalışmaya son 5 yılda yapılmış çalışmalar alınmış ve belirli veri tabanlarından tarama yapılmıştır. Bu da dahil edilen çalışmaların kalitesi gözetilmeksizin tüm eserlerin dahil edilmesi ile sonuçlanmıştır. Dahil edilen çalışmaların araştırma tasarımı, örnekleme yöntemi, veri analizi gibi faktörleri dikkate alınmış olsa düşük kaliteli çalışmaların dahil edilmiş olması bu çalışmanın sonuçlarının güvenilirliğini etkileyebilir ve yanlış sonuçların oluşmasına neden olabilir.

Bu çalışmada son 5 yıldaki Türkçe ve İngilizce çalışmalar dahil edilerek geniş bir tabanda tarama yapılmış olsa da, dil veya yayın tarihi gibi sınırlamalar, derlemenin kapsamını daraltabilmektedir. Bu tür sınırlamalar, potansiyel olarak önemli bilgilerin gözden kaçmasına neden olabilmektedir.

Her ne kadar akademik erteleme ve akademik öz-yeterlilik hakkında yapılandırılmış ölçekler olsa da, öznel iyi oluşun üzerinde hemfikir olunmuş, standart bir yaklaşımla ele alınmadığı görülmektedir.

Belirli zayıf yönleri olmasına karşın bu çalışma akademik erteleme, akademik özyeterlilik ve öznel iyi oluş arasında ilişkiyi son derece güçlü sonuçlar ortaya koyarak açığa çıkarmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu sınırlılıkları göz önünde bulundurarak geliştirilmeli ve daha kapsamlı bir literatür taramasıyla desteklenmelidir. Bu şekilde, ilgili literatürün güçlenmesi ve daha genel geçerli sonuçlara ulaşılması sağlanabilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Akademik erteleme eğilimi genel erteleme davranışı ile pozitif bir ilişki göstermektedir.

Genel erteleme davranışının akademik erteleme üzerinde pozitif bir etkisi vardır, ancak akademik motivasyonun negatif bir rolü bulunmaktadır.

Akademik ertelemenin azalmasıyla birlikte akademik iç kontrol odağı ve akademik risk alma davranışı artmaktadır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları ve umutsuzluk, akademik erteleme davranışının açıklanmasında etkili olabilir.

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik yüksek olan bireylerde akademik erteleme eğilimi daha fazla olabilir.

Akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme davranışıyla ilişkilendirilebilir.

Öz düzenleme, akademik ertelemeyi olumsuz yönde etkileyebilir.

Akademik erteleme eğilimi ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Akademik erteleme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, akademik erteleme ile negatif bir ilişki gösterebilir.

Akademik erteleme, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını negatif yönde etkileyebilir.

Soruna Müdahale Noktasında Öneriler:

Kişisel olarak yapılabilecekler noktasında, öğrenciler için; kendilerini tanıma, amaçlar belirleyebilme, zaman yönetimi becerileri geliştirebilme, işleri baş edebilecekleri parçalara bölebilmeye, motivasyon kaynakları oluşturma, çalışma ortamını düzenleme ve destek alma gibi adımlarla akademik erteleme konusunda ilerlemeler kat edilebilir.

Akademik ertelemenin internet, akıllı telefon veya sosyal medya bağımlılığı ile bağlantılı olduğu durumlarda, öğrencilerin daha fazla sosyalleşmesi için girişimlerde bulunması ve zaman yönetimi konusunda kendilerini geliştirmeleri desteklenebilir.

Üniversitelerde, bilinçsiz internet kullanımının olumsuz sonuçları, bilinçli internet tüketimi, özellikle de internet okuryazarlığı konusunda seçmeli dersler konulabilir.

Okulun psikolojik danışmanlık servisi ile işbirliği içinde uygulamalı küçük grup çalışmaları düzenlenebilir ve özellikle akademik erteleme bilimsel ve duygusal bileşenlerinin anlaşılması adına atölyeler gerçekleştirilebilir. Bu atölyelerde bilinçli farkındalık oluşturmak, daha sonra planlama becerileri, işleri önceliklendirme, motivasyon teknikleri, olumsuz düşüncelerle başa çıkma, erteleme tetikleyicilerini tanıma gibi gündemler ele alınabilir.

Öğrencilerin daha fazla kültür sanat etkinliğine, okul kulüp etkinliklerine ve sportif faaliyetlere katılması desteklenebilir.

İlerleyen Zamanlarda Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler:

Her şeyden önce akademik erteleme görülme sıklığı ile ilgili güncel bir durum değerlendirmesinin yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Yapılmış olan en son çalışma güncelliğini yitirmiştir.

Örneklerin daha geniş tabanlara yayılabilmesi, temsil niteliğinin artırılması için farklı üniversitelerde farklı öğretim programlarına devam eden öğrencilerle de tekrarlanması önem arz etmektedir.

Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin, mezuniyet sonrasında iş hayatında da benzer davranışlar gösterip göstermediğini ve bunların sonuçlarını görebilmek için uzun vadeli izleme çalışmaları yapılabilir.

Akademik erteleme tüm dünyada görülen bir davranış olduğu için, alanyazında yer alan tüm yerli ve yabancı çalışmalarla daha kapsamlı derlemeler yapıp, içerikler zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

Akbaş Coşar, H. & Gedik, H. (2021). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi , 4 (1) , 32-65 .

Aksoğan, M. & Atıcı, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki . Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 24 (3) , 519-530 .

Aslan, M. , Ağiroğlu Bakır, A. & Umur Erkuş, Z. (2020). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Öz-yeterlik Algıları Arasındaki İlişki . Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi , 2 (1) , 1-14

Atamtürk, E., Çalık Var, E. ve Gökler, R. (2020). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve akademi erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi, 1(1), 1-20.

Ayan, A. (2020). Mutluluk Düzeyinin Atılganlık ve Genel Erteleme Davranışı Üzerine Etkisi . Journal of Humanities and Tourism Research , 10 (4) , 788-805 .

Aygün, N. ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi.. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , (61) , 189-208 .

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). Social Foundation of Thought and action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of Control. New York: Freeman.

Bayrak, F. (2018). Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının harmanlanmış bir derste akademik erteleme davranışları ve çevrimiçi öz-düzenleme algıları. Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education, 19(2), 470-487.

Berber Çelik, Ç. & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. [Explanation of academic procrastination by some personal and psychological variables]. Hacettepe Üniversitesi. Journal of Education, 30(3), 31-47.

Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. Australian Psychologist, 23(2), 207-217.

Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E. ve Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students 'psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.

Bıkmaz, F.H. (2004). Öz-yeterlik inançları. *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*. (Eds. Y.Kuzgun ve D.Deryakulu), ss.289-308), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Binder, K. (2000). The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Master Thesis, Carleton University, Canada

Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200.

Bozgün, K. & Baytemir, K. (2022). Academic Self Efficacy and Dispositional Hope as Predictors of Academic Procrastination: The Mediating Effect of Academic Intrinsic Motivation . *Participatory Educational Research* , 9 (3) , 296-314

Bridges, K. R. ve Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A reexamination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 941-944.

Burden, P. R. (1981). Time management for educators. ERIC Document No. ED 210250

Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why do you do it, what to do about it. CA: Addison-Wesley Publishing Company.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

Choi, J. N. ve Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212.

Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.

Çiğdem Berber Çelik & Hatice Odacı (2020): Subjective well-being in university students: what are the impacts of procrastination and attachment styles? *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-14.

Delibalta, A. & Akbay, S. E. (2020). Academic Risk Taking Behavior in University Students: Academic Procrastination, Academic Locus of Control, and Academic Perfectionism. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20 (89) , 159-178

Demirbilek, N., & Han, F. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Özyeterliğin Yordayıcıları Olarak Akademik Motivasyon, Sosyal Bağlılık ve Erteleme Eğilimi. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 311-324.

Deniz, M. E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2009). An Investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. Educational Sciences: Theory & Practice, 9(2), 623-632.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Buletin, 95(3), 542-575

Diener, E., ve Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being, In D. Kahneman, E. Diener, ve N.Schwartz (Eds), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010).New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 97(2), 143-156.

Dikmen, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri ile akademik erteleme eğilimleri üzerine bir araştırma . Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 31 (2) , 731-743 .

Donnelly, K. ve Twenge, J. M. (2017). Masculine and feminine traits on the Bem Sex-Role Inventory, 1993–2012: A cross-temporal meta-analysis. Sex Roles: A Journal of Research, 76(9-10), 556–565.

Doyle, J. A. ve Paludi, M. A. (1998). Sex and gender: The human experience. Boston: McGraw Hill.

Durgun, H. , Kalyoncuoğlu, B. & Avcı, A. B. (2021). Pandemi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile stres düzeyleri arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi , 9 (1) , 278-291

Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional Procrastination - Examining PersonalityCorrelates. Journal of Social Behavior and Personality, 4(1), 151-156.

Eisenbeck,N., Carreno, D.F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic: procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. Journal of Contextual Behavioral Science, 13, 103-108.

Ekici, G. (2009). Biyoloji Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 17(1), ss. 111-124.

Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6, 717–745.

- Ellis, A., & Knaus, W.** (1977). *Overcoming procrastination*. New York, NY: Signet
- Engin, G. & Genç, S. Z.** (2020). Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon Ekran Kullanım Süreleri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1) , 314-325 .
- Eun Hee, S. E. O.** (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 37(7), 911-919.
- Ferrari, J. R.** (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84
- Ferrari, J. R.** (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- Ferrari, J. R.** (2001). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 16, 185-196.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M.** (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D.** (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458-464.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G.** (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment*. NY: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., ve Emmons, R. A.** (1994). Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality and Individual Differences*, 17(4), 539-544.
- Filiz, B. & Doğar, Y.** (2021). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin öz düzenleme becerileri ve öz yeterliklerine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi* , 50 (230) , 857-872 .
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S. ve Sermsri, S.** (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An asian case. *Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.

Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, 9(2), 103–110.

Geçgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. Sakarya University Journal of Education, 7(4), 739-756.

Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2621-2638.

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2022). The Role of Epistemological Belief and Self Regulation in Academic Procrastination of Muslim College Students. Islamic Guidance and Counseling Journal, 5(2), 104–118.

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.

Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Wang, G. (2019). Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. Journal of Advanced Nursing, 75(11), 2710–2718.

Guzey, M. (2007). Akademik Erteleme: Bir Öğrenci Klasığı. Türk Psikoloji Bülteni, Aralık 2007, Yıl: 13, Sayı: 41, s. 84

Gültekin, S. & Gürer, G. T. (2018). Formasyon Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışları ile Akademik Özyeterlik Düzeyleri İlişkisi . International Journal of Computers in Education, 1 (1) , 49-64 .

Gün, F., Turabik, T., & Atanur Baskan, G. (2020). Akademik özyeterlik ile akademik erteleme eğilimi ilişkisi: Aday öğretmenler üzerine bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(4), 815-826.

Güngör, A. B. & Koçak, O. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi , 7 (2) , 397-419

Güngör, A. Y. (2020). The Relationship Between Academic Procrastination Academic Self-Efficacy and Academic Achievement Among Undergraduates . Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi , 1 (1) , 57-68 .

Güngör, H. ve Özbay, Y. (2008). Evlilikte Yetkinlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29),ss.79-93.

Gür, S. H. , Bakırcı, Ö. , Karabaş, B. N. , Bayoğlu, F. & Atli, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışları Üzerindeki Etkisi . İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 5 (10) , 68-77 .

Hafferon, K. ve Boniwell, I. (2018). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. (T. Doğan, Çev.). Nobel Yayınevi. (Eserin orijinali 2011’de yayınlandı.)

Hatefnia, F., Dortaj, F., Alipour, A., & Farrokhi, N. (2019). Effect of Procrastination on Psychological Well Being: Mediating Roles of Flow Experience, Life Satisfaction and Positive-Negative Affective. Quarterly Social Psychology Research, 9(33), 53-76.

Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA.

Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., ve Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. Personality and Individual Differences, 40(8), 1519-1530

İşbulan, O. , Çam, E. & Bağcı, H. (2023). The Effect of the Homework Process on Academic Procrastination Behavior in Higher Education . International Journal of Educational Research Review, 8 (2) , 280-288

Jinks, J. ve Morgan, V. (2003). Children ’Perceived Academic Self-Efficacy: An Inventory Scale.

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

Karas, D. ve Spada, M. M. (2009). Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: A case series. Coaching: An International Journal of Theory, Research & Practice, 2(1), 44-53.

Kaya Saylam, D. , Çamlıyer, H. , Çamlıyer, H. & Ekim, N. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi . Ulusal Spor Bilimleri Dergisi , 5 (2) , 146-153

Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2(1), 20-29

Kınık Ö., & Odacı H., (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Bazı bireysel ve çevresel değişkenler bir etken olabilir mi? *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 10(1), 183-192.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. ve Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.

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

Korkmaz, İ. (2004), “Sosyal Öğrenme Kuramı”, İçinde B. Yeşilyaprak (Editör), *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, 7. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık

König, C. J. ve Kleninmann, M. (2004). Business before pleasure: No strategy for procrastinators? *Personality and Individual Differences*, 37, 1045-1057.

Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 10, 1917.

Kürker, F. (2021). Öğretmen adaylarında temel psiko lojik ihtiyaçların doyumu ile akademik erteleme arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Lamba, G. (1999). Effects of gender-role and self-efficacy on academic procrastination in college students. (Unpublished Master’s Thesis). Truman State University, Missouri.

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

Malkoç, A. & Mutlu, A. (2018). Academic Self-efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students. *Universal Journal of Educational Research* 6(10): 2087-2093

McKean, J. K. (1994). Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and applied*, 128(2), 177-123.

Meyer, C. L. (2001). Academic procrastination and self handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. *Journal of Social Behavior & Personality*, 16(1), 87-122.

Milgram, N. A., Mey-Tal, G. & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316.

Milgram, N. A., Sroloff, B. ve Rosebaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(197-212).

Milgram, N., Marshevsky, S. ve Sadeh, A. (1994). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(1),145-155.

Mişe, H. & HanÇer, A. H. (2019). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, folklor/edebiyat, 703-715.

Myers, D.G. (1999). Close relationships and the quality of life, In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-380). New York: Russell Sage Foundation.

Niazov, Z., Hen, M & Ferrari, J. R. (2021). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy. *Psychological Reports* 0(0) 1–23

Odacı H., & Kaya F., (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 43-51.

Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 183-206.

Özdemir, H. F. , Korkmaz, G. & Toraman, Ç. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyleri, Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Başarılarının İncelenmesi . *OPUS International Journal of Society Researches , Eğitim Bilimleri Özel Sayısı* , 4824-4849 .

Özer,Z., & Yetkin,R. (2018). Walking through different paths: Academic self-efficacy and academic procrastination behaviors of pre-service teachers. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(2), 89-99.

Öztürk Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki, *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219.

Pavot, W., ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

Prohaska, V., Morill, P., Atilas, I. ve Perez, A. (2001). Academic procrastination by nontraditional students. *Jo. British Journal of Educational Psychology*, 77(4), 893-906.

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, 271-285.

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. ve Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254.

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.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. ve Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Sandvik, E., Diener, E., ve Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of selfreport and non-self-report measures, *Journal of Personality*, 61, 317-342.

Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018, May). Academic procrastination and anxiety among students. In 19th scientific Conference. Latvia: Engineering for pural development (pp. 23-25).

Sariaslan, N. & Kadioğlu-Akbulut, C. (2022). An analysis of graduate theses on students 'academic procrastination published in Türkiye between 2003 and 2021. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 10(3), TBD-TBD.

Schouwenburg, H., C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.

Schunk, D.H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26,207-231

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.

Senecal, C., Lavoie, K. ve Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(4), 889-903.

Senemoğlu, N. (2009). Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya. Geliştirilmiş 15.baskı. Ankara:Pegem Akademi

Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 36(6), 753-764.

September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. ve Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *The Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.

Sigall, H., Kruglanski, A., ve Fyock, J. (2000). Wishful Thinking and Procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296

Solberg, V.S., O'Brien, K., Villareal, P., Kennel, R. Ve Davis, B. (1993). Self-efficacy and hispanic college Student: Validation of the college self-efficacy instrument. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 80-95.

Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

Şengül, M., & Seyfi, R. Ö. (2020). Türkçe öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışları ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(3), 755-773.

Şirin, E. F. & Duman, S. (2018). Cinsiyete Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Genel Erteleme ve Akademik Özyeterliğin Rolü . *Türk Spor Bilimleri Dergisi* , 1 (1) , 1-10 .

Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Topuzoğlu A., Özel F., Meral Z., Inci I., Ülgen M. A. , Aslan S. Ö. (2022). "Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Yordayıcıların Değerlendirilmesi", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, cilt.29, sa.3, ss.146-151, 2022

Tschannen-Moran, M.and Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing An Elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17,783-805

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473- 481.

Ucar, H. , Bozkurt, A. & Zawacki-richter, O. (2021). Academic procrastination and performance in distance education: A causal- comparative study in an online learning environment. *Turkish Online Journal of Distance Education* , 22 (4) , 13-23 .

Uçar, H. (2020). Uzaktan eğitimde akademik erteleme davranışını ve akademik erteleyicileri anlamak. *AUAd*,6(3), 40-55

Umerenkova, A. G., de la Fuente Arias, J., & Flores, J. G. (2022). Relationship Between Academic Procrastination, Well-Being, and Grades: the Mediational Role of Self-Regulation and Bad Habits. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(2), 1247-1262.

Uzun Özer, B. (2009). Algılanan anne-baba tutumunun akademik erteleme davranışına etkisi. *Türkiyede çocuk yetiştirme: Yaklaşımlar, yöntem, sorunlar, çözümler*. Vi. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri, ss 167-178. Ankara

Uzun Özer, B. (2014). Psychometric properties of Adult Inventory of Procrastination in a Turkish culture. *Journal of Adult Development*, 21, 43-47.

Uzun Özer, B. ve Sarıcaoglu, H. (2014). An experimental study on academic procrastination: Effects of weekly homework. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 5(5), 1-7.

Uzun Özer, B., Demir, A. ve Harrington, N. (2012). Psychometric properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(1), 117-128.

Uzun Özer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E. ve Essau, C. A. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism, and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance and Counselling*, 43(3), 309-319.

Valentine, J. C., DuBois, D. L. ve Cooper, H. (2004). The relations between self-beliefs and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychologist*, 39(2), 111- 133.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.

Wang, C. C. D. ve Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.

Yardım, T. & Engin, G. (2022). Sınıf eğitimi öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ve zaman yönetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi . Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 24 (1) , 347-368

Yavuz Karamanoğlu, A. , Deveci Koçbilek, Z. , Turan, İ. & Özkan, R. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Genel Erteleme Davranışları ile Mesleğe Yönelik Tutum ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi , 38 (3) , 203-215 .

Yeşiltaş, M. D. (2020). Akademik Motivasyon ve Genel Erteleme Davranışının Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Rolü. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 4 (1) , 123-133 .

Yılmaz, M. F. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımını ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, ss.253-259

Yurtseven, N. & Doğan, S. (2019). Structural relationships among academic procrastination, academic motivation and problem solving skill in prep class college students. Pegem Journal of Education and Instruction, 9(3), 849-876

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J ve Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. Adv in Health Sci Educ 23, 817–830.

Zimmerman, B. J. (1986). Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses? Contemporary Educational Psychology, 16, 307-313.

Zimmerman, B.J. (1995). Self-efficacy and Educational Development. In A. Bandura (Ed.), New York: Cambridge University Press. 202-231