

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berna ASLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Berna ASLAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 20.01.2022

Sayfa Sayısı : 56

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Akademik Erteleme Davranışı, Benlik ve Benlik Saygısı

Türkçe Özet : Son yıllarda, ertelemenin ve geciktirme özelliğinin farklı yaklaşımları ve tanımları önerilmiştir ve bunların çoğu, düzenleyici başarısızlıkla karakterize olduğu konusunda hemfikirdir. Ancak bu konunun, nedenselliği konusunda bir fikir birliği yoktur. Bu anlamda, en yaygın olan akademik erteleme bir istisna değildir. Çalışmamızda akademik erteleme benlik saygısı güçlüklerinin tezahürlerini oluşturan değişkenler ile ilişkilendirilmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Berna ASLAN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berna ASLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Berna ASLAN

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Berna ASLAN'ın Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan*
KILINÇEL
(Danışman)

İmza

Üye *Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL*
(Danışman)

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Şenay KILINÇEL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Son yıllarda, ertelemenin ve geciktirme özelliğinin farklı yaklaşımları ve tanımları önerilmiştir ve bunların çoğu, düzenleyici başarısızlıkla karakterize olduğu konusunda hemfikirdir. Ancak bu konunun, nedenselliği konusunda bir fikir birliği yoktur. Bu anlamda, en yaygın olan akademik erteleme bir istisna değildir. Çalışmamızda akademik erteleme benlik saygısı güçlüklerinin tezahürlerini oluşturan değişkenler ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, ertelemenin bir benlik saygısı başarısızlığı olarak kavramsallaştırılmasına rağmen, bu fenomeni ve farklı benlik saygısı tezahürleriyle ilişkisini araştıran hala az sayıda çalışma bulunmaktadır.

Bununla birlikte olumsuz duygular, zararlı olabilecek sürekli bir endişe ve ıstırap kaynağı olan görevleri ve sona bağlılıkları ertelemek gibi karar ve davranışların da sonucudur. Bu anlamda, öğrencileri ertelemeye motive eden benlik saygısını anlamak, bu davranışı azaltabilir ve böylece genel olarak bireylere ve topluma fayda sağlayabilir. Bir yandan sürecin kendisini değerlendirme, öncelikleri belirleme, etkili ve verimli zaman kullanma gibi üstbilişsel stratejilerin eksikliği erteleme nedenlerinden biridir.

Ertelenenin bir benlik saygısı etkisinde açıklanması, düşüncelerin, duyguların, dürtülerin ve davranışların düzenlenmesi için gerekli olan engelleme kapasitelerinin, görevlerin yerine getirilmemesinde merkezi bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, erteleme akademik performansı ve bununla birlikte akademik yaşamdan memnuniyet eksikliğine, düşük benlik saygısına yol açan sonuçları etkiler.

Anahtar Kelimeler: Akademik Erteleme Davranışı, Benlik ve Benlik Saygısı

SUMMARY

In recent years, different approaches and definitions of procrastination and procrastination have been proposed, and most agree that they are characterized by regulatory failure. However, there is no consensus on the causality of this issue. In this sense, the most common academic procrastination is no exception. In our study, academic procrastination was associated with the variables that constitute the manifestations of self-esteem difficulties. However, despite the conceptualization of procrastination as a failure of self-esteem, there are still few studies investigating this phenomenon and its association with different manifestations of self-esteem.

Negative emotions are also the result of decisions and behaviors that can be harmful, such as procrastinating tasks and commitments to the end, which are a constant source of anxiety and suffering. In this sense, understanding the self-esteem that motivates students to procrastinate can reduce this behavior and thus benefit individuals and society in general. On the one hand, the lack of metacognitive strategies such as evaluating the process itself, determining priorities, and using effective and productive time is one of the reasons for procrastination.

Explaining procrastination in a self-esteem effect suggests that inhibiting capacities necessary for regulating thoughts, emotions, impulses, and behaviors may play a central role in the non-performance of tasks. In addition, procrastination affects academic performance and with it the consequences that lead to a lack of satisfaction with academic life and low self-esteem.

Keywords: Academic Procrastination Behavior, Self and Self-Esteem

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Ertelemenin Tanımı	3
1.2.Erteleme yaygınlığı.....	3
1.3.Erteleme nedenleri	4
1.4. Erteleme Türleri.....	4
1.5. Akademik Erteleme	6
1.5.1. Yetenekler hakkında psikolojik inançlar	6
1.5.2. Dikkati başka yöne çekme	7
1.5.3. Ertelemenin sosyal faktörleri	7
1.5.4. Zaman yönetimi becerilerinin eksikliği	8
1.5.5. Kişisel tutku eksikliği	8
1.5.6. Tembellik	8
1.6. Akademik Erteleme: Nedensel İlişkilendirme Stilleri ile Davranışsal Erteleme	9
1.7. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı	11
1.8. Benlik Saygısı ve Etkileri	12
1.9.Benlik saygısının bileşenleri.....	13
1.10.Düşük benlik saygısı.....	14
2.10.1. Düşük Benlik Saygısının Nedenleri.....	16
1.10.2.Benlik Saygısı Düşük İnsanların Özellikleri.....	18
2.11.Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme.....	18

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli.....	21
2.2.Evren ve Örneklem	21
2.3.Varsayımlar	21
2.4.Veriler Toplama Araçları.....	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	23
3.2.Katılımcıların Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Düzeylerine İlişkin Bulgular	26
TARTIŞMA	31
SONUÇ.....	37
ÖNERİLER.....	39
KAYNAKÇA	40



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	23
Tablo 2. Katılımcıların 1./2. Öğretim Değişkenine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 3. Katılımcıların Program Değişkenine Göre Dağılımı	24
Tablo 4. Katılımcıların Burs alma/çalışma Değişkenine Göre Dağılımı.....	24
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	25
Tablo 6. Katılımcıların Program Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı	26
Tablo 7. Katılımcıların Burs Alma/ Çalışma Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı.....	27
Tablo 8. Katılımcıların Burs Alma/ Çalışma Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı.....	28
Tablo 9. 1/2 Öğretim Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı	29
Tablo 10. Korelasyon Analizi Sonuçları	30

ÖNSÖZ

Araştırmanın her aşamasında sabrını, desteğini, engin bilgilerini esirgmeden deneyimleri ve içten tavırlarıyla beni yönlendiren sevgili hocam ve tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Oğuzhan Kılınçel'e saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Berna Aslan



GİRİŞ

Erteleme veya gerekli görevlerin kasıtlı olarak geciktirilmesi, üniversite ortamlarında yaygın bir fenomendir (Schouwenburg, 1995). Erteleme, öğrenmeyi, başarıyı, akademik öz yeterliği ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğinden, güncel araştırmalar bu zahmetli davranışı üreten ve sürdüren faktörleri incelemektedir. Erteleme, genel olarak yürütücü işlevler olarak görülen süreçler olan özdüzenleme ve iradedeki başarısızlıkları içeren olarak giderek daha fazla incelenmektedir (Schouwenburg, 1995).

Başlatma, planlama, organize etme, engelleme, kendi kendini izleme, çalışma belleği, görev izleme ve materyallerin düzenlenmesi gibi yürütücü işlev alanları, artan yaş akademik erteleme için önemli yordayıcılarıdır. Sonuçlar, erteleme için nöropsikolojik ilişkilerinin anlaşılmasını geliştirir ve öğrencilerin akademik performansı arttırmak ve refahı üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak için pratik önerilere veya müdahalelerin planlanmasını sağlayabilir (Day vd., 2000)

Erteleme, araştırmacıların bunun insanın doğasında var olan eğilimlerden biri olduğuna inandıkları kadarıyla birçok insanda gözlemlenen bir alışkanlıktır. Erteleme pek çok durumda bizimle birlikte ve kültürden etkilenen çeşitli koşullarda ifade edilir. Erteleme türleri arasında akademik erteleme en yaygın olanıdır. Bu tür bir erteleme, akademik faaliyetleri erteleme eğilimi olarak tanımlanmıştır ve neredeyse her zaman kaygı ile ilişkilendirilir (Klassen vd.,2008). Bunun bariz bir örneği sınav gecesine kadar ders çalışmayı ertelemektir ve bunun sonucunda ortaya çıkan telaş öğrenciyi etkiler (Milgram vd.,1993).

Akademik erteleme, üniversitelerdeki yetişkinler ve öğrenciler arasında nispeten yaygın bir olgudur. Erteleme her zaman bir sorun olmasa da, çoğu durumda hedeflere ulaşılmasını değil, gelişmeyi engelleyerek istenmeyen ve telafisi mümkün olmayan sonuçlarla ilişkilendirilebilir. Erteleme için etkileri ile ilgili olarak, çeşitli araştırmalar farklı sonuçlar bildirmiştir (Schraw vd.,2007);

Yazarlar, erteleme için uyarlanabilir ve uyumsuz yönlerini keşfetmek ve gelecekteki ampirik araştırmalara rehberlik etmeye yardımcı olmak için akademik erteleme üzerine temellendirilmiş bir teorik çalışma yapmışlardır. Yazarlar, erteleme için uyarlanabilir (yani, bilişsel verimlilik, en yüksek deneyim) ve uyumsuz (yani, başarısızlık korkusu, erteleme) boyutlarını içeren 5 bileşenli bir paradigma modeli oluşturmak için kullanılan, bilgi verenlerin erteleme algılarını ayrıntılı olarak açıklamaktadır. Bu boyutlar ise,

bilişsel (örn. e., önceliklendirme, optimizasyon) ve duygusal (yani, yeniden çerçeveleme, kendini sabote etme) başa çıkma mekanizmalarıdır (Schraw vd.,2007).

Güncel çalışmalar ertelemenin öğrenme ve terfi ve ayrıca akademik performans üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmiştir.. Ayrıca, erteleme kötü ruhsal bozukluklar ile ilişkilidir (Moon,2005). Genel olarak görevleri ve görevleri ertelemenin, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde ve aynı zamanda insanların hedeflere ulaşma yetenekleri üzerinde birçok olumsuz sonucu vardır (Schraw vd.,2007). Psikologların bulguları, akademik erteleme eğiliminin kişilik ve davranıştaki birçok değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir başka görüşe göre erteleme akademik başarıyı azaltmaktadır Mevcut literatür, erteleme yaygınlığı ve ilişkili faktörlerle ilgilidir, ancak boyutları hakkında önemli bilgi sağlamamaktadır (Schraw vd.,2007)

Öte yandan, öğrencilerin çalışma türü ve çalışma düzeyi farklı sınıflarda değişiklik gösterse de, ancak hepsi yurt hayatının zorlukları ve aileden uzak yaşama nedeniyle çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır ve ayrıca para kazanmak veya çok zaman gerektiren günlük hayatın maliyetini karşılamak için fazladan iş yapmaktadırlar. Dolayısıyla hemşirelik öğrencilerinin zorlu bir dönem geçirip yoğun teorik ve uygulamalı görevlerle karşılaştıkları düşünüldüğünde, ana dallarının önemi düşünüldüğünde ertelemenin akademik ve mesleki başarıları üzerindeki olası etkileri artmaktadır. Erteleme yaygınlığını azaltmak için, ertelemenin özellikleri belirlenmeli, böylece onu önlemek için gerekli müdahaleler yapılmalıdır (Milgram vd.,1993).

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ertelemenin Tanımı

"Erteleme" terimi, ileriye, ileriye ve onu destekleyen "Pro" ve yarın ve yarına kadar olan "Crastinus" anlamına gelen iki bölümden oluşur. Bu terim, "yutma", "geciktirme", "çekme", "duraklatma", "hareket etmeyi durdurma" veya "bir görevi erteleme" anlamına gelen Latince "Erteleme" kelimesinden türetilmiştir. Bu terim, birçok yetişkinin günlük işlerinde yaşadığı kötü bir alışkanlık ve davranış sorunu olarak bahsedilmiştir. Özellikle genellikle yapılması gereken görevlerde deneyimlidir. Araştırmacılar, ertelemeyi davranışsal bir özellik veya bir görevi veya kararı geciktirmek olarak tanımlanan kusur olarak tanımlamıştır (Li vd.,2020)

Erteleme, hedefe ulaşmak için gerekli olanı ertelemeye davranışsal bir eğilim olarak kabul edilir; başka bir deyişle, yapmaya karar verdiğimiz bir çalışmayı ertelemektir. Diğerleri, erteleme bilimsel bir boyutu olmadığını açıkça savunmaktadır Erteleme bazen olumlu bir şekilde kullanılır (Li vd.,2020).

1.2. Erteleme yaygınlığı

Goroshit, M. (2018), yetişkinlerin ertelemeye etkilendiğini ve toplumdaki genel ilerlemesinin yaşandığını savunmaktadır. İşe ya da randevuya çıkmak için evden sadece geç çıkmak değil, eğitim ödevleri yerine arkadaşlarla konuşmak, yemek yemeyi ve egzersizi ertelemek, insanların günlük yaşamları üzerindeki erteleme etkisinin örnekleridir. Tüm bu örneklerin ekonomik, psikolojik veya biyolojik sonuçları vardır. Çoğu durumda erteleme, benlik saygısı, öz yeterlik ve motivasyon gibi değişkenlerle ters bir ilişkiye sahiptir.

Genel olarak, erteleme olumsuz sonuçlara yol açtığı ve bazı nadir durumlarda olumlu bir davranış olarak değerlendirildiği görülmektedir. İş yerinde erteleme vardır, bu nedenle çalışanlar faaliyetleri ve projeleri geciktirme eğilimindedir. İnsan kaynakları yönetimi danışmanlarının fikirlerine göre, erteleme, işletmenin ilk katili olarak kabul edilir. Erteleme eğilimi olan kişiler, tüketiciye gereksiz yere yeni hizmetler veya ürünler sunmayı geciktirebilir ve şirketleri olumsuz rekabet veya finansal koşullara sokabilir.

1.3. Erteleme nedenleri

Uzmanlar başarı korkusu, başarısızlık korkusu, kendine zarar verici davranışlar (bireyin başarısızlığına / kendine zarar vermesine yol açan bilinçli veya bilinçsiz davranışlar), kişinin yapmak istemediği işlerden kaçınma gibi çeşitli nedenleri sıralamışlardır (Abdi Zarrin ve Gracia, 2020);

- İş yapmak için teşvik eksikliği
- İşin zorluğu
- Öngörülemeyen olaylar,
- Düzenleyici sistem ve organizasyon yapısına yönelik olumsuz tutumlar,
- İş yapmak için gerekli bilgi ve becerilerin eksikliği, uygulanamazlık ve hareketlilik eksikliği,
- Kötü fiziksel durum, mükemmeliyetçilik gibi durumlar.

1.4. Erteleme Türleri

Erteleme ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çeşitli sınıflandırmaların önerildiği görülmektedir. Erteleme davranışsal, duygusal ve bilişsel bileşenleri içerir ve bu bileşenler erteleme türlerinin oluşumuna neden olur. Erteleme türleri üzerine tartışmalar nispeten karmaşıktır. Milgram (1993) erteleme türlerini ayırmak ve sınıflandırmak öznel bir konudur ve pratikte bu vakalar oldukça örtüşmektedir. Ona göre, erteleme türlerinin sınıflandırılması, sadece algılanmasını kolaylaştırmak için yapılmıştır ve sadece öznel ve bireylerde tüm erteleme türlerinin mevcut olması mümkündür.

Erteleme türleri gibi kavramların yaratılmasına neden olan bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerdeki farklılıktır. Golestani (2013), ertelemenin karmaşıklığı, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerine göre farklı tezahürleri olduğunu ifade etmektedir.

Aktif ve pasif erteleme olarak iki tanımda alanyazında bulunmaktadır (Tajari, 2019). Aktif erteleme davranışına sahip kişiler bilerek ertelemeye karar verirler ve sonunda baskı altında güçlü bir motivasyonla görevlerini tamamlayabilirler ve tatmin edici sonuçlar elde edebilirler, durgun erteleme eğilimleri ise suçluluk ve depresyon duygusu eşliğinde son dakikalara kadar görevlerini ertelerler. Bu durum muhtemelen görevleri yerine getirmede başarısızlığa yol açar (Mohammadi Bytamar,2017).

1. Endişeli erteleme

The Now Habit'in yazarı Neil Fiore, ertelemeyi "herhangi bir göreve veya karara başlamak veya tamamlamakla ilgili kaygıyla başa çıkma mekanizması" olarak tanımladı. Fiore, çok fazla erteleyen kişilerin zamanlarını yönetmekte genellikle kötü olduklarını ve genellikle yapabileceklerinden daha fazla iş planladıklarını, eğlenceli aktivitelere veya dinlenmeye zaman bırakmadıklarını öne sürdü. Fiore, bu gerçekçi olmayan beklentilerin yerine getirilmemesinin, bazı kişilerin erteleyerek baş ettiği stres ve kaygıya neden olduğunu öne sürdü.

Fiore, kaygıya dayalı bu ertelemeyle mücadele etmenin bir yolu olarak "programsız"ı önerdi. Programsız yöntem, herhangi bir işe başlamadan önce programınızı eğlenceli aktivitelerle doldurmayı ve dinlenmeyi içerir. Bu planlanmış eğlence veya aksama süresi, size rahatlama şansı verecek ve fazla program yapmanızı engelleyecektir.

2. Eğlenceli erteleme

Eğlenceli erteleyici, o korkunç görev dışında her şeyi yapmayı tercih eder (bilgisayar oyunu, sosyal medya vb.).

3. "Bol zaman" ertelemesi

Birçok kişi, son teslim tarihinin çok uzakta olduğunu bildiklerinde bir projeye başlamayı zor bulmaktadır. Örneğin, bir yıllık projenin sürekli olarak ilk aylarda başlanılmaması davranışının gerçekleştirilmesi.

4. Mükemmeliyetçi erteleme

Mükemmeliyetçiler her zaman en iyisi için çabalarlar ve bu nedenle sürekli olarak kendi çalışmalarını eleştirirler. Bazı mükemmeliyetçiler için, başarısız olma ya da düşük standartta iş üretme korkusu o kadar bunaltıcı olabilir ki, aslında hiçbir şeye başlamayı başaramazlar. Bir işi yapmak için çok zamanları olduğu sürece, mükemmel bir iş yapmanın hayalini kurarlar. Bunu son dakikaya bırakmak, kişinin kendisine yalnızca yeterli bir iş yapması için izin vermenin bir yoludur.

1.5. Akademik Erteleme

En yaygın erteleme türü akademik ertelemedir (Abdi Zarrin ve Gracia,2020). Öğrenme ve çalışmaya bağlı veya buna bağlı görevlerde veya etkinliklerde bir gecikmedir. Akademik erteleme, öğrenme etkinliklerini ve davranışlarını erteleme veya geciktirme eğilimidir. Öğrenci erteleme ve akademik erteleme terimleri birbirinin yerine kullanılır. Akademik erteleme, eğitimin her düzeyinde ortaya çıkar. Araştırmalar, üniversite lisans öğrencileri arasında ertelemenin daha yaygın olduğunu göstermiştir ve araştırmalar, üniversite öğrencilerinin çoğunun düzenli olarak ertelediğini göstermiştir (Zacks ve Hen, 2018). Çalışmalar, akademik erteleme eğilimi için aşağıdakileri içeren 6 özellikten bahsetmiştir (Eisenbeck,2019):

- Yetenekler hakkında psikolojik inançlar
- Dikkati başka yöne çekme
- Ertelemenin sosyal faktörleri
- Zaman yönetimi becerileri
- Kişisel tutku
- Tembellik

1.5.1. Yetenekler hakkında psikolojik inançlar

Aktif akademik ertelemeye 4 faktörlü yaklaşımın doğrulanması sırasında diğer çalışmalar başarısız olsa da, erteleme eğilimi olan kişilerin görevleri ve baskı altında çalışma yeteneklerini göstermektedir. Dolayısıyla, ertelemenin bir yönü, baskı altında çalışabilme becerisine ilişkin psikolojik inançları içerir ve benzer çalışmalarda “duyum arayışı” olarak tanımlanmıştır (Ljubin-Golub,2019).

Başka bir deyişle, akademik erteleme eğilimi olan insanlar, aktif veya pasif olarak baskı altında çalışmayı ararlar. Yani, bu insanların baskı altında çalışabilme yeteneklerine dair yadsınamaz bir inancı vardır denilebilir. İnsanların kendileri hakkında sahip oldukları yansıtıcı bir görüştür ve öğrencilerin etkililiği veya etkisizliği hakkındaki inançlarını belirtir. Öğrencilerin etkinliklerine olan inancı ne kadar yüksekse, erteleme onlarda daha olasıdır ve yeteneklerine olan özgüvenlerinden ve kendileri hakkındaki olumlu görüşlerinden kaynaklanan “sınav gecesi telaşı” ile ilgilidir.

1.5.2. Dikkati başka yöne çekme

Erteleme ile ilgili araştırmalar, erteleme eğilimi olan kişilerin daha ilginç veya eğlenceli aktivitelerle dikkatlerinin kolayca dağıldığını göstermektedir (Arias-Chávez,2020). Böylelikle daha keyifli aktivitelere daha çok öncelik verirler. En önemli vakalar üzerinde çalışmak yerine, dikkatlerini dağıtmak veya sorumluluklarından uzaklaşmak için uyumayı, televizyon izlemeyi veya oynamayı tercih ederler. Öğrencilerin dikkatini dağıtmasının ve diğer etkinlikleri değiştirmesinin nedenlerinden biri, ödev ve proje yapmanın onlar için can sıkıcı olmasıdır. Bir işi ne kadar çok insan sevmezse, daha çok erteledikleri ve daha ilginç aktivitelerin yerini aldıkları bulunmuştur (Arias-Chávez,2020).

Görevler üzerinde çalışırken düşük düzeyde azim ve yüksek düzeyde dikkat dağınıklığı ve zayıf planlama becerileri, ertelemeyi etkileyen faktörler olarak tanımlanmıştır. Ana sorumluluklar üzerinde çalışmaktan kaçınmak, erteleme eğilimi olan kişilerin temel özelliklerinden biridir. Belirli faaliyetlere ve görevlere odaklanmanın yerini sürekli olarak diğer faaliyetler ve davranışlarla değiştirirler.

1.5.3. Ertelemenin sosyal faktörleri

Erteleme ile ilgili çalışmalar, erteleme eğilimi olan kişilerin yüksek strese sahip oldukları kendi kendini düzenleyen davranışlarda başarısız olduklarını göstermektedir. Öz-düzenleme, bireyin farklı ortamlarda performansını düzenlemede eşleştirme yeteneğini içerir. Bu nedenle, erteleme eğilimi olan kişiler, stresli koşullarda projelerin son teslim tarihlerini görmezden gelirler (Mostafa, 2018).

Sosyal faktörler işten kaçınmayı veya görevlerden kaçmayı artırabilir. Öğrenciler arkadaşları ve aileleri ile zamanlarını planlamaya çalışırlar. Yeni bağımsızlık ve otorite hisleri bu mücadeleye katkıda bulunur ve üniversite öğrencileri akademik ödevlerle ilgili son tarihleri bir kenara bırakabilir ve bunun yerine arkadaşlarıyla çalışmayı veya sosyalleşmeyi seçebilirler. Bu nedenle, sosyal faktörler ertelemeyi gösterir ve şiddetlendirir (Batoool,2017).

1.5.4. Zaman yönetimi becerilerinin eksikliği

Zaman yönetimi, mevcut zamanın maksimize edilmesi için faaliyetleri ve davranışları amaçlı olarak kontrol etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Erteleme eğilimi olan insanlar zamanlarını yönetemezler ve gerçek algıları ile algılanan davranışları arasında büyük fark vardır. Zaman yönetimi becerileri doğal bir özellik değildir, ancak insanlar tarafından öğrenilen bir özelliktir. Zaman yönetimi, akademik komplekste erteleme için önemli bir faktördür.

Akademik bir ortamda başarılı olmak için, öğrenciler ödevlerini zamanında yapmalı ve son teslim tarihlerine uymalıdır. Görevlerini son teslim tarihlerinde tamamlamaları gerekir. Zayıf zaman yönetimi, görevleri unutmaya yol açabilir, Son ana kadar belirli bir amaç olmaksızın çalışmayı bir kenara bırakmak veya akademik çalışmak yerine daha az önemli faaliyetler üzerinde çalışmaya neden olmaktadır. Bu nedenle, hatalı zaman yönetimi, akademik erteleme eğilimi olan kişilerin özellikleri olarak tanımlanabilir.

1.5.5. Kişisel tutku eksikliği

Bazı araştırmacılar ertelemeyi verimsiz bir gecikme olarak tanıtmaktadır. Bu tür bir gecikme sadece durumsal veya sosyal değişkenlerden değil, aynı zamanda tutku olarak adlandırılan kişilik veya tutum özelliklerinden de kaynaklanabilir. Tutku, genel hazırlık veya görevleri enerjile başlatma veya gerçekleştirme becerisidir. Öğrencide düşük tutku varsa, görevleri zamanında tamamlamak için güçlü bir teşvik olmayacaktır. Genel olarak, öğrenciler motive olduklarında akademik olarak daha verimli olacaklardır. Motivasyon, başarı için bir uyarıdır ve içsel veya dışsal olabilir.

1.5.6. Tembellik

Akademik erteleme ile ilgili farklı çalışmalar, üç faktörün etkisini göstermiştir. Bu faktörler arasında başarısızlık korkusu, çalışmaktan kaçınma ve tembellik sayılabilir. Tembellik, fiziksel güce ihtiyaç duyulduğunda çalışmaktan kaçma eğilimidir. Belirtilen faktörlere ek olarak, ertelemenin durumsal faktörleri ödevlerin kendine özgü niteliklerini, çekicilik, önem veya zorluk gibi içerir ve öğretmenlerin özellikleri de akademik ertelemeyi etkileyen faktörler olarak belirtilir.

Erteleme ve özellikle akademik erteleme davranışının görece yaygın bir olgu olduğu ve teknolojik ilerlemeyle arttığı ve akademik ilerleme ve sosyal faaliyetler üzerindeki etkilerinin

yanı sıra insan bedensel ve ruhsal sağlığı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, özellikle erteleme eğiliminin tespiti akademik erteleme, özellikleri, planlaması ve başa çıkma stratejileri öğretmenlere ve öğrencilere öğretilmeli ve önlenmesi ve başatması için motivasyon yaratılmalıdır (Özgener,2013).

1.6. Akademik Erteleme: Nedensel İlişkilendirme Stilleri ile Davranışsal Erteleme

Erteleme, istenmeyen görevlerden kaçınmanın veya bunlardan kaçmanın bir yolu olarak tanımlanabilir. Erteleyen kişi genellikle "Bu sıkıcı bir görev" veya "daha sonra yapacağım" diyerek eylemini haklı çıkarır. Başka bir tanımda, erteleme, bazı olumsuz sonuçlara yol açacağına farkında olmadan, alınan kararların kasıtlı olarak, mantıksız bir şekilde ertelenmesi olarak tanımlanmıştır. Erteleme, başlangıcın ertelenmesi ve önemli, gerekli görevlerin tamamlanması olarak gerçekleşen öz düzenleme ile ilgili yaygın bir sorundur. Erteleme, kişiliğe ilişkin kaygı ve depresyon gibi önemli olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Bilişsel, duyuşsal veya davranışsal bileşenlerine bağlı olarak, erteleme, akademik, karar verme, nevrotik veya zorlayıcı erteleme gibi farklı tezahürlere sahip olacaktır. Ancak en yaygın biçim akademik ertelemedir. Neredeyse her zaman anksiyetenin eşlik ettiği akademik faaliyetleri ertelemek için öğrenci tarafında yaygın ve kalıcı bir istek olarak tanımlanır. Çalışmayı sınavdan hemen önceki geceye ertelemek ve eşlik eden kaygı ve telaş, bu erteleme biçiminin en bariz ve tanıdık örneği olarak tanımlanabilir. Çalışmalar, ertelemeyi okul ve üniversite öğrencileri arasında davranışsal bir sorun olarak gösterme eğilimindedir.

Öz-düzenlemenin, ertelemede geleneksel motivasyon açıklama modeli olduğuna inanılmaktadır (Malkoç,2018). Erteleyenler aslında kendi kendini düzenlemeyi başaramazlar. Normal öğrencilerle karşılaştırıldığında, özellikle akademik ödöl oldukça uzak olduğunda, sosyal cazibelere direnme yetenekleri daha düşüktür. Örneğin, bir sınava hazırlanmayı erteleyebiliriz, çünkü sınıfta bir üst sınıfa yükselmek ya da sınıfta daha düşük bir yer almaktan kaçınmak gibi ödülleri bizden çok uzaktadır. Planlı Davranış Teorisine (referans) göre niyet ve karar, davranış performansına yakın özellikler arasında yer alır ve tutum ve düşüncelerin davranış üzerindeki etkisine aracılık eder.

"Nedensel İlişkilendirme", kararların gerçekleşmesini manipüle eden motivasyon teorilerinden biri olarak önerilmektedir. Bireylerin bir olayın veya sonucun nedensel faktörlerine karar vermeye çalıştıkları bir süreci ifade eder. Bireyin belirli bir olaya tepkisi, o

olayı yorumlamasına bağlıdır. Olayları tahmin etme ve kontrol etmeyi kolaylaştıran atıflar, duyumları, tutumları ve davranışları açıklar ve sadece duyguları etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin işlevini de manipüle eder (Liv d.,2020).

İç nedensel açıklamada, bireyler davranışın olaylarını ve sonuçlarını yetenekle ilişkilendirirken, dış nedensel açıklamada bunu dış durumlar, şans veya tesadüf ile ilişkilendirirler. Kural olarak, bireyler başarılarını sorumluluğu üstlenme iç istekliliğine bağlarlar; ancak başarısızlık durumunda görevin zorluk seviyesi gibi dış faktörleri suçlarlar. O halde, bireylerde bir tür self servis vardır. Bu destekleyici mekanizma, başarısızlık veya başarıya bakılmaksızın bireye pozitif bir benlik kavramı sağlamak içindir. Self servis atıfları kolaylaştırmak ve pozitif benlik kavramını desteklemek için bireyler rasyonalizasyona başvurabilirler. Süreç, zayıf performansın gerekçelendirildiği kendi kendini sabote etme olarak adlandırılır. Kendini sabote etme, bireylerin ödevi tamamlamada başarısız olduklarında olumlu benlik kavramını desteklemek için kullandıkları çeşitli kendini engelleyen mekanizmalardan biridir (Schraw,2007).

Erteleyenler bu kendini sabote etme sürecinden yararlanırlar. Bu öğrenciler, başarılarını engelleyen veya başarıya ulaşmanın hiçbir yolu olmayan durumlar yaratan daha fazla engel içeren ödevleri seçerler. Örneğin, kendini sabote eden öğrenciler, kapasitelerinin ötesinde ödevlere giderler veya kalabalık, hareketli bir yerde çalışırlar. Bu durumda, başarılarını engelleyen engeller yaratırlar. Aslında, başarısızlıkları için çalışma yeri veya gürültülü bir sınıf gibi harici nitelikler sağlarlar. Aksi takdirde, bu erteleyiciler, başarısızlıktan kaçınarak öz saygılarını desteklemek için görevlerini ertelerler.

Erteleme, kontrol niteliklerinin bir işlevi de olabilir. Kontrol atfı, bireylerin varoluşlarının önemli sonuçlarını ne ölçüde geride tuttuklarını ifade eder. Bir kişinin akademik başarısını yönlendirebileceği fikri (yani, eğitimin daha yüksek notla sonuçlanacağı), başarı ile ilgili olaylar üzerindeki gerçek kontrolünü kolaylaştıracaktır. Ancak, başarısızlıklarını istikrarlı ve kontrol edilemeyen faktörlere bağladıklarında motivasyon sorunları ortaya çıkar, çünkü bu durumda girişimde bulunma motivasyonunun azalması ve gelecekte başarısızlık beklentisinin artması ile karşı karşıya kalacaktır.

1.7. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

İnsanlar sadece yaş, boy, bilgi veya beceri olarak değil, aynı zamanda birey olarak kendilerinin farkında olmalarında da büyürler. Bu bilince benlik veya benlik kavramı denir. Benlik derken kişinin kendi kimliğinin diğerinden veya çevreden ayrı bir birey olarak bilinçli yansımasıdır. Benlik hakkında düşünmenin çeşitli yolları vardır. En yaygın kullanılan iki terim, benlik kavramı ve benlik saygısıdır.

Benlik kavramı, benlik saygısının benliğin duygusal yönü olduğu ve genellikle kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi veya kendimize nasıl değer verdiğimizi ifade ettiği, benliğin düşünme yönüdür. Benlik kavramı aynı zamanda kendimiz hakkında sahip olduğumuz genel fikre de atıfta bulunabilir ve benlik saygısı benlik kavramının bileşenleri hakkındaki belirli ölçülere atıfta bulunabilir.

Sağlıklı benlik saygısı önemlidir, çünkü mutlu ve üretken bir yaşam olmak önemlidir çünkü eğer benlik saygısı azalır, bu sadece insanların olumsuz benlik olaylarını algılama şeklini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sağlık üzerinde de büyük etkileri olabilir (Khader, 2021).

İnsanlar kendilik kavramlarını eyleme geçme ve sonra düşünme, yaptıkları şey ve başkalarının yaptıkları hakkında söyledikleri süreç yoluyla geliştirir ve sürdürür. Bu yansıma kişinin kendi beklentilerine ve başkalarının beklentilerine ve başkalarının özelliklerine ve başarılarına dayanır (Aguayo Westwood, 2021). Sağlıklı benlik saygısı, bir kişiyi şekillendirmede önemli bir rol oynar. Köklerimiz nereden tutunduğu ve oradan büyüdüğümüz, akıl sağlığını geliştirdiği için çok önemlidir. Benlik saygısı, yaşamın temel zorluklarıyla başa çıkmaya yetkin olma ve mutluluğa layık olma deneyimidir. Oysa benlik saygısı düşük olan insanlar yaşam zorluklarının tadını çıkaramazlar (Aguayo Westwood, 2021).

İstismar deneyimleri, kadınların benlik saygısını bozar ve onları depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, intihar, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi bir dizi zihinsel bozukluk için daha büyük bir risk altına sokar.. Şiddete tanık olan çocuklar, düşük benlik saygısı ve diğer ruhsal bozukluklar gibi duygusal ve davranışsal sorunlar için artan riskle karşı karşıyadır (Spector, 2020).

Ruh sağlığı uzmanları, günlük uygulamalarında farklı terapiler için farklı modeller ve çerçeveler kullanırlar. Bununla birlikte, yetişkin ruh sağlığı uzmanları için düşük benlik saygısı konusunda yeni ve genel bir çerçeve mevcut değildir, ancak Maslow, bireylerin kendilerini

gerçekleştirebilmeleri için pozitif bir benlik saygısı kazanmaları gerektiğini varsaymaktadır. Maslow'a göre, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinden sonra, saygı ihtiyacı olan duygusal ihtiyaçların karşılanması aranır. Maslow., ihtiyaçlar hiyerarşisinde, saygınlık ihtiyaçlarının karşılanmaması gerektiğini çünkü düşük benlik saygısının birçok psikolojik sorunun temel nedeni olduğunu açıklar (Shah,2021).

Maslow, biri düşük diğeri yüksek olmak üzere iki farklı saygı ihtiyacının olduğunu belirtti. Daha düşük olanı, başkalarına saygı duyma ihtiyacı, statü, şöhret, şan, tanınma, ilgi, itibar, takdir, haysiyet ve hatta egemenlik ihtiyacıdır. Daha yüksek biçim, özgüven, yeterlilik, başarı, ustalık, bağımsızlık ve özgürlük gibi duyguları içeren öz saygı ihtiyacını içerir (Navy,2020).

Erikson tarafından kişilik gelişimi üzerine verilen bir başka teori, çözümü benlik saygısı üzerinde derin bir etkiye sahip olabilecek sekiz geçiş veya olgunlaşma krizini tanımlar. Bir kriz bir aşamada başarılı bir şekilde çözümlerse, birey sonraki aşamanın görevini yerine getirmek için sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirir, ancak daha az başarılı olan uyum olumsuz davranışlar ve benlik görüşleri geliştirir. Bu da kendisini daha az sağlıklı ve bir sonraki olgunlaşmaya veya olgunlaşmaya daha az başarılı bir şekilde adapte etmeyi daha az yetenekli kılar (Navy,2020).

1.8. Benlik Saygısı ve Etkileri

Psikolojide, benlik saygısı, bir kişinin kendi değerine ilişkin genel olarak kendini değerlendirmesini yansıtır. Benlik saygısı, hayata ve yaşamın gereklerine uygun olduğumuz deneyimdir. Benlik saygısı, “Duygusal sağlığın önemli bir bileşeni” olarak kabul edilen benlik saygısı, hem kendine güveni hem de kendini kabul etmeyi kapsar (Aguayo Westwood, 2021).

Öz saygı, kelimenin tam anlamıyla insanların kendilerine ne kadar değer verdikleriyle tanımlanır Kendini tanımanın değerlendirici bileşenidir. Yüksek benlik saygısı, benliğin son derece olumlu bir küresel değerlendirmesini ifade eder. Düşük benlik saygısı, tanımı gereği, kendiliğin olumsuz bir tanımını ifade eder. Öz saygı, herhangi bir tanımsal doğruluk gereksinimi taşımaz. Bu nedenle, yüksek benlik saygısı, kişinin bir kişi olarak değerinin ve başarılarının ve yeterliliklerinin doğru, haklı ve dengeli bir şekilde takdir edilmesine atıfta bulunabilir, ancak aynı zamanda başkalarına karşı şişirilmiş, kibirli, ihtişamlı, haksız bir kibirli üstünlük duygusuna da işaret edebilir (Spector,2020).

Aynı şekilde, Düşük benlik saygısı, kişinin bir kişi olarak eksikliklerine ilişkin doğru ve sağlam temellere dayanan bir anlayış veya çarpık, hatta patolojik bir güvensizlik ve aşağılık

duygusu olabilir. Bu nedenle benlik saygısı gerçeklikten çok algıdır. Örneğin, bir kişinin zeki ve çekici olup olmadığına dair inancına atıfta bulunur ve kişinin gerçekten zeki ve çekici olup olmadığı hakkında mutlaka bir şey söylemez. Özsaygının kendisinin önemli olduğunu göstermek için, araştırmanın, insanların kendileri hakkındaki inançlarının, altında yatan gerçekler ne olursa olsun önemli sonuçları olduğunu göstermesi gerekir (Lafaye, 2020).

Çoğu insan öz saygının önemli olduğunu düşünür. İnsanların yetersiz, çekici, güvenilmez veya sevimli oldukları söylenmek gibi kendi öz saygılarını taşıyan bilgilere kayıtsız kalmaları imkânsız değilse de zordur. Benlik saygısındaki artış ve düşüşler genellikle güçlü duygusal tepkiler getirir. Dahası, bu dalgalanmalar genellikle yaşamdaki büyük başarılar ve başarısızlıklarla aynı zamana denk gelir. Öznel deneyim, kişi bir yarışma kazandığında, ödül aldığı anda, bir sorunu çözdüğünde veya bir sosyal gruba kabul edildiğinde benlik saygısının yükseldiği ve buna karşılık gelen başarısızlıklarla düştüğü izlenimini yaratır. Bu yaygın korelasyon, kişinin özgüven düzeyinin hayatın büyük başarılarının ve başarısızlıklarının sadece sonucu değil, aslında nedeni olduğu izlenimini pekâlâ güçlendirebilir (Mackenzie, 2020).

Örtük özsaygı, bir kişinin kendiliğinden, otomatik veya bilinçsiz bir şekilde kendilerini olumlu veya olumsuz olarak değerlendirme eğilimini ifade eder. Daha bilinçli ve derinlemesine düşünmeyi gerektiren açık benlik saygısı ile çelişir. Hem açık benlik saygısı hem de örtük öz saygı, uygun öz saygı alt türleridir. Benlik saygısının seviyesi ve kalitesi, birbiriyle bağlantılı olsa da, farklı kalır. Düzey olarak, kişi yüksek ama kırılabilir bir özsaygı (narsisizmde olduğu gibi) veya düşük ama istikrarlı bir özsaygı (tevazu gibi) sergileyebilir (Campbell, 2020).

1.9. Benlik saygısının bileşenleri

Benlik saygısı hakkında yazan psikologlar, bunu genellikle iki temel bileşen açısından tartışırlar: başkaları tarafından sevilme ve kabul edilme hissi ve görevleri yerine getirme ve sorunları bağımsız olarak çözme konusundaki yeterlilik ve ustalık duygusu. Benlik saygısının birbiriyle ilişkili iki yönü vardır: kişisel yeterlilik duygusu ve kişisel değer duygusu gerektirir (Özbey,2020). Özgüven ve özsaygının bütünleşik toplamıdır. İnsanın yaşamaya yetkili ve yaşamaya layık olduğu kanaatidir.

Benlik saygısı, farklı gelişim aşamalarındaki çocuklar için farklı kaynaklardan gelir. Küçük çocuklarda benlik saygısının gelişimi, ebeveynlerin tutum ve davranışlarından büyük ölçüde etkilenir. Yetişmenin teşvik edilmesi ve övülmesi dahil olmak üzere destekleyici ebeveyn davranışı ve ayrıca çocuğun ebeveynlerin başarıya ve başarısızlığa yönelik kendi

tutumlarını içselleştirmesi, erken çocuklukta benlik saygısının gelişmesindeki en güçlü faktörlerdir. Daha sonra, daha büyük çocukların evde-okul dışında ve akranlarıyla olan deneyimleri, özgüvenlerini belirlemede giderek daha önemli hale gelir. Okullar, rekabete ve çeşitliliğe karşı teşvik ettikleri tutumlar ve akademilerde, sporda ve sanatta başarılarının tanınmasıyla öğrencilerinin öz saygısını etkileyebilirler. Orta çocuklukta, arkadaşlıklar bir çocuğun hayatında çok önemli bir rol üstlenmiştir (Yelsma ve Yelsma, 1998).

Araştırmalar, okul çağındaki gençlerin arkadaşlarıyla ev ödevlerine, televizyon izlemeye veya tek başlarına oynadıklarından daha fazla zaman geçirdiklerini göstermiştir. Ek olarak, ebeveynleriyle etkileşimde buldukları süre, gençliklerine göre büyük ölçüde azalır. Bu aşamada, bir çocuğun akran grubu tarafından sosyal kabul, özgüven geliştirmede ve sürdürmede önemli bir rol oynar (Jolibert, 1993).

Ergenlikte, özellikle erken ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel ve duygusal değişiklikler, bir çocuğun özgüvenine yeni zorluklar getirir. Büyüme hızları geç gelen erkekler kendilerini erken olgunlaşan ve daha atletik, erkeksi ve kendinden emin görünen akranlarıyla karşılaştırırlar. Buna karşılık, erken fiziksel olgunlaşma, yeni gelişen bedenlerinde kendini beğenmiş ve kendinden emin hisseden kızlar için utanç verici olabilir. Akranlarıyla uyum sağlamak, öz saygıları için her zamankinden daha önemli hale gelir ve daha sonraki ergenlik döneminde karşı cinsle ilişkiler büyük bir güven veya güvensizlik kaynağı haline gelebilir.

1.10.Düşük benlik saygısı

Sigmund Freud İnsan Psikolojisi araştırmalarına giriş yaptığından beri, farklı insan davranış kalıplarının incelenmesi, farklı bireylerdeki farklı bireylerdeki yetenekler, farklı bakış açıları ve aynı durumlara farklı bireyler tarafından farklı tepkiler, psikolojinin zihninde büyük bir merak uyandırdı. Başlangıçta kapsamlı bir 'bireysel doğa' terimi altında kategorize edilen şeyin daha sonra çeşitli temel faktörlerin bir etkisi olduğu kanıtlandı.. Psikolojik araştırmalar, insan zihnini ve davranışını şekillendiren bu faktörleri derinlemesine araştırdıkça, benlik saygısı ve güven, bir kişinin bakış açısını ve davranışını etkileyen iki önemli faktörden ikisi olarak ortaya çıkmıştır (Elliott, 2019).

Basit bir ifadeyle 'Benlik Saygısı' kişinin kendi tahmini ve değerinin değerlendirilmesidir. Benlik Saygısı, bir kişisel için içsel bir şeydir ve ifade edici değildir. Sosyal davranışlarda ve belirli durumlara verilen tepkilerde kendini gösterir. Kişinin yüksek

benlik saygısı veya düşük benlik saygısı olup olmadığı davranış ve durumsal tepki ile gösterilir. Bir kişide yüksek benlik saygısı arzu edilirken, düşük benlik saygısı endişe nedenidir.

Çoğu insanın kendileri hakkındaki düşünceleri ve duyguları, günlük deneyimlerine bağlı olarak bir miktar dalgalanır. Bir sınavdan aldığınız not, arkadaşlarınızın size nasıl davrandığı, romantik bir ilişkideki iniş çıkışların tümü, kendiniz hakkında nasıl hissettiğiniz üzerinde geçici bir etkiye sahip olabilir. Bununla birlikte, benlik saygınız, durumsal değişikliklerle ilişkili normal iniş çıkışlardan daha temel bir şeydir. Benlik saygısı iyi olan insanlar için normal iniş çıkışlar, kendileri hakkında nasıl hissettiklerinde geçici dalgalanmalara yol açabilir, ancak bu sadece sınırlı bir ölçüde. Buna karşılık, benlik saygısı zayıf olan insanlar için bu inişler ve çıkışlar kendilerini görme biçimlerini büyük ölçüde etkiler.

Benlik saygısı zayıf olan insanlar, kendileri hakkında ne hissettiklerini belirlemek için genellikle şu anda nasıl olduklarına güvenirlere. Onları sürekli rahatsız eden olumsuz duygu ve düşüncelere karşı koymak için olumlu dış deneyimlere (örneğin, arkadaşlardan gelen iltifatlara) ihtiyaçları vardır. O zaman bile, iyi bir duygu (iyi bir not veya iltifat gibi) genellikle geçicidir. Sağlıklı benlik saygısı, kendimizi doğru bir şekilde değerlendirme ve hala kim olduğumuzu kabul etme yeteneğimize dayanır. Bu, güçlü ve zayıf yönlerimizi (hepimizde var!) kabul edebilmek ve aynı zamanda değerli ve değerli olduğumuzu kabul edebilmek anlamına gelir (Baumeister, 2013).

Farklı insanlarla ve etkinliklerle deneyimlerimiz yoluyla kendimize dair bir imaj geliştirirken, benlik saygımız yaşamlarımız boyunca gelişir. Çocukluktaki deneyimler, benlik saygısının şekillenmesinde özellikle büyük bir rol oynar. Sağlıklı benlik saygısına katkıda bulunan çocukluk deneyimleri şunları içerir:

- Dinlenmek
- Saygıyla konuşulmak
- Uygun ilgi ve sevgiyi almak
- Başarıların tanınması ve hataların veya başarısızlıkların kabul edilmesi ve kabul edilmesi

Düşük benlik saygısına yol açabilecek çocukluk deneyimleri şunları içerir:

- Sert eleştirilmek
- Fiziksel, cinsel veya duygusal olarak istismara uğramak
- Göz ardı edilmek, alay edilmek veya alay edilmek

Düşük benlik saygısı yıkıcı sonuçlara yol açabilir.

- Kaygı, stres, yalnızlık ve artan depresyon olasılığı yaratır
- Arkadaşlıklar ve romantik ilişkilerde sorunlara neden olur
- Akademik ve iş performansını ciddi şekilde bozar
- Uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımına karşı savunmasızlığın artmasına neden olur ek olarak bu olumsuz sonuçların kendileri olumsuz benlik imajını güçlendirir ve bir kişiyi daha düşük ve daha düşük benlik saygısı ve giderek verimsiz ve hatta aktif olarak kendine zarar veren davranışların aşağı doğru sarmalına alabilir (Baumeister, 2013).

Bir kişinin benlik saygısı, bir kişinin hayatını (hem mesleki hem de kişisel) yapabilir. Düşük benlik saygısı, bir kişinin hayatında çocukluğundan beri meydana gelmiş olabilecek birkaç istenmeyen olay nedeniyle sonuçlanabilir. Bu, kişinin bir kabuk içinde yaşamasını ve uzak kalmasını sağlar. Bu, kişiyi rasyonel düşünme ve güvenden mahrum eder ve nihayetinde kendini altüst eder. Benlik saygısı düşük olan bir kişi, yeteneklerinin diğerlerine kıyasla daha düşük olduğunu düşünür. Genelde bunun kökleri, kişinin terk edileceği, alay edileceği ya da yeterince sevgi ve ilgi görmediğini hissedeceği çocuklukta yatmaktadır. Bu, uzun vadede depresyona yol açabilir (Winters,1985).

Düşük benlik saygısı, ciddi sonuçlara neden olabilir ve insanların duygularını daha büyük ölçüde etkileyebilir. Kişi, olumsuzluk bakış açısıyla yaşamaya başlar ve günlük hayatındaki aktivitelerde ilgisizlik gösterir. Hassas doğaya sahip kişilerin olumsuz benlik saygısı sorunu ile baş edemediği ve daha sonra kendi hayatını mahvedecek boyuta gidebildiği durumlar da olabilir. Düşük benlik saygısı, duygularda aşırılığa neden olabilir ve depresyon, zihinsel bozukluklar, fiziksel bozukluklar, çocuk suçluluğu ve intihar girişimleriyle sonuçlanabilir. Bu düşük benlik saygısı ergenlerde şiddet içeren davranışların sebebidir ve onarılamaz fiziksel ve zihinsel hasara neden olabilir (Baumeister,2000).

2.10.1. Düşük Benlik Saygısının Nedenleri

Kişinin içinde kaldığı veya büyüdüğü ortam, kişinin geçmişi, durumu, yaşı, çevresi gibi çeşitli faktörler düşük benlik saygısının nedenleri olarak alınabilir. Bu problemle başarılı bir şekilde başa çıkmak için, kişinin düşük benlik saygısının nedenlerini anlamak gerekir. Aşağıdakiler, düşük benlik saygısına neden olan olası nedenler ve durumlar olarak alınabilir (Fennell, 2005).

Çocuklukta ihmal, düşük benlik saygısının nedenlerinden biri olarak adlandırılabilir. Sevgiden ve sevgiden yoksun bir ortamda büyüyen çocuklar, yaşlandıkça büyüdüklerinde önemsiz ve terk edilmiş olduklarını hissederler. İnsanlarla çok daha az karışırlar ve başkalarına güvenmekte zorlanırlar (Harter, 1993).

Çocuklukta aşırı eleştiri ve azarlama, bir çocuğun ruhunda yıkıcı etkilere sahip olabilir ve bu, onun hayatına olan güvenini etkiler. Çocuğu tekrar tekrar kınamak ve çalışmalarda ya da davranışta yetersiz olduğunu ya da iyi olmadığını işaret etmek depresyona neden olabilir ve daha sonra çocukta özgüven kaybı olur.

İnsanlar çabalarını sarf ettikten sonra başarısızlık yaşadıklarında, çoğu durumda bu başarısızlığı nihai olarak ele alırlar ve sonunda güven ve öz saygı kaybına neden olurlar. Bazı kişilerde fiziksel görünüm, özgüven kaybına neden olur. Kötü görünüme sahip insanlar, iyi görünen insanlara kıyasla kendilerini daha aşağı hissederler. Bu çoğu durumda aktif sosyal yaşamdan soyutlanmayla sonuçlanır (Bolger,1998).

Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler kişide düşük benlik saygısına neden olabilir ve çocuklar bu olumsuzluğu kolayca özümseyebilir ve zihinlerinde kalıcı etkiye neden olur, Olumsuz deneyimler yetişkinleri de etkiler ancak etkisi çocuklarda daha belirgindir. Pek çok insanda çocuk istismarı, özgüvenlerinin düşük olmasının sebebidir. Çoğu insan, çocukluklarında geçmişte zihinsel ve fiziksel istismar yaşar. Fiziksel istismar, cinsel istismarı içerebilir ve tedavi edilebilir, ancak zihinsel istismar ile kökleri derinleşir ve bunun tedavisi son derece zordur. Çocuk istismarına maruz kalan kişiler akraba, aile dostları, komşular, üvey ebeveynler veya yabancılar olabilir.

1.10.2.Benlik Saygısı Düşük İnsanların Özellikleri

Benlik saygısı düşük olan insanlar, kolayca fark edilemeyen aşağıdaki davranış özelliklerine sahiptir. Benlik saygısı düşük olan insanlar özgüven ve sosyal becerilerden yoksundur. Bu onları insanlardan ve sosyal yaşamdan uzak tutar. Olumsuz benlik saygısı olan kişiler çoğu zaman depresif bir görünüm sergilerler ve rahatsız olurlar. Bu kişiler yeme bozuklukları nedeniyle ortaya çıkan obezite gibi sorunlardan muzdarip olabilirler (Baumeister,2013).

2.11.Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme

Erteleme alanında, akademik erteleme üzerinde etkisi olan faktörler üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Bu tür faktörlerin çeşitli öğrenciler için nasıl farklılık gösterebileceği hakkında daha az şey bilinmektedir. Buna ek olarak, faktörlerin öğrencilerin öğrenmesini nasıl etkilediği ve farklı akademik erteleme seviyelerine sahip öğrenciler arasında erteleme davranışında neyin farklılık yarattığına dair süreçteki farklılıklar hakkında fazla bir şey bilinmemektedir. Bu çalışmada, farklı akademik erteleme düzeylerine sahip üç grup öğrencinin öğrenme özellikleri ve öz-düzenleme davranışları karşılaştırılmıştır. Bunun arkasındaki mantık, farklı akademik erteleme seviyelerine sahip öğrencilerde belirli öğrenme özellikleri ve öz-düzenleme davranışlarının farklı şekilde ortaya çıkabilmesidir.

Yükseköğretimdeki birçok öğrenci başarılı olamamakta ve akademik başarısızlıkla karşılaşmaktadır. Akademik başarısızlıkla ilişkili faktörlerden biri akademik erteledir., ancak ertelemenin yarattığı baskının performansı artırabileceği durumlar da vardır

Öğrenciler ertelediklerinde, örneğin sınavlara hazırlanmak için zamanında başlamak ve ödevler için son teslim tarihleri ile uğraşmak gibi öğrenme etkinlikleriyle ilgili sorunlar yaşarlar. Akademik erteleme, özdenetim başarısızlığının yaygın ve zararlı bir biçimi olarak görülebilir.

Öz-düzenleme sürecinde, bir öğrenci belirli bir öğrenme etkinliğine kendini verdiğiğinde, üç farklı aşama ayırt edilebilir. İlk aşama, öngörü ve planlama aşamasıdır. Bu aşamada, öğrenci çalışma etkinliğini planlarken, motivasyon, değerler ve hedeflerle ilgili çeşitli düşünceler aktiftir. İkinci aşama, performans ve motivasyon izleme aşamasıdır. Bu aşamada öğrenci çalışma faaliyetine başlamıştır ve motivasyonunu ve akademik performansını kontrol etmeye

çalışır. Örneğin, çalışma etkinliği sırasında öğrenci, istenen etkiye sahip olmadığı için öğrenme stratejisini değiştirmeye karar verebilir.

Üçüncü aşama, çalışma etkinliğinin tamamlanmasından sonraki aşamadır. Bu, performans aşamasına yansımasıdır. Bu yansıtma aşamasında öğrenci, belirli bir sonucun neden oluştuğunu anlamaya çalışır ve bu sonuca ilişkin duygularını yönetir.

Öğrencilerin lisans programları için bir öğrenme etkinliği yapmaları gerektiğinde, başlatma, planlama/organize etme, materyalleri düzenleme ve görev izleme gibi yönetici işlev alanlarının belirli bir düzeyine sahip olmaları önemlidir. Motivasyon, bir kişiyi faaliyetlerde bulunmaya iten güçtür. Öğrenciler, öğrenmeye odaklandıklarında, kendi belirledikleri standartlara göre görevde uzmanlaştıklarında veya kendilerini geliştirip yeni yetkinlikler geliştirdiklerinde bir ustalık-yaklaşım hedef yönelimine sahip olurlar.

Akademik erteleme, durumsal faktörlerden de etkilenebilir. Önemli bir durumsal faktör öğretmenlerdir, çünkü öğretmenler iyi organize olursa öğrencilerin çalışmalarını organize etmeleri, yapılandırmaları ve planlamaları daha kolaydır. Erteleme, öğretmenler tarafından daha az beklediklerinde, son teslim tarihlerini müzakere etmeye istekli olduklarında ve not vermede daha esnek olduklarında da teşvik edilir.

Öğrenciler çalışma görevlerini yapmak zorunda olduklarında, görev özellikleri tarafından erteleme uyandırılabilir ve sürdürülebilir. Sıkıcı, nahoş ve/veya ilgisiz olarak algılanan bir görev (görevden kaçınma olarak adlandırılan), öğrencilerin ertelemelerini güçlü bir şekilde yordamaktadır.

Bir projenin başlangıcında, görevden kaçınma zevk, eğlence, keyif ve paylaşım gibi kişisel anlamlarla ilgilidir. Bir görev ilginç olarak algılandığında veya öğrencilerin çeşitli becerileri kullanmasını gerektirdiğinde ve öğrenciler sosyal normları ve hemen başlamak için ödülleri algıladıklarında, öğrenciler daha az ertelerler.

Bu nedenle, öğrencilerin erteleme davranışlarını çeşitli faktörler etkileyebilir. Ancak, öğrenciler arasında bu faktörlerden nasıl etkilendikleri konusunda da farklılıklar olabilir. Deneyimli üniversite danışmanlarıyla yapılan görüşmeler, akademik ertelemenin öncüllerinin ve sonuçlarının büyük ölçüde öğrencilerin özelliklerinin, kişisel ve öğrenme durumlarının ve üniversitenin çevresinin bir yansıması olduğunu göstermiştir.

Öğrencilerin erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasında da farklılıklar olabilir, çünkü bir görevi geciktirmek kasıtlı bir karar olabilir. Örneğin, öğrenciler diğer öncelikler nedeniyle veya belirli bir süreyi ayırdıklarında daha iyi çalışabileceklerini düşündükleri için kasıtlı olarak ertelerler farklı akademik erteleme seviyelerine sahip öğrenciler arasındaki farklılıklara ilişkin içgörüler için ilginç bir çalışma Nordby ve diğerleri tarafından yapılmıştır.

Çalışmaları, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarındaki farklılıkların, öğrencilerin erteleme davranışını tetikleyebilecek çevresel faktörlerle başa çıkma biçimleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Beşeri bilimler alanındaki öğrencilerde, fen bilimleri ve tıp alanına göre akademik erteleme (akademik çalışma yapmayı planlarken sosyal etkinlikleri seçme şeklinde) ve diğer öğrencilerin erteleme alışkanlıklarına ilişkin değerlendirmeleri daha yüksek bulunmuştur.

Öğrenciler arasındaki farklılıklar, ertelemeye yatkınlık eğilimi tarafından yumuşatılmıştır. Beşeri bilimler öğrencileri daha yüksek düzeyde sosyal kaynaklı akademik erteleme sergilediler ve diğer öğrencilerin erteleme alışkanlıklarını (akran ertelemesi) tıp ve doğa bilimlerindeki öğrencilere göre daha fazla değerlendirdiler. Çevresel faktörlerin, erteleme eğilimi düşük olan öğrencilerde akademik erteleme üzerinde ihmal edilebilir bir etkisi olmuştur. Çoğunluk olan orta düzeyde erteleme eğilimine sahip öğrenciler için erteleme dostu ortamlar öğrencilerin ertelemelerini kolaylaştırır ve artırır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada frekans analizi, varyans analizleri ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri istatistiksel olarak $p<0,055$ anlamlılık değeri ile değerlendirilmiştir.

2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmadaki ölçekler 404 kişiye uygulanmıştır.

2.3.Varsayımlar

Bu çalışmaya katılımcılar içtenlikle anket sorularına araştırmada kullanılacak olan ölçekte kullanılan sorulara dürüst cevap verecekleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıkları:

1. Araştırmanın örneklemini İstanbul’da, çeşitli üniversitelerde 2020-2021 eğitim öğretim yılında farklı bölümlerde okuyan öğrenci grubu ile sınırlıdır.

2. Bu çalışmada konunun incelenmesi için kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

2.4.Veri Toplama Araçları

1-Kişisel Bilgi Formu

2-Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği:

Akademik erteleme davranışını ölçmek amacıyla Ocak ve Bulut tarafından geliştirilmiştir (Ocak ve Bulut, 2015). Ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçeğin maddelerine verilen tepkiler ‘hiç katılmıyorum’ seçeneğinden ‘tamamen katılıyorum’ seçeneğine doğru beş

dereceden oluşmaktadır. Likert tipi bu ölçekten puanların elde edilebilmesi için her maddenin puanlarının toplanması gerekmektedir. Ölçek, 11'i olumsuz 27'si olumlu olmak üzere toplam 38 maddeden oluşur. Akademik erteleme davranışı ölçeğinin 4 alt faktörü vardır. Ölçeğin toplam alpha katsayısı değeri $\alpha = 0.947$ 'dir ve alt faktörler için bu değer $\alpha =$, 951 ve, 640 arasında değişmektedir.

4-Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)-Self-Esteem scale:

Benlik saygısını ölçmek için geliştirilmiş (Morris Rosenberg, 1965) ve ölçek ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçek 10 maddeden oluşan 4 dereceli Likert türü bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri "çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış" olarak belirlenmiştir. Sorulardan beşi ters kodlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda ölçeğin ilk '10'maddesi kullanılmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler, 0 ile 6 puan arasında puan almaktadır. Otacıoğlu'na göre Ölçekten alınan puanın yükselmesi, benlik saygısı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir. 0-1 puan: Yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan: Orta düzeyde benlik saygısı, 5-6 puan: Düşük düzeyde benlik saygısı olarak değerlendirilmiştir

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmamızda 404 katılımcının verileri incelenmiştir.

3.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	246	60,9
	Erkek	158	39,1
	Toplam	404	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların; %60,9'u kadın ve %39,1'i erkek olarak dağılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların 1./2. Öğretim Değişkenine Göre Dağılımı

		n	%
1./2. öğretim	1.öğretim	328	81,2
	2.öğretim	76	18,8
	Toplam	404	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların 1./2. Öğretim değişkenine göre dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların; %81,2'si 1.öğretim ve %18,8'i 2.öğretim olarak dağılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Program Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%	
Program	Ön lisans	64	15,8
	Lisans	248	61,4
	Yüksek lisans	92	22,8
	Toplam	404	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların program değişkenine göre dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların; %15,8'i ön lisans, %61,4'ü lisans, %22,8'i yüksek lisans olarak dağılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Burs alma/çalışma Değişkenine Göre Dağılımı

	N	%	
Burs alma/çalışma	Burs alıyorum	88	21,8
	Çalışıyorum	161	39,9
	Burs almıyorum ve çalışmıyorum	155	38,4
	Toplam	404	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların Burs alma/çalışma değişkenine göre dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların; %21,8'i Burs alıyorum, %39,9'u Çalışıyorum ve %38,4'ü Burs almıyorum ve çalışmıyorum olarak dağılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	N	Minimum	Maximum	Ort	SS
Yaşınız	404	18	54	24,77	4,799
N	404				

Yukarıdaki tabloda katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların yaş ortalaması 24,77 olarak gerçekleşmiştir denilebilir. Ek olarak katılımcıların yaş aralığı 18-54 yaş arasında yer almaktadır.



3.2.Katılımcıların Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 6. Katılımcıların Program Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı

		N	Ort	SS	Df	F	P
Benlik Saygısı	Ön lisans	64	3,03	0,29	2	0,751	0,473
	Lisans	248	2,99	0,21	401		
	Yüksek lisans	92	3,00	0,25			
	Toplam	404	3,00	0,23	403		
Sorumsuzluk	Ön lisans	64	2,52	0,93	2	1,789	0,169
	Lisans	248	2,76	0,95	401		
	Yüksek lisans	92	2,66	0,89			
	Toplam	404	2,70	0,93	403		
Akademik Görevin Algılanan niteliği	Ön lisans	64	2,38	1,02	2	2,972	0,052
	Lisans	248	2,65	0,99	401		
	Yüksek lisans	92	2,43	0,90			
	Toplam	404	2,56	0,98	403		
Öğretmenlere Olumsuz Algı İlişkin	Ön lisans	64	2,56	1,00	2	5,749	0,003
	Lisans	248	2,96	0,97	401		
	Yüksek lisans	92	2,68	0,90			
	Toplam	404	2,84	0,97	403		
Akademik Mükemmeliyetçilik	Ön lisans	64	2,43	0,79	2	0,346	0,708
	Lisans	248	2,50	0,92	401		
	Yüksek lisans	92	2,55	0,91			
	Toplam	404	2,50	0,90	403		

Yukarıdaki tabloda katılımcıların Program Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımının incelendiği ANOVA analizi yer almaktadır. Bu çerçevede program değişkeni ile Benlik Saygısı, Sorumsuzluk, Akademik Görevin Algılanan niteliği ve Akademik Mükemmeliyetçilik puanları arasında oluşan puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ek olarak program değişkenine göre Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları arasında oluşan puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu

görülmüştür ($p < 0,05$). Sonuçlara göre lisans mezunu olanların Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Burs Alma/ Çalışma Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı

		N	Ort	SS	df	F	p
Benlik Saygısı	Burs alıyorum	88	3,04	0,24	2	1,821	0,163
	Çalışıyorum	161	2,98	0,25	401		
	Burs almıyorum						
	ve	155	3,00	0,20			
	çalışmıyorum						
	Toplam	404	3,00	0,23	403		
Sorumluluk	Burs alıyorum	88	2,69	0,95	2	0,551	0,577
	Çalışıyorum	161	2,75	0,88	401		
	Burs almıyorum						
	ve	155	2,64	0,97			
	çalışmıyorum						
	Toplam	404	2,70	0,93	403		
Akademik Görevin Algılanan niteliği	Burs alıyorum	88	2,50	0,96	2	5,613	0,004
	Çalışıyorum	161	2,40	0,87	401		
	Burs almıyorum						
	ve	155	2,76	1,07			
	çalışmıyorum						
	Toplam	404	2,56	0,98	403		
Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	Burs alıyorum	88	2,90	1,00	2	0,321	0,726
	Çalışıyorum	161	2,84	0,96	401		
	Burs almıyorum						
	ve	155	2,80	0,98			
	çalışmıyorum						
	Toplam	404	2,84	0,97	403		
Akademik Mükemmeliyetçilik	Burs alıyorum	88	2,58	0,88	2	1,762	0,173
	Çalışıyorum	161	2,56	0,91	401		
	Burs almıyorum						
	ve	155	2,40	0,89			
	çalışmıyorum						

Yukarıdaki tabloda katılımcıların burs alma/ çalışma Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımının incelendiği ANOVA analizi yer almaktadır. Bu çerçevede program değişkeni ile Benlik Saygısı, Sorumsuzluk, Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı ve Akademik Mükemmeliyetçilik puanları arasında oluşan puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Ek olarak burs alma/ çalışma değişkenine göre Akademik Görevin Algılanan niteliği puanları arasında oluşan puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlendi ($p<0,05$). Tukey Analizi Sonuçlarına göre burs almayan ve çalışmayanların Akademik Görevin Algılanan niteliği puanları çalışan katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Burs Alma/ Çalışma Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı

Cinsiyet		N	Ort	SS	F	t	df	P
Benlik Saygısı	Kadın	246	3,03	0,22	0,274	2,870	402	0,004
	Erkek	158	2,96	0,24		2,830	319,151	
Sorumsuzluk	Kadın	246	2,56	0,94	0,027	-3,640	402	0,000
	Erkek	158	2,91	0,89		-3,680	346,714	
Akademik Görevin Algılanan Niteliği	Kadın	246	2,44	1,00	0,239	-2,954	402	0,003
	Erkek	158	2,73	0,92		-3,011	355,653	
Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	Kadın	246	2,70	0,99	2,903	-3,450	402	0,001
	Erkek	158	3,04	0,90		-3,522	357,363	
Akademik Mükemmeliyetçilik	Kadın	246	2,52	0,94	4,162	0,631	402	0,528
	Erkek	158	2,47	0,82		0,649	365,358	

Yukarıdaki tabloda katılımcıların cinsiyet Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımının incelendiği t-testi analizi yer almaktadır. Bu çerçevede cinsiyet değişkeni ile Benlik Saygısı, Sorumsuzluk, Akademik Görevin Algılanan niteliği ve Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları arasında oluşan puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel olarak anlamlıydı ($p=0,003$). Ek olarak cinsiyet değişkeni ile Akademik

Mükemmeliyetçilik puanları arasında oluşan puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildi($p=0,528$).

Sonuçlara göre erkeklerin; Sorumsuzluk, Akademik Görevin Algılanan Niteliği ve Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Ek olarak kadınların benlik saygısı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 9. ½ Öğretim Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımı

1./2. Öğretim		N	Ort	SS	F	t	df	P
Benlik Saygısı	1.öğretim	328	3,00	0,22	4,818	-0,160	402	0,873
	2.öğretim	76	3,00	0,27		-0,141	99,556	
Sorumsuzluk	1.öğretim	328	2,65	0,95	4,249	-1,913	402	0,056
	2.öğretim	76	2,88	0,83		-2,078	124,570	
Akademik Görevin Algılanan Niteliği	1.öğretim	328	2,56	1,00	1,409	-0,022	402	0,982
	2.öğretim	76	2,56	0,91		-0,024	120,407	
Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	1.öğretim	328	2,82	0,98	2,498	-0,800	402	0,424
	2.öğretim	76	2,92	0,93		-0,828	117,034	
Akademik Mükemmeliyetçilik	1.öğretim	328	2,48	0,89	0,061	-1,022	402	0,307
	2.öğretim	76	2,60	0,93		-0,996	109,346	

Yukarıdaki tabloda katılımcıların 1./2. Öğretim Değişkenine Benlik Saygısı ve Akademik Erteleme Puanlarının Dağılımının incelendiği t-testi analizi yeralamaktadır. Bu çerçevede cinsiyet değişkeni ile Benlik Saygısı, Sorumsuzluk, Akademik Görevin Algılanan niteliği ve Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı ve Akademik Mükemmeliyetçilik puanları arasında oluşan puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel olarak anlamlı değildi($p=0,307$).

Tablo 10. Korelasyon Analizi Sonuçları

		Benlik Saygısı	Sorumluluk	Akademik Görevin Algılanan Niteliği	Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	Akademik Mükemmeliyetçilik
Benlik Saygısı	korelasyon	1	-0,041	0,036	-,182**	0,008
	P		0,408	0,475	0,000	0,866
Sorumluluk	korelasyon	-0,041	1	,558**	,683**	0,332**
	P	0,408		0,000	0,000	0,000
Akademik Görevin Algılanan Niteliği	korelasyon	0,036	,558**	1	,341**	0,075
	P	0,475	0,000		0,000	0,134
Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	korelasyon	-,182**	,683**	,341**	1	,360**
	P	0,000	0,000	0,000		0,000
Akademik Mükemmeliyetçilik	korelasyon	0,008	,332**	0,075	,360**	1
	p	0,866	0,000	0,134	0,001	

Yukarıdaki tabloda araştırmamızda incelenen değişkenlere ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre; benlik saygısı ve öğretmenlere ilişkin olumsuz algı arasında negatif; sorumluluk akademik görevin algılanan niteliği, öğretmenlere ilişkin olumsuz algı ve akademik mükemmeliyetçilik arasında pozitif; öğretmenlere ilişkin olumsuz algı benlik saygısı negatif, sorumluluk, akademik görevin algılanan niteliği ve akademik mükemmeliyetçilik pozitif; akademik mükemmeliyetçilik sorumluluk ve öğretmenlere ilişkin olumsuz algı arasında pozitif ilişki bulunmaktadır denilebilir.

TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çerçevede çalışmamız nicel araştırma yöntemlerinden anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmamızdaki katılımcıların büyük çoğunluğu kadın ve lisans öğrencisi konumundadır. Katılımcıların yaş ortalaması 24,77 olarak bulunmuştur.

Balkıs, M., & Erdinç'in çalışmasında, akademik erteleme ve bildirilen akademik başarı ile ilişkili olarak genel ve performans benlik saygısının aracı rolü araştırılmıştır. Katılımcılar Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı ana dallarda öğrenim gören 323 öğrencidir. Yaş aralığı 17 ile 31 arasında değişmektedir. Bu çalışmada veri toplamak için Aitken Erteleme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluk Benlik Saygısı Ölçeği Performans Benlik Saygısı Alt Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuçlar, genel ve performans benlik saygılarının akademik erteleme ve bildirilen akademik başarı ile ilgili olarak kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişki, genel ve performans benlik saygısı düzeyine göre artmış veya azalmıştır (Balkıs,2010).

Ek olarak Aydoğan ve Özbay (2012), Üniversiteye Giriş Sınavına hazırlanan lise 11. sınıf öğrencilerinin akademik erteleme, benlik saygısı, durumluk kaygı ve öz yeterlik algısı arasındaki etkileşimi incelemiştir. Katılımcılar Konya ilinde rastgele seçilen 400 öğrenci (220 kız, 180 erkek) oluşturmuştur. Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği Akademik Öz-yeterlik), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Spielberg Durum Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moments Korelasyon, çoklu regresyon analizi, F-testi ve t-testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre düşük benlik saygısı akademik ertelemeyi anlamlı olarak açıklarken, durumluk kaygı ve öz-yeterlik inançları akademik ertelemeyi açıklamamaktadır. Yüksek akademik erteleyiciler ve orta düzeyde erteleyiciler, düşük akademik erteleyicilere göre daha fazla durumluk kaygıya sahiptir. Ayrıca erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre akademik ertelemeye daha yatkındır. Bizim Bulgularımız Sonuçlara göre lisans mezunu olanların Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özgüngör (2012), üniversite öğrencileri arasında öz-yeterlik, kendini sabote etme, mükemmeliyetçilik, öğrencilerin öğretim elemanı ve öğrenme ortamı algıları ile kopya çekme davranışları arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu amaçla 2004-2005 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'ne devam eden

232 öğrenci, Motive Edilmiş Öğrenme Stratejileri Anketi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İş Değerlendirme, Hedef Yönelimleri ve Kendini Engelleme Ölçeği alt ölçeklerini yanıtlamıştır. Regresyon sonuçları kopya çekmenin hem öğrencilerin mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik ve kendini sabote etme düzeyleri hem de öğretim elemanı algısı tarafından yordandığını göstermiştir. Ayrıca hem öz yeterlik ile öğretim elemanlarının algıları hem de kendini engelleme ve öğretim elemanlarının algıları arasında etkileşimler vardır. Bu sonuçlar aynı zamanda öğrencilerin özelliklerinin ve kopya çekme davranışlarının öğretim elemanlarına yönelik algılarına göre değiştiğini göstermiştir.

Güner ve ark.. (2015), öğretmen adaylarının öğretmen eğitimcisi kavramına yükledikleri anlamları metaforlar aracılığıyla belirlemiştir. Çalışma fenomenolojik bir yaklaşımla tasarlanmıştır. Çalışma grubunu Türkiye'de üç farklı üniversitenin eğitim fakültelerinde öğrenim görmekte olan 272 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Öğretmen adaylarından şu cümleyi tamamlamaları istenmiştir: “Bir öğretmen eğitimcisi çünkü'dır ve kullandıkları metaforlar içerik analizi yaklaşımı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda metaforlar olumlu ve olumsuz olmak üzere iki ana tema altında toplanmıştır. Öğretim elemanlarının olumlu yönlerine ilişkin temalar “yol gösterici, bilgi kaynağı, öğrenmeye ve kendini geliştirmeye açık, tutkulu, çalışkan, model, geleceği şekillendiren, eleştirel düşünen, mesleğine ve öğrencilerine değer veren”, olumsuz metaforlar ise temalar olarak belirlenmiştir. “Öğretme sorumluluğunu etkin bir şekilde yerine getirememek, kendini geliştirmemek.

Akbay, S., & Gizir (2010) Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları, İşlevsel Olmayan Tutumlar, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını belirlemenin birçok olası nedeni vardır. Bu araştırma, lisans öğrencilerinde akademik erteleme davranışı, işlevsel olmayan tutumlar, depresyon, benlik saygısı arasındaki ilişkiyi bu araştırma ile araştırmıştır. Ayrıca cinsiyet, fakülte türü, internet kullanım süresi, anne-baba eğitimi ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 857 lisansüstü (615 kız ve 242 erkek) öğrenci oluşturmuştur. 5 lisans öğrencisi cinsiyet konusunda seçim yapmadı. Veriler 'Akademik Erteleme Ölçeği' ile toplanmıştır; Çakıcı (2003), 'Disfonksiyonel Tutumlar Ölçeği' tarafından geliştirilmiştir; Weismen ve Beck (1978) tarafından geliştirilmiş ve Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Beck Depresyon Envanteri'; Beck (1961) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Hisli (1988) tarafından uyarlanan 'Self-Esteem Scale' '; Rosenberg (1965) tarafından

geliştirilmiş ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 'Kişisel Bilgi Formu' Araştırmacı tarafından geliştirilen lisans öğrencilerinin demografik özellikleri hakkında bilgi almak için kullanılmaktadır. Verilerin analizi için SPSS 22.00 kullanılmış ve Pearson Çarpım-Moment Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon, bağımsız t testi, tek yönlü ANOVA analiz teknikleri uygulanmıştır. Sonuç göstermiştir ki, üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; akademik erteleme davranışı ve işlevsel olmayan tutumlar, olumlu yönde depresyon düzeyi; olumsuz yönde özgüven. Akademik erteleme, işlevsel olmayan tutumlar, depresyon tarafından tahmin edilirken, benlik saygısı tarafından değil. Ayrıca akademik erteleme davranışı fakülte türü ve internet kullanım süresine göre farklılaşırken, cinsiyet ve ebeveyn eğitime göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın bazı sonuçları literatürle uyumlu, bazı sonuçları ise farklıydı. Alan yazın bağlamında tartışılan sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

Bulut, R., & Ocak (2017), Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının nedenlerinden birinin sorumsuzluk olduğu belirlenmiştir. Buna göre zaman ayırmayan, akademik görevlere gereken önemi vermeyen ve çalışma motivasyonu düşük bireyler sorumluluklarını yerine getirmeyerek akademik erteleme davranışı sergilemektedirler. Akademik erteleme davranışının nedenlerinden birinin öğretmenlerin olumsuz algısı olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin baskıcı olmaları, derslerine önem vermemeleri, derslerinin boş olması ve öğretmen adayları tarafından boş olarak algılanmaları kısmen adayların akademik erteleme davranışı sergiledikleri söylenebilir. Akademik gecikmenin bir başka nedeni de akademik pozisyonun algılanan kalitesi ile ilgilidir. Akademik pozisyonun algılanan kalitesinin bir kısmı ertelemeye yol açar. Öğretmen adaylarının uzun süreli ödevleri kısmen erteledikleri ve nispeten daha az zevkli ve ilgi çekici dersleri erteledikleri söylenebilir.

Seyfi, R. Ö., & Şengül, M.(2019) Türkçe öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışlarında cinsiyet, bölüm doyumunu, devamsızlık, günlük çalışma süresi, ara sınav ve final sınavına hazırlık süresi, okul dışı saatlerde süre değerlendirmesine göre dramatik bir farklılık bulunmasına rağmen; öğrenci kulübü üyeliği, üniversite eğitimi süresince konaklama türü, ailenin gelir düzeyi, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yer ve öğrencilerin yaşadığı istatistiksel bölgesel birimler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. bazı boyutlar dışında çalışırlar. Türkçe öğretmeni adaylarının akademik özyeterlikleri cinsiyet, öğrenci kulübü üyeliği, bölüm memnuniyeti, devamsızlık, günlük çalışma süresi, vize ve final sınavına hazırlık süresi, hayatın en çok geçirildiği yer ve istatistiksel bölgesel değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. birimler incelendi. Ancak üniversite eğitimi süresince konaklama türüne,

ailenin gelir düzeyine ve okul dışında geçirilen zamana göre anlamlı bir değişiklik olmadığı anlaşılmıştır.

Erkek öğrencilerin; Sorumsuzluk, Akademik Görevin Algılanan Niteliği ve Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Ek olarak kadınların benlik saygısı puanları diğer gruplardaki katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur

Akbay, S., & Gizir (2010) Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencileri Arasında Akademik Erteleme: Akademik Motivasyonun Rolü, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Yükleme Tarzı – Bu çalışmanın amacı, akademik motivasyonun, akademik özyeterliğin ve akademik atıf tarzının bu durumu ne ölçüde yordadığını incelemektir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre akademik ertelemeleri. Örnekleme Mersin Üniversitesi'nin dört fakültesine kayıtlı 763 (400 kız, 363 erkek) lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmada “Demografik Veri Formu”, Erteleme Değerlendirme Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği, Akademik Öz-yeterlik Ölçeği ve Akademik Yükleme Stili Anketi olmak üzere beş araç kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için adım adım regresyon analizi kullanıldı. Toplam ve erkek örneklem grubu için yapılan analizlerin sonuçları, akademik motivasyon, akademik öz-yeterlik ve akademik yükleme tarzının üniversite öğrencileri arasında akademik erteleme anlamı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, değişkenlerin yordayıcı rolleri kadın örnekleme farklılaştırılmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinde akademik motivasyon ve akademik yükleme stilinin akademik erteleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolü varken, akademik öz-yeterliğin akademik erteleme eğilimini yordamada anlamlı bir katkısı bulunmamıştır

Kandemir, M. (2012), öğrencilerin akademik sorumlulukları ile ilgili akademik erteleme davranışlarını kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı hedefleri ile açıklamaktır. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da farklı eğitim merkezlerinde üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında toplam 376 öğrenci sorgulanmıştır; Bunların 176'sı erkek, 200'ü kadındı. Araştırmada veri toplamak için Akademik Erteleme Ölçeği, Spielberg Durum Kaygı Ölçeği, Başarısızlık Korkusu Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Başarı Hedefleri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için Pearson Moment Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonunda erteleme davranışlarını açıklamak için benlik saygısı, kaygı, başarısızlık korkusu ve başarı hedefleri değişkenlerinin kullanıldığı çalışmada akademik erteleme davranışlarını bir model içinde açıkladığı bulunmuştur.

Balkıs vd.(2006), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, motivasyon, zamanı etkin kullanamama, konsantre olamama, ders çalışmaya ve öğrenmeye karşı olumsuz tutum, akademik başarı ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi'nde farklı ana dallarda öğrenim gören 238 öğrenci (154 kadın ve 84 erkek) oluşturmaktadır. Yaş aralığı 19 ile 25 arasında değişmektedir. Veri toplamak için Aitken Erteleme Envanteri ile Öğrenme ve Çalışma Stratejileri Envanteri kullanılmıştır. Sonuçlar, akademik ertelemenin zayıf zaman yönetimi becerileri, konsantre olamama ve ders çalışmaya ve öğrenmeye karşı olumsuz tutum ile pozitif, motivasyon ve akademik başarı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Çoklu regresyon analizlerinin sonuçları, akademik ertelemenin motivasyon ve zayıf zaman yönetimi becerileri tarafından yordandığını göstermiştir. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu da akademik erteleme davranışının cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir. Bu bulguların etkileri eğitimciler, psikolojik danışmanlar için tartışılmış ve bulgular ışığında bazı öneriler sunulmuştur.

Doğan vd. (2009), üniversite öğrencilerinin sosyal zeka boyutları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSIS; Silvera ve diğerleri , 2001), Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği (RBSÖ; Rosenberg. , 1965) ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu araştırmanın katılımcıları Sakarya Üniversitesi'nden 512 üniversite öğrencisi (286 kadın ve 226 erkek) oluşturmuştur. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde t-testi, Pearson Korelasyon Katsayıları ve Mann Whitney U testi kullanıldı ($p < .05$). Sonuçlara göre cinsiyete göre benlik saygısı ve sosyal zeka alanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal bilimler öğrencilerinin sosyal beceri ve sosyal zeka düzeyleri fen öğrencilerine göre daha yüksektir. Ayrıca sosyal zeka ve benlik saygısı boyutları arasında ilişkiler olduğu sonucuna varabiliriz.

Arif, Ö., & Altun, E. (2011) bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme nedenleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, umut, mükemmellik, dış kontrol odağı, benlik saygısı, bilinç, akademik özyeterlik, başarı hedef yönelimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar, 2009-2010 yılında Gazi Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 74'ü erkek ve 201'i kadın (belirlenmemiş 14) 289 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 17 ile 35 arasında değişen 20.0 (SD = 3.23) idi. Veriler, Erteleme Değerlendirme Ölçeği-Öğrenciler, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rotter Kontrol Odağı Ölçeği gibi çeşitli ölçüm ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. , Umut Ölçeği, Akademik Öz-yeterlik Ölçeği, Hedefe Ulaşma Yönelimi Ölçeği ve Sıfat Temelli Kişilik Ölçeği.

Toplanan veriler Kanonik korelasyon kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular, düşük performansta kaçınma-hedef yönelimli, sorumluluk sahibi öğrencilerin başarısızlık korkusu ve tembellik nedeniyle daha fazla ertelediklerini ortaya koymuştur.

Ulukaya, S., & Bilge, F (2014) araştırmasında, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme, aile bağlamında benlik, anne baba tutumları ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmış betimsel bir araştırmadır. Katılımcılar 2011-2012 güz döneminde Ankara'da bir devlet üniversitesinin ve bir vakıf üniversitesinin çeşitli bölümlerinden seçilen 697 öğrenciden (221 erkek, 475 kadın) oluşmaktadır. Veri toplamak için Tuckman Erteleme Ölçeği - Kısa Form, Aile Bağlamında Benlik Ölçeği, Çocuk Yetiştirme Tutum Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu'nun Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerinin anne yakın gözetimi ile yordandığını ortaya koymuştur.

SONUÇ

Erteleme bir insanın hayatının tüm alanlarını etkileyebilecek bir olgudur. Latince erteleme ileri anlamına gelen " pro " ve yarın anlamına gelen " crastinus " kelimesinden gelir. İnsanların tamamlamayı düşündükleri bir görevi tamamlamayı ertelediklerinde ortaya çıkan, potansiyel olarak üretkenlik kaybına, düşük performans ve artan strese yol açan kendini sabote etme davranışı olarak tanımlanır.

Akademik erteleme, en çok araştırılan erteleme alanıdır. Bir öğrenci okulda ilerledikçe, performansları kontrol etme sorumluluğu aşamalı olarak ebeveynlerden ve öğretmenlerden öğrenciye geçer ve üniversite yıllarında yüksek bir noktaya ulaşır.

Benlik saygısı, kişilerin sahip oldukları düşünce ve duygu kümelerine dayanarak kendileri hakkında yaptıkları genel değerlendirmedir. Başka bir deyişle, insanların genel öz-değerleri hakkındaki inançlarını ve duygularını tanımlamak için kullanılan terimdir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında uyumsal başa çıkma alışkanlıkları sergileme eğilimindeyken, düşük benlik saygısına sahip kişilerin sınırlı sayıda başa çıkma mekanizmasına sahip olduğu ve duygusal zorluklarla karşılaşma olasılıkları daha yüksektir.

Modern toplumda zaman ve dakiklik önemli standartlar olarak kabul edilir. Yapılması gereken bir şey varsa, erteleme önemli ölçüde zaman kaybına neden olur. Öğrenciler arasında erteleme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran çeşitli çalışmalar vardır.

Lisans öğrencilerinin akademik görevlerde erteleme olasılıklarını artırabilecek faktörleri belirlemek önemlidir. Akademik erteleme, çevre, aile ve bireysel kişisel faktörler dahil olmak üzere çok çeşitli nedenlerle ilişkili olabilir ve ebeveynlik stilleri ana aile faktörüdür. Klinik gözlemlerden ve ampirik çalışmalardan elde edilen sonuçlar, erteleme eğiliminin gelişiminde ebeveyn etkisinin rolüne dair kanıtlar sağlamıştır.

Çeşitli çalışmaların sonuçları, akademik ertelemenin kişisel, psikolojik ve tıbbi problemler dahil olmak üzere çok çeşitli olumsuz etkilerini ve sonuçlarını ortaya çıkarmaktadır. Akademik ertelemenin nedenleri ile ilgili olarak, çeşitli araştırmaların sonuçları iki ana nedeni gösterdi: başarısızlık korkusu ve görevden hoşlanmama, birincisi yüksek düzeyde kaygı ve düşük güven seviyesi, ikincisi ise olumsuz benlik saygısını yansıtır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, lisans öğrencilerinin lisans düzeyinde performansını ve eğitimini iyileştirmek için tasarlanmış stratejilerin oluşturulmasını

kolaylaştırabilir. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin psikolojik rehberliği alanında faydalı olabilir. Bu çalışmanın teorik önemi, bilgi sınırlarının geliştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları, danışmanlara ve üniversite personeline, bu tür davranışların öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilecek yeni programlar geliştirmeleri için önemli ipuçları sağlayabilir. Dolayısıyla erteleme gücünü azaltmak isteyen öğrenciler için önemli olabilir.



ÖNERİLER

Araştırmamız sonucunda benlik saygısı ve öğretmenlere ilişkin olumsuz algı arasında negatif; sorumluluk akademik görevin algılanan niteliği, öğretmenlere ilişkin olumsuz algı ve akademik mükemmeliyetçilik arasında pozitif; öğretmenlere ilişkin olumsuz algı benlik saygısı negatif, sorumluluk, akademik görevin algılanan niteliği ve akademik mükemmeliyetçilik pozitif; akademik mükemmeliyetçilik sorumluluk ve öğretmenlere ilişkin olumsuz algı arasında pozitif ilişki bulunmaktadır denilebilir.

Gelecekteki araştırmaların Akademik erteleme düzeyini incelerken benlik saygısını aracı değişken olarak alması faydalı olacaktır. Bu çerçevede depresyon, sınav kaygısı, mesleki yeterlilik ve aile bireylerinin tutumları incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdi Zarrin, S., & Gracia, E. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43.
- Aguayo Westwood, P. (2021). Self-Respect and the Justification of Rawlsian Principles of Justice. *Ethics and Social Welfare*, 1-14.
- Akbay, S., & Gizir, C. (2010). Cinsiyete Göre niversite ğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik zyeterlik Ve Akademik Yükleme Stilllerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Argon, T., & Kösterelioğlu, M. A. (2009). Üniversite ğrencilerinin niversite Yaşam Kalitesi Ve Fakülte Kültürüne İlişkin Algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 43-61.
- Arias-Chvez, D., Ramos-Quispe, T., Villalba-Condori, K. O., & Postigo-Zumarn, J. E. (2020). Academic procrastination, self-esteem, and self-efficacy in first-term university students in the city of Lima. *IJCC*, 11(10), 339-357.
- Arif, ., & Altun, E. (2011). Üniversite ğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Aydoğan, D., & zbay, Y. (2012). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı, z-Yeterlilik Aısından Aıklanabilirliğinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim Ve ğretim Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Bahar Güner, H. ., Tunca G., Alkın Şahin, S., & Oğuz, A. (2015). Öğretmen Adaylarının ğretmen Eğitimcisine İlişkin Metaforik Algıları. *Pegem Eğitim Ve ğretim Dergisi*, 5(4), 419-444.
- Balkıs, M., & Erdin, D. (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkinde Genel Ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). niversite ğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin eşitli Değişkenler Aısından İncelenmesi.
- Batool, S. S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 195-211.

- Baumeister, R. F. (Ed.). (2013). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Springer Science & Business Media.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism?. *Current directions in psychological science*, 9(1), 26-29.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., & Kupersmidt, J. B. (1998). Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated. *Child development*, 69(4), 1171-1197.
- Brummelman, E., Crocker, J., & Bushman, B. J. (2016). The praise paradox: When and why praise backfires in children with low self-esteem. *Child Development Perspectives*, 10(2), 111-115.
- Bulut, R., & Ocak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarını Etkileyen Etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.
- Campbell, L. A. (2020). 4. 'A Family's Self-Respect and Morale': Negotiating Respectability and Conflict in Home and Family. In *Respectable Citizens* (pp. 116-148). University of Toronto Press.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134.
- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 235-247.
- 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.
- Elliott, A. (2019). *Social theory and psychoanalysis in transition: Self and society from Freud to Kristeva*. Routledge.
- Fennell, M. J. (2005). Low self-esteem. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 236-240). Springer, Boston, MA.
- Golestani Bakht, T., & Shokri, M. (2013). Relationship between Academic Procrastination with meta cognitive beliefs. *Social cognition*, 2(1), 89-100.

- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 131-142.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA.
- Jolibert, B. (1993). Sigmund Freud. *Prospects*, 23(3-4), 459-472.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının, Kaygı, Başarısızlık Korkusu, Benlik Saygısı Ve Başarı Amaçları İle Açıklanması. *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 81-88.
- Khader, S. J. (2021). Self-Respect under Conditions of Oppression. *Respect: Philosophical Essays*, 232.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & 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.
- Lafaye, C. G. (2020). Recognition vs Redistribution: The case of self-respect. In *Paradigms of Justice* (pp. 254-273). Routledge India.
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001.
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Rovani, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550-568.
- Mackenzie, C. (2020). Procedural justice, relational equality, and self-respect. In *Procedural Justice and Relational Theory* (pp. 194-210). Routledge.
- Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students.
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.
- Mohammadi Bytamar, J., Zenoosian, S., Dadashi, M., Saed, O., Hemmat, A., & Mohammadi, G. (2017). Prevalence of academic procrastination and its association with

- metacognitive beliefs in Zanjan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Medical Education Development*, 10(27), 84-97.
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297-309.
- Mostafa, A. A. (2018). Academic Procrastination, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Achievement among Middle School First Year Students with Learning Disabilities. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 7(2), 87-93.
- Navy, S. L. (2020). Theory of Human Motivation—Abraham Maslow. In *Science Education in Theory and Practice* (pp. 17-28). Springer, Cham.
- Özbey, S., & Gözeler, M. K. (2020). A Study On The Effect Of The Social Skill Education On The Academic Self Respect And Problem Solving Skills Of The Pre-school children. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(8), 176-189.
- Özgener, Ş., Demirtaş, Ö., & Ulu, S. (2013). Kişi çevre uyumu ile sosyal tembellik ilişkisinde pozitif psikolojik sermayenin aracı rolü.
- Özgüngör, S. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Öğretmene İlişkin Algıların Ve Öğrenci Özelliklerinin Kopya Çekme Davranışlarıyla İlişkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 33(149), 68-79.
- Özgüngör, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri İle Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 33-46.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 71-96). Springer, Boston, MA.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational psychology*, 99(1), 12.
- Seyfi, R. Ö., & Şengül, M. (2019). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Akademik Erteleme Davranışları İle Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Shah, A., & Zahid, S. (2021). Application of Maslow's Self-esteem Need in the Literary Context: A Case Study of the Characters of The Kite Runner. *Ilkogretim Online*, 20(5).

- Spector, E. (2020). Public reason as a social basis of self-respect. *Journal of Social Philosophy*, 51(3), 410-421.
- Tajari, T. (2019). The Relationship between Academic Stress and Motivational Beliefs with Educational Procrastination in athlete students: The Mediating Role of Cognitive Strategies. *Sport Psychology Studies*, 8(27), 193-210.
- Ulukaya, S., & Bilge, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Aile Bağlamında Benlik Ve Ana-Baba Tutumları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 89-102.
- Winters, K. C., & Neale, J. M. (1985). Mania and low self-esteem. *Journal of abnormal psychology*, 94(3), 282.
- Yelsma, P., & Yelsma, J. (1998). Self-esteem and social respect within the high school. *The Journal of social psychology*, 138(4), 431-441.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130.

