

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ
ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK ERTELEME
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Rojhat AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. Mehmet ALTIN**

KONYA - 2023

ONAY SAYFASI



SİMGELER VE KISALTMALAR

AEÖ :	Akademik Erteleme ölçeği
ark. :	Arkadaşları
BZYÖ :	Boş Zaman Yönetim ölçeği
GANÖ:	Genel Akademik Not Ortalaması
f :	Frekans
n :	Katılımcı sayısı
p :	İstatistiksel anlamlılık değeri (Probability value)
SPSS :	İstatistiksel Analiz Programı
Ss :	Standart Sapma
t :	Ortalamalar arası farklılık testi (Student's t-test)
vb. :	Ve benzeri
X :	Ortalama

ÖNSÖZ

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca her zaman destekleyici ve anlayışlı yaklaşımıyla beni motive eden, fikir ve önerileriyle karşılaştığım güçlüklerle baş etmemde bana yol gösteren, sabırlı ve sevecen tavrıyla her konuda hiç çekinmeden kendisinden yardım isteyebildiğim çok değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a teşekkür ederim. Ardından, maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, ayrıntılara takılıp kalmama ve memnuniyetsizliklerime metanetle katlanan beni her zaman anlayıp yol gösteren Mehmet DENKTAŞ'a son olarak da eğitim hayatım boyunca beni hep maddi ve manevi olarak destekleyen abim Vejdi AYDIN'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Rojhat AYDIN

Konya , 2023

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Rojhat AYDIN
Rekreasyon Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ / Konya-2023

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın kapsamını Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 354 Kadın 460 Erkek olmak üzere toplam 814 Öğrenci oluşturmuştur. Sosyo demografik verilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, boş zaman yönetimlerinin belirlenmesinde 2011 yılında Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan Chung-Chi Wu isimli kişiler tarafından geliştirilen ve Beyza Merve Akgül ve Suat Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye çevrilip, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Boş Zaman Yönetim Ölçeği (BZYÖ), akademik erteleme düzeylerinin belirlenmesinde ise, McCloskey'in (2011) tarafından geliştirilen ve Deniz Çiğdem Çakıcı (2003) tarafından Türkçeye çevrilip ve uyarlanan, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan akademik erteleme ölçeği (AEÖ) kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında anket formu oluşturularak yüz yüze gönüllülük esasına göre öğrencilere dağıtılarak veriler toplanmıştır. Cinsiyet faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiksel bir değişim gözlenmezken, akademik ertelemedeki değişimin erkeklere ait ortalama değer kadınlara ait ortalama değerden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların Anne eğitim durumlarına göre boş zaman yönetimi boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken akademik erteleme derlelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde anne eğitim durumu faktörüne bağlı olarak akademik erteleme boyutunda üniversite ortalama değer ilköğretim eğitim durumu ortalama değerinden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Baba eğitim faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken akademik erteleme degerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılıklarlar incelendiğinde akademik erteleme boyutunda eğitim durumu ortaöğretim ortaalama değer ilköğretim eğitim durumu ortalama değerinden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Genel akademik not ortalaması faktörüne bağlı olarak amaç edinme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenirken ($p<0,05$) tutum, değerlendirme, programlama, genel ve akademik erteleme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Çalışmamız bulguları ışığında; Boş zaman faaliyetlerine yaşantımızda gereken önem ve yer verildiğinde eğitim hayatı üzerinde pozitif bir etki yaratacağı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Boş zaman, Akademik erteleme, Spor, Öğrenci.

SUMMARY
T.C.
SELCUK UNIVERSITY
SPORTS SCIENCE FACULTY
INVESTIGATION OF ACADEMIC DELAY LEVELS OF STUDENTS FACULTY
OF SPORTS SCIENCES BY LEAVE TIME MANAGEMENT

Rojhat AYDIN
Department of Recreation
MASTER'S THESIS / Konya-2023

With this study, it is aimed to examine the leisure time management and academic procrastination levels of the students studying in the Faculties of Sport Sciences. The scope of the research consisted of 814 students, 354 females and 460 males, studying at the Faculties of Sport Sciences. While the personal information form created by the researcher was used for socio-demographic information, it was developed by people named Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan Chung-Chi Wu in 2011 and Beyza Merve Akgül and Suat Kara Küçük (2015) used to determine leisure time management. The Leisure Time Management Scale (BZYÖ), which was translated into Turkish by M.D. and whose validity and reliability studies were carried out, and which was developed by McCloskey (2011), translated and adapted into Turkish by Deniz Çiğdem Çakıcı (2003), validity and reliability studies were carried out in determining the levels of academic procrastination. procrastination scale (AES) was used. In the collection of data, a questionnaire form was created and distributed to the students on a face-to-face volunteer basis. While no statistical change was observed in the dimensions of leisure management depending on the gender factor, it was determined that the mean value of the change in academic procrastination was higher for men than the mean value for women, and this change was statistically significant ($p<0.05$). While there was no significant difference in the leisure time management dimensions according to the mothers' educational status of the participants, a significant difference was found in the academic procrastination scores ($p<0.05$). When the differences between the groups were examined, it was determined that the university average value in the academic procrastination dimension was higher than the primary education level average value, and this change was statistically significant. While there was no significant difference in the leisure time management dimensions of the participants depending on the father education factor, a significant difference was found in the academic procrastination values ($p<0.05$). When the differences between the groups were examined, it was determined that the average value of secondary education in academic procrastination was higher than the average value of primary education, and this change was statistically significant. While a statistically significant difference was observed in the dimension of aiming ($p<0.05$) depending on the general academic GPA factor, no statistically significant change was observed in the dimensions of attitude, evaluation, programming, general and academic procrastination. In the light of the findings of our study; It can be said that when leisure activities are given the necessary importance and place in our lives, it will have a positive effect on education life.

Keywords: Leisure, Academic procrastination, Sports, Student.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR	iii
ÖZET.....	v
SUMMARY	vi
1. GİRİŞ	1
1.1.Zaman Kavramı	1
1.1.1.Zaman Yönetimi.....	2
1.1.2. Zaman Yönetimine Duyulan İhtiyacın Nedenleri	4
1.2. Zaman Yönetimi Teorileri.....	4
1.2.1. Kaya Kovası Teorisi.....	4
1.2.2. ABC Sistemi.....	5
1.2.3. Envanter Sistemi	5
1.2.4. Zaman Yönetimi Izgarası	6
1.2.5. Hedef Belirleme Teorisi	6
1.2.6. Zaman Yönetimi Pencereleleri.....	7
1.3. Boş Zaman Kavramı	7
1.3.1. Boş Zaman Fonksiyonları.....	9
1.3.2. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	10
1.3.3. Boş Zamanı Değerlendirme Kavramı	11
1.3.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	12
1.4. Akademik erteleme nedir?.....	16
1.4.1. Ertelemenin Tarihçesi.....	18
1.4.2. Ertelemenin Boyutları	19
1.4.3. Akademik ertelemenin nedenleri.....	20
1.4.4. Akademik Ertelemenin Olumlu Yönleri	21
1.4.5. Akademik Ertelemenin Olumsuz Yönleri	21
1.4.6. Akademik Erteleme Eğilimi	23
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	28
2.1. Evren ve Örneklem.....	28
2.2. Veri Toplama Araçları	28

2.2.1. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği BZYÖ	28
2.2.2. Akademik Erteleme Ölçeği.....	29
2.3. Verilerin Analizi	29
3.BULGULAR	31
4. TARTIŞMA	37
5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6. KAYNAKLAR	49
7. EKLER.....	62
EK- A. Etik Kurul Raporu.....	62
EK- B. Kişisel Bilgi Formu	62
EK- C. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	62
EK- D. Akademik Erteleme Ölçeği	62
8. TURNİTİN RAPORU.....	67
9. ÖZGEÇMİŞ.....	74

1. GİRİŞ

Boş zaman terimi, bireylerin daha sağlıklı bir yapıya bürünmeleri, sosyalleşmeleri ve yaşantılarındaki motivasyonlarını kaybetmemeleri için zorunlu ihtiyaçlardan sayılabilecek bir faaliyet olarak görülmüştür. Kişilerin toplumda başarılı olabilmeleri yalnızca akademik alanlarında ve iş yaşantılarındaki kazanım ve deneyimleri yeterli görülmemektedir. Aynı zamanda sosyal yaşamda olduğu gibi belli bazlı kazanımların yanısıra; hobi edinme, özel hayatına zaman ayırabilme ve kendini gerçekleştirebilmeleri gerekmektedir (Aytaç 2017). Üniversite yıllarında öğrencilerin gördükleri eğitimlerle beraber gerçekleştirilen faaliyetlerde edindikleri kazanım ve deneyimler, günümüzde boş zamanı değerlendirme ve hayatın bir parçası olarak görülmekte (Ağaoğlu ve Eker 2006). Rekreatif etkinliklere katılım sağlama boş vakitlerinin olumlu açıdan değerlendirilebilmesi üniversite öğrencilerinin kendilerine tanınan imkanlarla gerçekleşmektedir. Üniversiteler ve bünyesinde barındırdıkları öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilmeleri için yönlendirici konumundadır (Özşaker 2012).

Öğrencilerin erteleme davranışı sergilemeleri için daha fazla katkıda bulunan veya etki eden çeşitli faktörler; bireyin çabası ve kabiliyeti üzerinde olası beklenti sonucu, öğrenmeyle ilgilenmek amacıyla bireysel sebepler ve başarı için kişinin beklentileri erteleme davranışına katkı sağlamakta (Saddler ve Buley 1999). Akademik açıdan motive olma, öz yeterlilik algısı, öğrenme ve başarıda etkin olan iki önemli faktördür (Schunk ve Pajares 2001). Bazı bireyler yaşantılarının her anında erteleme davranışında bulunabilmekte ve bundan dolayı erteleme davranışı kişiden kişiye değişiklik göstermekte, yaşanma sıklığı veya alanı bireyden bireye farklılık göstermektedir (Sweitzer 1999, Tuckman 1998).

1.1.Zaman Kavramı

“Türk Dil Kurumu (2023)’ na göre zaman; “Olay ve olguların oluş ve akışlarını belirli bir sıra halinde, düzenli olarak kullanılmasını sağlayan sanal bir kavram” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2023). Somut olarak gerçekleşmeyen

zaman, birden fazla anlamı kapsamakta. Bundan dolayı bir ölçüm birimi olarak da ifade edilebilmektedir. Yaşanmış olay ve olgular, gelecekte olma ihtimali olan durumlar, yakınlık ve uzaklık, anlamlarını da kapsamakta. Zaman, belirli bir süreyi ifade ettiği için dün, bugün veya yarın kelimeleriyle de açıklanabilmektedir (Abadan 1961).

Farklı bir tanımda ise, günlük hayatta yapılan bir faaliyetin, eylemin gerçekleşme sürecinde sarf edilen zaman dilimidir. Zaman kavramından söz edilmediği durumlardan bir tanesi, evrenin hareketsiz veya sabit kaldığı düşünüldüğünde yaşanan durumdur (Özgen ve Doğan 1997). Zaman; birden fazla alt boyutu olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan bazıları psikolojik, sosyolojik ve felsefik alt boyutları kapsamaktadır. Beş duyu organımız ile algılayamadığımız kavramlardan bir tanesi olarak da tanımlanır (Güven ve Yeşil 2011).

1.1.1.Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi; bireylerin hedefleri doğrultusunda sergiledikleri davranışlarla beraber, bu belirlenen hedeflerine ulaşma gayeleri için zamanı etkili ve verimli kullanma çabaları olarak tanımlanmaktadır (Alay 2000). Günümüz şartlarında teknolojik imkanlar ve gelişen sanayi ile beraber çalışma ortamlarında insan gücüne olan gereksinim azalmıştır. Bundan dolayı insanlar iş mesailerini dışında kendileri için daha fazla zaman ayırabilmekte, birey ise bilinçli bir tavır sergileyerek zaman yönetimini ayarlayabilmektedir (Bozgüney ve Büyükipekci 2022). Tüm bunların sonucunda insanların bilinçli olarak davranışları gereken bir konsept olan zaman yönetimi ifade edilmiştir. Zamanı verimli kullanabilmek ve zamana sahip olmak yalnızca bu anlamı ifade etmemekte. Zaman yönetimi, zamandan verim almak için etkili bir şekilde ayarlandığında bireylerin yaşam kalitelerinin de yükselmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Alay 2000).

İnsanlar genellikle sahip oldukları zamanın neredeyse tamamını, belirlenen amaç ve hedefler doğrultusunda kullanma veya düzenli olarak verim elde edilen zamanı devam ettirme konusunda yetkin olamamakta. Bu bireyler, yaşantılarını idame ettirme, program dahilinde yaşama konusunda çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Zaman yönetim kavramına bu yönden bakıldığında, zamanını

yönetebilme kabiliyeti kişinin günlük yaşantısında etkin bir rol üstlenmektedir (Hendry 2004).

Kişisel hedeflerin gerçekleşmesi amacıyla zamanı etkin ve tasarruflu harcamak zaman yönetimi konseptinin ne kadar gerekli olduğunun göstergesidir. Dinlenmeye vakit ayırabilen bireyler genellikle zaman yönetimini ayarlama konusunda problem yaşamayan kişilerdir. İnsanlar çalıştıklarında, kendi alanlarında daha fazla başarılı olmak isterler. Bu amaçla çalışma saatleri arttırıldığında daha fazla verim alınacak veya başarı artar sonucu çıkarılmamalı, çalışma artarsa başarı da artar düşüncesi de doğru değildir. Bununla ilgili doğrusal bir orantı bulunmamakta. Bundan dolayı önemli sebeplerden bir tanesi bireyin yaşantısını programlı ve planlı bir şekilde sürdürmesi, verimli sonuçlara varabilmek için de zamanını iyi yönetmesi gerektiği söz konusudur (Efil 1999).

Zaman yönetimi konsepti ilk defa 1970 yılında Danimarka'da çıkmıştır. 1980'lerin başında özellikle idareci konumunda çalışan bireyler tarafından benimsenip zamanı verimli bir şekilde kullanmak amacıyla da bir olgu haline gelmiştir (Topal 2009). İdareciler sıkı ve disiplinli çalışma imkanlarına sahip olmalarının yanısıra, zamanlarını daha programlı ve planlı olarak ayarlamışlardır. Bu sayede zaman yönetimi konsepti Danimarka'dan tüm dünyaya yayılmıştır (Akatay 2003).

Buna benzer olarak idareci ve yönetici konumunda olan bireyler zaman yönetimi kavramını benimseyip çalışmalarına daha düzenli ve disiplinli bir şekilde devam etmişler. Böylece zaman yönetiminin amacı açık bir şekilde ifade edilmiştir. Günümüz şartlarında her vakitte, belli bir amaç ve gayret eşliğinde zamanı kullanmak zorundayız (Uğur 2000). Zaman yönetimi; sadece zamanı idareli kullanma veya onu yönetmenin yanısıra önemli bir konumda olsa da zaman, kalitesiyle ön plana çıkmakta (Alay 2000).

Eski zamanlara nazaran günümüzde zaman yönetimi kavramı daha önemli bir şekile bürünmüştür. Kamu yönetiminde önemli bir yere sahip olan bu kavram, yönetim bilimlerinde de etkili olmuştur. Yönetim anlayışının yanısıra, disiplin, sıkı çalışma ve alanında etkin olmayı da kapsamaktadır. Bundan dolayı yönetici unvanı olan ve yönetim sınıfında çalışan bireyler için zaman, çok değerli bir kaynak olmakla beraber aynı zamanda çalışanlar için bir başlangıçtır. Belirli bir gaye ve bir amaç için

toplanan kişiler, zamana hakim olmak, zamanı özellikle karşılaşacakları sorunları çözmek ve ortadan kaldırmak için kullanmaları bakımından zaman yönetimi önemli bir kavramdır. Bunun sonucunda idareciler çalışanları ve iş yerlerini yönetirken bu alanlarda herhangi bir problemle karşılaşmazlar (Aydın 2011).

1.1.2. Zaman Yönetimine Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Mancini (2003)' nin bulgusuna göre zaman herkes için kısıtlıdır. Ancak planlı ve düzenli olarak kullanılırsa, bireyler bundan daha çok verim alır. Kişiler yetenek veya kabiliyetlerini kullanarak, zamana hakim olduklarında daha çok başarılı olurlar. Bazı bireylerin başarısız olmalarının temel sebebi ise zamanı düzensiz ve boşa harcamaları olarak görülmektedir. Bu yüzden insanlar, yaşamlarında başarıya ulaşmak için ve bu başarı derecesini arttırmak amacıyla zamanlarını planlı ve programlı bir şekilde idare etmeleri açısından zaman yönetimi büyük önem arz etmekte. Mancini buna ek olarak şu sonuca varmıştır. Bireyler zamanlarını kullanırken birden çok alternatife sahiptirler. Bu alternatifler göz önünde bulundurularak davranılması gerekmektedir. Bunlara uyan birey çeşitli saptamalarda bulunabilir. Bunlardan bir tanesi de birey; zamanı nerede ve nasıl kullanacağını bunu kullanırken sonucu ortaya koymaya yardımcı olan bir araç olduğudur. Bireyin elde ettiği avantajlardan bir tanesi de boşa harcanan zamanın farkına varma ile başkası tarafından yanlış yönlendirilme ayırımına hakim olmaktır.

İnsanların zamanlarını nasıl kullanacakları ve doğru bir şekilde nerede harcayacakları veya daha fazla nasıl verim almaları gerektiği ile alakalı çeşitli teoriler bulunmaktadır.

1.2. Zaman Yönetimi Teorileri

1.2.1. Kaya Kovası Teorisi

Gerçekleştirilen etkinliklerin önemini ve etkisini bilmek, zamanı tertipli kullanmak için gereklidir. “Turşu kavanoz teorisi” olarak da adlandırılan bu sistem, yapılan etkinliklerin üzerine bireylerin çalışması, etkinliklerin hangi günde olacağı, sıralaması ve bu sıralama için bir fikir sahibi olmalarını sağlamakta (Mancini 2003). Teorinin doğru ve net anlaşılabilmesi amacıyla örnek verilmesi gerekirse, misal elimizde bir kova olduğunu düşünelim. Kovaya önce büyük taşları yerleştirmemiz

gerekiyor. Ardından kovaya daha küçük olan çakıl taşlarını dolduruyoruz en sonda ise bunlardan daha küçük olan kum ve su ile doldurmamız önerilmektedir. Küçük olan moleküller ehemmiyeti daha az olan görevleri temsil etmekte. Bu kuramda amaçlanan aslında yaşantımızda var olan ve önemli dereceye sahip şeyleri örnek olarak büyük taşlara benzetme şeklinde benimsememizi ve sonrasında ehemmiyeti biraz daha az olanları çakıl ve kum şeklinde benimsememiz gerektiğini en sonda ise ehemmiyet derecesi neredeyse olmayan olguları su şeklinde algılamamız bu kuramda yer almakta. Günlük yaşamımızda önceliğimiz elzem olmayan faaliyetler olursa, diğer etkinliklere yani daha önemli olan durum ve olaylara zamanımız çok kısıtlı olabilmekte (Forsyth 2010).

1.2.2. ABC Sistemi

Hayatımızda, çoğumuz genel olarak dikkat ve konsantrasyon gerektiren faaliyetlerle karşı karşıya kalmakta. Bu anlarda çoğunlukla istekli olduğumuz bazı etkinlikler için elimizde olan zaman dilimi kısıtlı kalmaktadır. Alan Lakein ilerletip geliştirdiği bu sistemde şunu açıklamakta. Bireyler sorumluluk gerektiren işlerde çalışmalı ve önemli görevlere öncelik tanımaları gerektirir. Bu tür etkinlik ve görevler için etkin bir yol olduğu belirtilmiştir. ABC yaklaşımını benimseyen bireyler için bu sistem, bireylerin öncelik tanıdığı görevleri bitirmek için ve sorumlulukları tanımak amacıyla kolaylaştırıcı bir yoldur. Bir etkinliği veya eylemi temsil eden A harfi, öncelik olarak aciliyeti olan ve hemen yapılması gerekli olan işleri ifade etmektedir. B harfi ise az aciliyeti olan ama ehemmiyetli olmayan işleri temsil etmektedir. Son olarak C harfi de aciliyeti olmayan, sonra da yapılabilen ve sonraya da ertelenebilen işler şeklinde bu sistemde yerini almakta. A1, A2, A3 şeklinde sınıflandırılabilen bu sistem, nihayetinde A1 önem derecesi en çok olan ve aciliyeti olan veya aciliyeti en yüksek görevler şeklinde tanımlanmaktadır (Mancini 2003).

1.2.3. Envanter Sistemi

Envanter sistemi, bireyin günlük hayatında bir gününü nasıl geçireceğini kapsayan ve elde ettiği kazanımları sonraki bir günde gerçekleştireceği faaliyetlerde uygulayan ve edindiği kazanımları öncüllere dayatan sonuç odaklı bir yaklaşım olarak açıklanmıştır (Forsyth 2010). Bireyler bu kurama göre gerçekleştirdikleri

faaliyetlerin geriye yönelik sonuçlarını analiz ettiklerinde, bu sistemin aslında daha çok davranışa yönelik olduğunu ve davranış değiştiren bir yaklaşıma dayandığı ifade edilmekte. Günlük yaşamımızda, insanlara zaman kazandırmasının yanı sıra aslında daha çok, bireylerde zaman kazandıran değişik davranışların oluşmasını sağlayan bir sistem olarak belirlenmiş (Mancini 2003).

1.2.4. Zaman Yönetimi Izgarası

Zaman yönetimi ızgarası, yaşantımızda bulunduğumuz davranış, olaylar ve gruplarla katıldığımız etkinlikleri bir ızgara şeklinde açıklamaya çalışmakta. Izgara bir sınıflandırmaya yönelik olarak, bulunduğumuz faaliyetlerin ne kadar kısa bir sürede gerçekleştirilmesi gerektiği amacıyla bizlere yardımcı olmaktadır. Izgara birbirinden farklı seviyelerden oluşan 4 katmandan oluşmakta. Her bir katman birbirinden farklı önceliklere sahiptir. İlk sırada birinci katmandaki davranış ve etkinlikler öncelikli olup, önem derecesi fazla olan ve hızlıca yapılması gereken görevlerdir. İkinci katmanda yer alan etkinlik ve olaylar ise önemli olan fakat aciliyeti fazla olmayan faaliyetleri temsil etmekte. Bu katman ayrıca kaliteli zaman olarak da tanımlanmaktadır. Üçüncü katmanda aciliyeti olan veya yapılması biraz hız gerektiren ancak önem derecesi az olan etkinlik ve davranışlar bulunmakta. Bu katman aynı zamanda konsantrasyonu dağıtma katmanı olarak açıklanmıştır. Çünkü burada yer alan faaliyetler bireyin amacına ulaşmasına katkıda bulunmamakta ve fazla önemli değil. Son katmanda ise aciliyet derecesi neredeyse hiç olmayan, ivedilik gerektirmeyen hatta sonraki bir güne de ertelenebilen faaliyetler mevcuttur (Harris 2008).

1.2.5. Hedef Belirleme Teorisi

Bu teori aslında bireyin amacına ulaşması için fazla konsantrasyona sahip olması ve kendi beklentilerini netleştirmesi gerektiğini açıklamaktadır. Bu sayede kişi yüksek performansa da ulaşabilir. Bu teori çeşitli yönlerden bireye katkıda bulunmaktadır. Kişisel hedef belirlemek, bireyin yaşantısını o amaca yönelik programlayıp yaşamasını sağlamakta. Birey günlük yaşamında ulaşılabilir hedefler belirlediğinde ve buna yönelik olarak nereden başlayacağını kestirirse bu hedeflerine tam anlamıyla ulaşmak için konsantre olacaktır. Bunun sonucunda bireyler belirlenen

hedeflere ulaşmak için gerekli olmayan eylemlerle vakit harcamamış olacaklar (Pynes 2008).

1.2.6. Zaman Yönetimi Penceresi

Çoğu zaman iş yerlerinde, verilen görevleri yerine getirmek ve belirlenen hedefler ulaşmak amacıyla çalışanların birbirine destek olması gerektiği söz konusudur. Birliktelik ve yardımlaşma olduğu zaman iş yerlerinde daha çok verim alınır. Bunun aksine davranış sergilendiğinde bireysel kabiliyette düşüş yaşanma durumu olabilmektedir (Butler ve Hope 2007). Harris (2008)' in bulgusuna göre, geliştirilen Johari Penceresi geriye dönütler şeklinde sarkaçlara sahiptir. Bunun için zamanı doğru bir biçimde idame ettirme bakımından zaman yönetimi penceresi bunun için bir çözüm olarak düşünülmüştür. İçerisinde iletişim modelini barındırmasının yanısıra bireyin kendini doğru bir şekilde ifade etmeye yardımcı olarak, diğer bireylerin güvenini sağlamada yardımcı olmaktadır. Bu ise zaman yönetimi penceresinin bir modeli olarak yerini almaktadır. Aynı zamanda iş ortamlarında yaşanma ihtimali olan stres veya tartışmalar ortadan kaldırıp grubun içinde bulunan bireylerin verimlilik açısından işe yoğunlaşmasını sağlamaktadır.

1.3. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, bireyin kendisi için çalışma saatleri veya aile üyeleri için ayırdığı zamanın dışında olan, özgür olarak oyalandığı ve zorunlulukların olmadığı zaman dilimi şeklinde tanımlanmıştır (Karaküçük 1999). Genel olarak gündelik hayatta çalışma saatleri ve kişisel bakım için ayrılan zaman haricinde olan, mutlu ve neşeli olarak istirahat etmek maksadıyla ayrılan zaman dilimidir. Bireyin birden fazla alternatife sahip olduğu, fırsat, imkan ve eylemlerle dolu olan bir zaman parçasıdır. Tüm bunların sonucunda bireyin gelişim sürecine katkı sağlayan, kültürel etkileşimde bulunduğu ve benliğini gerçekleştirdiği zaman olarak tanımlanmıştır (Torkildsen 2005).

Boş zaman olarak adlandırılan zaman dilimleri deneyim sağlamanın yanısıra, etkisi kısa süreli de olsa uzun ve kalıcı tecrübelerle geçiş sağlayan ve bu tecrübeler sayesinde bireyin çeşitli imkanlara da sahip olmasını sağlamaktadır. Boş zaman mutluluk verici aktivitelere katılma, tatmin olma duygusu kazanma, yaşanan çeşitli

olaylara pozitif bakma, doğal davranış sergileme, samimi olma, aksiyonlu maceralara katılım sağlama, olumsuz anlardan arınma gibi birden fazla deneyim sağladığı gibi belirlenen bireysel ihtiyaçlar dışında kullanılan zaman boş zaman olarak ifade edilmiş. Bireyin yapmakta görevli olduğu işler dışında kalan, istek ve yeteneği ölçüsünde şekil alan, bireyin yaşamını devam ettirme maksadıyla yapmış olduğu işlerden sonra arta kalan zaman dilimidir. Farklı bir ifade de ise, bireyin kendine göre arzu ettiği şekilde, özgün olarak planlanan çalışma zamanları haricinde kendisinin arzuladığı gibi harcadığı veya kendine özgü bir şekilde kullandığı zaman dilimi olarak da tanımlanabilmektedir (Lee ve ark 1994).

Günümüz dünyasında, sanayiler, teknolojik imkanlar gelişim göstermiş, insanların refah düzeyleri yüksek olmakla birlikte sınırsız imkanlar elde edilmiştir. İnsanların yerine iş gören makinalar gelişim sağlamıştır. Bununla beraber çalışmaya tepki oluşturularak boş zamana fazla ilgi gösterme insanlar arasında artmıştır. Farklı ülkelerde yaşanan ekonomiye dair kötü gidişata çare bulma, yaşanan krizlerin uzun süreli etkisini azaltma, farklı bir problem olan işsizlik sorununa çare arama, ve tüm bunların haricinde olan özellikle insanlar için gerekli olan boş zamandan faydalanma, iş yaşamındaki saatlerin düşürülmesi, refahın arttırılması, seyahatlerle farklı yerler keşfetme gibi durumlar devletlerin yapmakla mükellef olduğu görevler olarak belirlenmiş. ABD ve birçok avrupa ülkesi gösterdiği gelişimlerle birlikte, çalışma sürelerini azaltmaya yönelik politikalar uygulamış, çalışma saatlerinin çok fazla olduğu Japonya ve Çin gibi ülkelerde yoğun çalışma sürelerini düşürmek gibi çeşitli önlemler alınmış (Karaküçük 1999).

Avrupa ülkelerinde ikamet eden bireylerle gerçekleştirilen ve belli ölçülere göre yapılan kriterlerde ortalama olarak 80 yaşında bir insan ömrünün %32'lik dilimi serbest zaman olarak gösterilirken, bu oran Türkiyede şehirlerde yaşayan bireylerde %40 dolayındadır (Küçüktopuzlu ve ark 2003). Ülkelerin artan teknolojik imkanları ve sanayilerinin gelişim göstermesi insanların performanslarını ve verimliliklerini arttırırken öte yandan bıkkınlık, usanma, bunalım, uyum sağlayamama problemi, doyumsuzluk durumlarını da beraberinde getirmiştir. Buna bağlı olarak sanayi devriminin neden olduğu değişikliklerle birlikte temel problem olan ruhsal bunalım halini getirmiştir. Bu değişim birey üzerinde olumsuz etki yaratmıştır. Hızlı teknolojik gelişmeler beraberinde, kurumlarda çalışan ekipler arasında rahatsızlıklar getirmiştir. Kültürel olarak da değişikliklere sebep olduğu için diğer sistemlerde de

farklılığa neden olup, birey ve toplumun birbiriyle yaşadığı tezatlıklar ivme kazanmıştır (Erturan ve Şahin 2003).

1.3.1. Boş Zaman Fonksiyonları

✓ Dinlenme Fonksiyonu

Bireylerin bu fonksiyonu tercih etmelerindeki ana etken boş vakitlerini kullanma maksadıdır. Birey bedensel olarak yorgunluğunu atma ve yoğun tempoda çalıştığı işten dolayı oluşan gerginlik ve stresi yok etmeyi amaçlamakta. Günümüz dünyasında farklı yaşantılara sahip insanların, serbest zamanlarını etkin ve etkin olmayan bir biçimde incelenmesi amacıyla, dinlenmek için bulundukları aktiviteleri fiziksel ve psikolojik yönden incelenmesini sağlamaktadır (Çubuk 1984).

✓ Eğlence Fonksiyonu

Eğlence amaçlı yapılan etkinlikler, konserler ve çeşitli spor aktiviteleri, topluluklar, kayak merkezleri bireylerin günümüzde ilk sıradaki tercihleri arasındadır. Kişi bu aktivitelere katılarak rahatlama hissi, yeni arkadaş çevresi edinme, yalnızlıktan uzaklaşma gibi birden çok alternatif sunduğu için tercih etmekte (Horner ve Swarbrooke 2016).

✓ Gelişim Fonksiyonu

İnsanoğlu yeni şartlara ayak uyduran, yeni durumlara açık, sürekli gelişen, zihinsel, psikolojik ve fiziksel olarak değişen bir canlıdır. Gelişim fonksiyonu; kişinin kendini ifade etme, karar verme becerisi, yeteneklerini geliştirdiği bir fonksiyon olarak karşımıza çıkmakta. Bireyin hazır bulunuşluk seviyesini göz önünde bulundurarak sahip olduğu kabiliyetin belirlenmesine, yeni alternatiflerin öğrenilmesine ve tüm bunların yaşantılarında uygulanmasına yardımcı olmakta (Karaküçük 2005).

Serbest Zaman Kuramları

✓ Ciddi Serbest Zaman

Bireylerin katıldıkları etkinliklerde edindiği bilgi ve deneyimi, zorunlu olmadan katılmak istedikleri faaliyetlerde de kullanabilme, kendi istekleri doğrultusunda eğlenme ve boş zamanı geçirme amacıyla amatörce olmayan

seviyede, kendilerini geliştirdikleri ciddi zaman dilimi olarak ifade edilmektedir. Ciddi serbest zamanın belli özellikleri; bireyin bulunduğu aktiviteyi boş zamanında da sürdürmesi ve ardından; katıldığı aktiviteye göre de serbest zamanında kendine özgü kariyer planı hazırlaması ve bu planlama ve etkinlik neticesinde yapacağı çalışmalara katkıda bulunmasıdır. Son olarak ise; bu faaliyeti sürdürmesi için kendine özgün ve değerli bir sosyal ortam yaratmasıdır (Stebbins 1994).

✓ **Kayıtsız Serbest Zaman**

Herhangi bir kuralı olmayan ve insan zihninde bir anda ortaya çıkan, bireyin haz aldığı, neşe veren ve eğlenceli zaman dilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Stebbins 1994).

1.3.2. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tarihin bazı dönemleri incelendiğinde, insanlar boş vakitlerinde sportif faaliyetlere katılma, resim sanatıyla uğraşma gibi yaşantıları olduğu görülmüştür. Tarih öncesi ilkel topluluklar incelendiği zaman insanlar birbirinden farklı aktivitelerde bulunmuşlar. Yontma Taş Devrinde yaşamış insanlar barınma amaçlı kullandıkları yerlerin duvarlarına duygu ve düşüncelerini aktarabilmek için hayvan figürleri ve çeşitli şekiller çizmişler. 19.yüzyıla gelinceye kadar, yaşam kaliteleri iyi seviyede olan birey sayısı çok azdı. Bundan önceki dönemlerde bu dezavantaja sahip birey sayısı neredeyse yoktu. Fakat günümüze doğru çoğu insan bu dezavantaja sahip olmaya başladı ve etkinliklere katılma özgür bir şekile büründü. Etkinlikler çoğu kişinin katılabileceği sıradan bir hal aldı. Bu durumun aksine ülkemizde sosyal statü farklılıkları nedeniyle çoğu birey hala istediği etkinliğe katılamamakta. Tiyatro oyunları oynanıyor, konserler düzenleme, kitap okuma ve spor yapma gibi faaliyetler yapılmakta ancak bunlar arasında yalnızca kitap okuma ve spor yapma diğer faaliyetlere nazaran birden çok kişinin katılım sağlayabildiği bir imkan olarak karşımıza çıkmaktadır (Sporbilim 2004).

18. yy'ın ilk yarısında Sanayi Devrimi ve endüstrideki gelişmeler, birey ile toplum arasındaki iletişimin artmasına ve boş zamanın benimsenmesine neden olmuştur. Ayrıca teknolojik ilerlemeler ile bilimsel çalışmalar artmış, siyasi gelişmeler ivme kazanmıştır. 20. Yy' a gelinceye kadar insanların ve toplumun

maddi olanakları artmıştır. 20. Yy'da dinlenme zamanlarına ilişkin ilk toplantı, uluslararası çalışma ofisi tarafından, çalışma dünyasında etkili rolleri olan topluluklarla beraber düzenlenmiştir. Toplantının ilk gündem maddesinde çalışma saatleri gözden geçirilip düzenlenmiştir. Günde 24 saat vardır. Ve bu bir günün 8 saatinde bireylerin aktif bir şekilde çalışmaları, 8 saatin de dinlenme ve uyumaya harcanan zaman olarak kullanmaları ve geriye kalan son 8 saatlerini ise serbest zamana ayrılan vakit olarak harcamalarında karar kılınmıştır (Ekici 1997).

Teknolojik gelişmelerin ileri düzeye ulaşması dünyada çoğu ülke için serbest zaman bakımından dezavantaj sağlamış. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde serbest zaman kültürel, ekonomik ve sosyal açıdan önemli bir kavram haline gelmiştir (Karaküçük 1995).

1.3.3. Boş Zamanı Değerlendirme Kavramı

Tezcan (1993)' ın bulgusuna göre yapılan tanımlamada bireylerin bir gruba dahil olarak, boş zamanlarında düzenlenen etkinliklere gönüllü olarak katılması boş zamanı değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Bu etkinlikler; katılım sağlayan bireylerin psikolojik olarak rahatlama, duyuşsal ve bilişsel kazanım edinmelerine imkan sağlamakla beraber, bu faaliyetler bireyin tercihi göre çeşitli şekillerde düzenlenmektedir. Bazı faaliyetler ayrıca yaşanılan coğrafya, medeni durum ve cinsiyet gibi değişkenlere sahiptir. Ancak bu faaliyetlerin türü sonuçta ortaya çıkan değer durumlarında ortak özellikler göstermektedir.

- a) Boş zaman değerlendirirken kişinin gönüllü olma durumunun temel alınması.
- b) Etkinliğin gerçekleştirileceği zamanın, yapılacak etkinliğin türüne göre belirlenmesi.
- c) Belirlenen hedefler ise duyuşsal ve bilişsel olarak gerçekleşen doyumlardır.
- d) Fiziksel ve zihinsel şekilde yapılan etkinlikler boş zamanlarda önem arz etmektedir.
- e) Bireyin mutlu olması veya faaliyetten keyif alması durumunda tercih edilen faaliyet türü bireyin kişisel tercihi neticesinde belirlenir.

- f) Etkinlikler kişiye göre belirlenir çünkü her birey farklı donanımlara sahiptir.
- g) Bu faaliyetlerin zaman dilimi olarak değerlendirilme aralığı da birey tamamen özgür hissettiği zaman dilimidir.
- h) Gerçekleştirilecek faaliyetlerin belirlenmesindeki önemli faktörlerden biri de bireyi tatmin noktasına ulaştıran her türlü içsel dışavurumlardır.

1.3.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Literatür incelendiğinde boş zamanların değerlendirilmesini etkileyen çeşitli faktörler bulunmakta. Sanayi, teknolojik, ekonomik, sosyolojik ve politik yönden farklı alanlarda ilerleme kaydeden ülkelerde fiziksel iş gücüne dayanan çalışma anlayışında zamanla gerileme kaydedilmiştir. Bunun sonucunda; cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin boş zamanlar arttırılmış ve serbestliğin çok yoğun olduğu faaliyetlere yönelim artmıştır. Bundan dolayı boş zamanı değerlendirmeye yönelik etkinliklerin artması söz konusu olmuştur. Bu etkenler ise daha çok boş zaman faaliyetinin yaygınlaşmasına imkan sağlamış ve boş zamanların değerlendirilmesi fırsatını sunmuştur (Millen 1983).

✓ Toplumsal Faktörler

Toplumun meydana gelmesi insanların kendi aralarında ve doğa ile sağladıkları etkileşim neticesinde oluşmuştur. Sosyal ve kültürel yönden toplumlar incelendiği zaman, her toplumun kendine özgü değer kaideleri bulunmaktadır. Bunların ise bireye karşı belirleyici bir anlamı vardır. Bireylerin toplumsal değerlerle etkileşimi sonucunda ise toplumsal faktörler meydana gelmektedir. Bundan dolayı toplumu oluşturan hem maddi hem de manevi kültür birikimleri, toplumdaki belirli değerlerle olan ilişkiler neticesinde ve bunları bir bütün şeklinde tanımlamak mümkün (Kongar 1979).

İnsan yaşamının şekillenmesi, kültürün etkisi ile ve boş zamandan faydalanan bireylerin tüketim durumlarıyla alakalıdır. Teknolojinin getirdiği yeniliklerle beraber bireyler dışa bağımlı bir duruma gelmiş ve aile kavramı, yapısı yönünden değişmiş, otoriter aile yapısından uzaklaşmış daha özgür ve hoşgörülü aile ortamları meydana

gelmiştir. Günümüzün değişen şartlarına göre boş vakitler, toplumsal organizasyonların veya devletin yükümlülüğünden çıkıp bireylerin katılım sağladığı, fiziksel ve zihinsel oluşumlara katkıda bulunan faaliyetlerde yerini alan bir etken olmuştur. Boş zamanı değerlendirme kavramı, toplumda oluşan bağların ve kaidelerin, bireysel deneyim ve isteklerle beraber açıklanabilen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Millen 1983).

✓ **Kültürel Faktörler**

Var olan değerlerin nesiller boyunca aktarılması, toplumun yaşayış biçimi, düşünce tarzı ve daha önce ortak bir şekilde deneyim geçirmiş bireylerin bir araya gelmesi kültür olarak adlandırılmakta. Bu açıdan bakıldığında kültürün boş zamanı değerlendirme ile etkileşimi, toplumun yaşam biçimini oluşturmakta. Yıllarca bir değişim ve etkileşim yollarıyla meydana gelen kültürün bir sonraki nesile aktarılması eğitim yoluyla sağlanmaktadır. Teknoloji, bilim ve sanat da eğitimdeki artış ile aynı doğrultuda gelişim göstermekte, kültürel özelliklerin nesiller boyu aktarılması toplumsallaşmanın devamlılığını sağlamaktadır. Başka bir ifade ile toplumsallaşma bireyin yaşadığı toplum içerisinde, toplumu kişilikleriyle benimsemeleri ve yaşantılarına devam edip gelişim sağlamalarıdır (Köknel 1979).

✓ **Sosyal Sınıf Faktörü**

Sosyal öğrenme kavramı, bireyin ilk yaşantısı ve çevresindeki etkileşim sonucu edindiği alışkanlıklar şeklinde tanımlanmaktadır. İlk çocukluk dönemlerinden başlayan ve çevrenin etkileşimi ile şekillenen sosyal sınıfın bir yansımasıdır. Tüketim faktöründeki farklılıklar, bireyin gelir seviyesindeki farklılıklar, sınıfsal açıdan ve mesleki yönden farklılıklar ve boş zamandan yararlanma farklılıkları yaşamımızın bire parçası olarak değişiklik göstermektedir (Roberson 2007). Sosyal sınıflar boş zamanı değerlendirme bakımından, kendi içerisinde sınıfsal farklılıklar barındırmaktadır. Bundan dolayı birey kendisini ait hissettiği bir sosyal sınıfın içinde birey üzerinde sosyal baskı oluşmaktadır (Mills 1984).

✓ **Etkileşim Grupları Faktörü**

Etkileşim grubu faktörünü oluşturan etkenler; ailedeki bireyler, bireyin akran çevresi ve akrabalarıdır. İnsanlar doğası gereği gelişim dönemlerinde

meslektaşlarıyla, sosyal çevreleriyle ve iletişim halinde olduğu yakınlarıyla etkileşim halindedirler (Mills 1984).

Sosyalleşme sürecinde birey ilk dönemlerde, ailesiyle vakit geçirmektedir. Sonrasında aileden bağımsız olarak arkadaş çevresinde bulunmaktadır. Bireyin karakteri de etrafındaki insanlar ve günlük hayatta geçirdiği süreçlerle oluşmaktadır. Bu etkileşim sonucunda birey özünü yakalamış olur ve kendine özgü kişilğin oluşmasında bu kaynaşma ve etkileşimler sayesinde olmaktadır (Ülkü 1978).

Zaman ve mekandan bağımsız olan sosyal etkileşimler, birey için önemi fazla olan akran grupları, hedefsel ve duygusal kısıtlamaların olmadığı ve yaşanılan çoğu etkileşim türü birbirinden farklılık arz etmektedir. Bireyin sahip olduğu değerler; mesleki yönden, ailevi açıdan, çevre şartlarından dolayı birbirinden farklılık arz etmektedir (Kaya 2003). Kişisel gelişimde yaşanan farklılıklara göre akran grubu değişiklik göstermektedir. Mekansal değişimlerden okuldaki arkadaşlıklara kadar bireyin yaşamını sürdürdüğü yer dahil olmak üzere tüm bunlar bireyin sosyal yönden farklılıklarını göstermektedir (Ünver 1986).

✓ **Aile veya Bakım Kurumu Faktörü**

Sosyal grup unsurlarını bireye öğreten aile faktörü; bebeklik ve çocukluk dönemlerinden itibaren bireyi yönlendiren ve bireyin yaşamının şekillenmesine etki eden, bireyin boş zamanlarını değerlendirmesi açısından bireye yol gösteren etkili bir faktördür (Kaya 2003). Aile bakımı kurum faktörleri; aile yapısındaki genel değerlerle birlikte, bu kapsamda bireyin başarısını temel alan ve bireysel ilişkilere önem veren kurumlar olarak toplumda yer almaktadır. İletişimde yetersizlik durumu oluşmasının sebebi, toplumda yeri olan değer ve kaidelerin hızla değişmesidir. Bu durumla karşılaşan birey kişisel gelişimi için alternatif bulmakta zorlanabilir (Tezcan 1991). Kurumlarda çalışanların veya aile üyelerinin bireye karşı yaklaşım tarzları yanlış olduğu zaman, birey toplumsal yönden ve kişisel olarak tavırlarında yüzleştiği kişilerle ters düşebilir. Bu problemin temel nedenlerinden bir tanesi kurum veya aile üyelerinin bireye karşı az hassasiyetli veya negatif olmalarıdır (Drennan ve ark 2005).

İş yerlerindeki arkadaşlıklar ve ailesiyle girdiği etkileşimler neticesinde, bireyin boş zamanı değerlendirme yoluyla elde ettiği durum ve tavırlar şekillenir. Bireyin edindiği deneyimler, çeşitli yerlere göre farklılık göstermekte. Örneğin;

ekonomik, sosyal, kültürel ve ailevi bağ etkenleri nedeniyle deneyimler değişmektedir (Aitchison 2005). Bireyin kendine ve topluma göre değer kazanıp kaybetmesi yaşamı boyunca devam edeceği için, yaşam tarzı sosyal çevresi ve yakınlarının etkileşimi sonucunda devamlı değişmektedir. Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri, bireyin çocukluğundan itibaren başlar ve geçirilen süre zarfında birden fazla alanda değişiklik gösterebilmektedir. Kazanılan deneyim ile davranışlar zaman içerisinde öğrenilmektedir (Kaya 2003).

✓ **Ekonomik Faktörler**

Ekonomik gelir seviyesi fazla olan ülkelerde birey ve topluluklar, boş zamanı yönetmeyi temel ihtiyaç haline getirmiştir. Yaşam kalitelerinin iyi düzeyde olması, bu tür alanlarda fırsatların yaratılmasına neden olmakta ve bireylerin boş zamanı değerlendirmeleri bakımından dezavantaj sağlamaktadır (Searle ve Jackson 1985). Ekonomik refah düzeyi ve yaşam standartının iyi olmasıyla bağlantılı olarak, zamanı idareli kullanma kabiliyeti ve kendi maddi durumunu yönetme bireyin tercihi ve seçimi ile oluşmaktadır. Ve bu durum bireye boş zamandan daha fazla yararlanma fırsatı sunan bir alan haline gelmiştir (Kaya 2003).

✓ **Meslek ve Gelir Faktörü**

İnsanların boş zamanı kullanmaları bireyden bireye farklılık arz etmekle beraber, boş zamanı değerlendirme bireye özgü olan bir durumdur. Bu farklılıkların temel nedeni ise kişinin bulunduğu meslek faktörü ve kazandığı gelir seviyesine göre şekillenmektedir. Genel olarak maddi kazancı fazla olan bireyler zamanlarını kişisel gelişimleri için harcar ve edindikleri eğitim seviyesi de boş zamandan faydalanma konusunda bir farklılık oluşturmaktadır. Meslek faktörü açısından boş zaman kavramı değerlendirildiğinde, boş zamandan faydalanma amacıyla düzenlenen sanatsal ve kültürel nitelikli faaliyetler saygınlığı daha fazla olanlar sınıfında bulunmaktadır (Kaya 2003).

Toplumsal etkinliklere katılımın artış gösterdiği iş hayatındaki farklı meslek gruplarında saygınlığı daha fazla olan mesleklerde düzenlenen etkinliklere katılımın fazla olduğu ve dolayısıyla fiziksel hareketliliğinde artış gösterdiği görülmektedir. Golf ve yatçılık sporu gibi fazla maliyet gerektiren branşlarda düzenlenen faaliyetlere katılım, genellikle makam ve mevkisi yüksek derecede olan görevlerde

alışan bireyler tarafından sağlanmaktadır. Boş zamanıdan faydalanma bakımından, bireyin kabiliyeti ve sahip olduğu imkanlar neticesinde bir değerlendirme yapıldığında, bireyin yalnızca bulunduğu meslek belirleyici faktör olmamaktadır. Bununla birlikte yaş, eğitim, cinsiyet ve bireysel istek gibi etkenlerde boş zamanı değerlendirmede belirleyici faktörlerdir (Wilson 1980).

1.3.5. Boş Zaman Yönetimi

Zaman kavramının önemini 60' ılı yıllarda bilim adamları tarafından serbest zaman kavramı üzerine kafa yorarak bu kavram hakkındaki fikirlerini belirtip önemini vurgulamışlar. Bununla bağlantılı olarak boş zaman yönetimi kavramının yalnızca bireyi değil aynı zamanda toplum ve çevreyi de etkilediğini belirtmişler (Gussen 1967). Bilim insanları sadece boş zamandan verim elde etmek veya boş zamanı idare edebilmelerinin yanı sıra toplumsal ve bireysel olarak yüksek refahın da oluşması amacıyla çaba sergilemeleri gerektiğine vurgu yapmışlardır. Boş zamanı idare etmek amacıyla yapılan programların, planların ve amaçların yanında hayat kalitesi de kazanılmaktadır (Wang ve ark 2011).

Boş zamana sahip olmak ve bunu ne şekilde verimli kullanmak amacıyla yapılmış çoğu araştırmaya rağmen, boş zamanın nasıl idare edileceği ile alakalı araştırma ve inceleme sayısı azdır. Boş zaman yönetimi alanında araştırmalarda bulunan çoğu bilim insanı, boş zamana ilgi artmasına ek olarak Boş Zaman Yönetimi ile Zaman Yönetimi' nin birbirinden farklı olduğuna kanaat getirmişler (Akgöl ve ark 2015). Bireyler gündelik hayatta birbirinden bağımsız olan boş zaman etkinliklerine yoğun iş tempolarından dolayı ilgi duymaktadırlar. Bununla doğrultulu olarak yapılan etkinlikler bir plan ve program çerçevesinde yapılması gerektiği literatürde yer almaktadır (Er ve ark 2020).

1.4. Akademik erteleme nedir?

Türk Dil Kurumu (2023) erteleme kavramını “Ertesi bir zamana bırakmak, tehir veya tecil etmek” şeklinde açıklanmıştır. (Merriam-Webster Dictionary 2023) Akademik ertelemeyi “Yapılması gerekli olan işleri gerçekleştirmeyi bilerek sonraya ertelemek” şeklinde tanımlanmış. Wadkins (1999)' in bulgusuna göre hayata hazır olmanın önemli aşamalarından biri olan üniversite hayatı, sosyal ve mesleki yönden sorumluluk almayı öğrenme ve farklı bireylerin yer aldığı bir zaman

aralığıdır. Özellikle de akademik olarak üniversitelerde öğrencilerin yapmaları gereken görevleri bulunmaktadır. Ancak öğrencilerin çoğu bu sorumlulukları değişik nedenlerle ertelemektedir. Bu durum akademik erteleme olarak adlandırılmaktadır.

Literatürde yer alan ve gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde özellikle üniversite öğrencileri arasında akademik erteleme davranışının yaygın olduğu görülmüştür (Dewitte ve Schouwenburg 2002). Bir kişilik özelliği olarak görülen erteleme davranışı, bir konuda verilen kararı veya bir işi yapmayı sonraya bırakmaya yönelik sergilenen bir tavır veya yaşam tarzı şeklinde tanımlanmıştır (Milgram ve ark 1998). Diğer bir tanımda ise erteleme davranışı, bireyin bir işi yapma gücü ve kabiliyeti olmasına rağmen, daha önce yapmaya karar kıldığı bir görevi değişik nedenlerle ertelemesidir (Grecco 1984).

Senecal ve ark (1995)' nın bulgusuna göre akademik erteleme davranışı, bazı bireylerin yapmakta mükellef oldukları görevleri bulunmaktadır. Bu görevleri son zamana kadar erteleme veya bu görevleri yapmaya başlamak veya başlamayı daha ileri bir tarihe erteleme yönelimi” şeklinde tanımlanmıştır.

Solomon ve Rothblum (1984)' un bulgularına uyumlu olarak; okuldaki resmi işler yürütme, dönem ödevini hazırlama veya tamamlama, verilen belirli görevlere katılma, sınava hazırlanma süreci, gibi bazı akademik görevlerin belirli sebeplerle geciktirilmesi veya ertelenmesi akademik erteleme davranışı olarak tanımlanmıştır. Genellikle öğrencilere verilen görevler, mantık dışı bahanelerle ertelenmekte veya daha ileri bir tarihe bırakılmakta ve daha kısa sürede elde edilebilen ödüllerin, uzun sürede elde edilenlere tercih edilmesi erteleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Roberts 1997, Lay 1986).

Erteleme eğilimi ilk olarak psikoanalitik kuram tarafından egoyu tehdit eden durumlardan kaçmak için kullanılan bir kaçınma davranışı şeklinde açıklanmıştır. Yüksek düzeyde kaygıya sahip bireyler daha fazla kaçınma davranışı sergiledikler. Bundan dolayı bu tür kişiler daha çok erteleme davranışı sergilemektedir (Milgram ve Naaman 1996, Owens ve Newbegin 1997, Rothblum ve ark 1986, Solomon ve Rothblum 1984).

Bu güne kadar yapılan tanımlamalar incelendiğinde gerekli olmayan bir şekilde, huzursuzluk hissine ulaşana kadar yapılması zorunlu görev ve işlerin sonraya ertelenmesi (Goodman 2000). Öncelikli olarak yapılması gereken bir görevin,

önceliği olmayan bir işten sonraya bırakılması (Ferrari ve Patel 2004, Lay 1986, Schraw ve ark 2007). Bazı bireyler verilen görevlerden mutluluk duymazlar. Kişinin bu türden işlerden kaçınması akademik erteleme olarak tanımlanmaktadır (Blunt ve Pychyl 2000, Ferrari ve ark 1995, Milgram ve ark 1993). Başka bir tanım da ise akademik erteleme öz saygının ve benliğin korunmasına yönelik bir strateji şeklinde ifade edilmiştir (Burka ve Yuen 1988).

1.4.1. Ertelemenin Tarihçesi

Erteleme eski zamanlardan beri insanlar arasında süregelen, medeniyetin doğuşundan itibaren varlığını sürdüren ve insanların yaşantısını etkileyen bir problem olarak var olmuştur (Burka ve Yuen 2008, Steel 2007). Knaus (2000) ise yaklaşık olarak 2.5 milyon yıla yakın bir geçmişi olan erteleme kavramı, medeniyetleşme ile doğru orantıda gelişme göstermiştir. Ve bu bilgiye ek olarak farklı bir kaynaktan tarım ile ilgili ertelemenin sorun olarak açıklandığı yazılar yer almaktadır. Eski toplumlar geç yetişen ürünlerin kıtlığa neden olduğunun farkındadırlar. M.Ö. 800 yılında Yunan şairi Hesiod, tarafından erteleme günah ve tembellik olarak değerlendirilmiştir. Roma ve Yunan askeri kaynaklarında ve eski dini kitaplarda erteleme kavramından bahsedildiği literatürde yer almaktadır (Combs 2012).

Eski Babil Hükümdarı Hammurabi' nin çeşitli kanunları bulunmaktaydı. Toplamda 283 kanunu olan hükümdarın ertelme ile ilgili tanımında, ertelemeyi ceza şeklinde ifade etmiş ve bu sayede gecikmelerin neden olduğu olumsuzlukları fark etmiş. Eski tarihlerde, erteleme durumlarının artış göstermesinin nedenlerinden bazıları şunlardır; zamanlama kavramı netleşince, medeniyetler gelişim gösterip kültürel kurumların beklentileri arttıkça tüm bunların sonucunda erteleme durumları da artış göstermiştir. Erteleme kavramının batı toplumlarında belirginleşmesi, insanların toplum içerisindeki bağlantısı ve sanayi devrimiyle beraber olmuştur. Modern teknolojiye ilerleme ve imkanlar, zaman geçtikçe bireylerin ertelemelerini daha kolay hale getirmektedir. Elektronik ortamda en fazla verim alınan araçlardan biri artık bilgisayardır. Bilgisayar Knaus tarafından her iki yönü de keskin olan bir kılıca benzetilmiştir. Kimileri bunu kazanmak amacıyla kimileri de ertelemek maksadıyla kullanmaya başlamıştır (Combs 2012, Thakkar 2009, Knaus 2000).

1.4.2. Ertelemenin Boyutları

Zaman tahmini konusunda yanlış bilgiye sahip ve tembellik yaparak görevlerini yerine getirmeyen bireyler erteleme davranışında bulunma eğiliminde olanlardır. Bundan dolayı, erteleme sıklık bir zaman yönetimi problemi olarak aktarılmaktadır. Erteleme ile ilgili gerçekleştirilen incelemeler, sebep ve sonuçlarına göre duyuşsal, bilişsel ve davranışsal öğelerin etkisi ile oluşan ancak zamanı planlamada veya çalışma alışkanlıklarında bir eksiklik olmadığını ve sadece var olan tek bir kuramla açıklanamayacağını göstermektedir (Pychyl ve ark 2000, Combs 2012, Ferrari 1991, Knaus 2000, Mann 2016, Solomon ve Rothblum 1984).

✓ Ertelemenin Davranışsal Boyutu

Erteleme ile ilgili çalışmalar gerçekleştiren bilim adamları, erteleme kavramını zorunlu yapılması gereken görevlerden kaçınma davranışında bulunma veya bu zorunlulukları ertesi bir zamana bırakma şeklinde açıklamışlar. Ertelemenin davranışsal boyutunda bilim adamları davranış boyutuyla bağlantılı olarak, erteleme ölçeklerini kullanarak bazı öğrencilerin plan yaptıklarında çalışmaya başlayıp başlamadıklarını, çalışmayı bırakıp bırakmadıklarını veya çalışmada ara verip vermediklerini incelemeye odaklanmışlardır. Buna ek olarak görev ve zaman yönetimindeki eksiklikler oldukça önemli olarak görülmüştür. (Beck ve ark 2000, Custer 2016, Shouwenburg 2004).

Bazı araştırmacılar, öğrencilerin verilen problemleri çözme ve getirme zamanlarına tespit etmek amacıyla ertelemenin davranış boyutunu kullanmışlardır. Öğrencilerin belirlenen dönem ödevlerini verilen sürede yapıp yapmadıklarını incelemiştir. Bazıları ise laboratuvar çalışmalarına başlangıç ve bitiş tarihini kontrol ederek açıklamaya çalışmışlardır. Ertelemenin bahsedilen bu davranış boyutunda; bireyin zamansız ve uygunsuz bir işle meşgul olarak, yapmakta öncelik tanınması gerektiği ve zorunluluk duyduğu bir işi bırakması erteleme davranışının alışılmış bir göstergesidir. Yapılması gerekli olan görev bireye rahatsızlık hissi verdiği zaman, davranışsal ertelemde bahsi geçen bu davranış ve tavırlar, negatif duygulara karşı bir tepki oluşturur. Ve birey, farklı işlerle meşgul olarak bu duruma tepki verir, duygusal olarak direniş sergiler ve farklı işler yapmayı sürdürür (Senecal ve ark 1997, Tice ve Baumeister 1997, Lay 1986, Knaus 2002).

Lay (1986)' ın bulgusuna göre birey erteleme davranışı sergilediği zaman, işi fazla gerilimli ve verilen iş konusunda öz güveni düşük olduğunda bireyin verilen

görevi tamamlama ihtimali de o oranda az olur. Ayrıca erteleme kavramını bilim adamları şartlanma, motivasyon problemi veya güdülenme sorunu şeklinde de incelenmişlerdir (Shouwenburg ve Van Eerde 2004). Erteleme davranışının bireyin öz düzenleme kabiliyetleriyle ilişkisi de açıklanmaya çalışılmıştır (Balkıs ve ark 2006).

✓ **Ertelemenin Bilişsel Boyutu**

Diğer boyutlardan farklı bir şekilde ele alınan ertelemenin bilişsel boyutunda, kişinin bir işi yaparken o işle ilgili performansı ve düşüncesi uyuşmak zorundadır (Çakıcı 2003, Steel ve ark 2001, Van Eerde 2016). Erteleme' nin bilişsel boyutunda erteleme davranışı sergileyen bireyler, erteleme davranışı sergilemeyenlere kıyasla yapacakları işleri öncelik sırasına koyup planlamalıdır (Lay 1986). Ertelemenin bilişsel boyutu değerlendirilirken, bazı öğeler göz önünde bulundurulmuştur. Bunlardan bazıları; fonksiyonel olmayan inançlar, akademik öz yeterlilik, akılcı olan veya olmayan inançlar, benlik saygısı, başarısız olma endişesi, bir iş tamamlanmadan önce ayarlanan sürenin yanlış tahmini, olumsuz değerlendirilme kaygısı, mükemmelliye düşüncesi ve erteleme için bireyin kendi dışındaki sebepleri sorumlu tutma şeklinde açıklanmıştır (Balkıs ve ark 2013, Kağan 2009, Kınık 2015, Balkıs 2010, Duru 2012, Akbay ve ark 2010, Uzun 2009, Çelik ve Odacı 2015, Akça 2012).

1.4.3. Akademik ertelemenin nedenleri

Yaşantımızın neredeyse her anında etkili olan ertelemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda ertelemenin birden fazla nedeni olduğu görülmüştür. Akademik erteleme davranışlarının nedenlerinin çok boyutlu olduğu literatürde yer almaktadır (Ferrari ve ark 2007, Fritzsche ve ark 2003, Milgram ve ark 1998, Morales ve ark 2008).

- Benlik,
- Zaman Yönetimi,
- Öz-Yeterlik,
- Kişilik,
- Motivasyon gibi pek çok faktör etkili olmuştur.

Erteleme eğiliminin çeşitli nedenleri araştırmacılar tarafından şu şekilde açıklanmıştır; mantık dışı olan düşünceler, konsantre olmada problem yaşama, stres, gerçekçi olmayan beklentiler, bireyin zamanı idare etmedeki başarısızlığı, benlik saygısının az olması, sorumluluk almama, kişisel özellikler, başarısız olma kaygısı, kötü çalışma alışkanlıkları, öz yeterlilik inancı, göreve yönelik tedirginlik duygusu taşıma bireylerin esas erteleme nedenlerindendir (Aydoğan 2008, Balkıs 2006, Ferrari ve ark 2007, Howell ve Watson 2007, Pfeister 2002, Watson 2001).

Başarısızlık kaygısı incelendiği zaman; temel etken olarak, başarısız olabilme korkusunun artması öğrencinin öz güvenini kaybetmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla bireyler akademik erteleme davranışı sergilediklerinde başarısız olabilmektedir (Çakıcı 2003, Hannok 2011). Literatür incelendiğinde, erteleme davranışının diğer nedenleri olarak şunlar açıklanmıştır; bireyin zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmamamsı, sorumluluk duygusunun zayıf olması, edinilen yanlış bilişsel düşünceler, kendine özü ve sergileyeceği performansa göre gerçek dışı beklentileri gösterilmektedir (McCown ve ark 1987, Ferrari 1992, Yaakub 2000).

1.4.4. Akademik Ertelemenin Olumlu Yönleri

Üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler akademik erteleme yaparak belli kazanımlar elde edebilmektedirler. Öğrenciler erteleme davranışıyla, karşılaştıkları akademik kaygılardan belli süreliğine de olsa uzaklaşmaktadırlar. sınavlara hazırlanma, ders çalışmak, verilen görevleri yerine getirme gibi olgular bazı öğrencilerde kaygı ve stres yaratmaktadır (Tice 1997). Sınavlara hazırlanan öğrencilerin yaşadığı olumsuz duygu ve başarısızlık korkusu ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü bir yönelim vardır. Bu yönden düşünüldüğünde, bireyler karşılaştıkları kaygı ve korkularından uzak durmak amacıyla erteleme yaparak ve kısa süreliğine de olsa rahatlama yaşamaktadırlar (Kandemir 2012).

1.4.5. Akademik Ertelemenin Olumsuz Yönleri

Akademik erteleme davranışında bulunan öğrenciler, bu davranışın negatif sonuçlarıyla karşılaştıklarına ilişkin sonuçlar bilim adamları tarafından açıklanmıştır. Devamsızlık probleminin yaşanması, derslerde işlenen konulardan geri kalınması, okulu tamamlayamama veya yarıda bırakma ve en önemlisi öğrencinin akademik

başarısızlık durumuna düşmesi sonuçlarına neden olmaktadır (Rothblum ve ark 1986, Ferrari ve ark 1995, Kandemir 2010).

Tice ve Baumeister (1997)'in üniversite öğrencilerinin dahil olduğu bir araştırmalarında; okulun başladığı ilk zamanlarda erteleme davranışı yapan öğrenciler ile akademik erteleme yapmayanların sağlık durumlarının benzerlik gösterdiği görülmüştür. Fakat yıl sonuna doğru erteleme yapan öğrenciler daha fazla kaygı gösterdiğini ifade etmiştir. Burka ve Yuen (1983)' nin bulgusuna yönelik olarak, birey akademik erteleme davranışı ile stres yaşama, panik yapma, tedirginlik, korku, suçluluk duygusu hissetme ile yetersizlik duygusu yaşamaktadırlar. Knaus (1998)' a göre erteleme yapan kişilerin yaşadıkları duygusal sonuçların bir çoğunun, bilişsel nedenlere göre açıklandığını ve bu iki yön arasında bir döngü oluştuğunu söylemektedir.

Akademik görevleri erteleme davranışını alışkanlık haline getirmek belirli negatif sonuçlara neden olmaktadır. Örneğin endişe, depresyon, bunalım gibi ruh sağlığı problemlerine yol açmaktadır. Akademik ertelemenin neden olduğu akademik problemler arasında görevin teslim tarihini kaçırmak (Beswick ve ark 1988), sınavlara hazırlanmadan gitmek, sınava yönelik az çalışmak ve akademik performans yetersizliğine sahip olmak (Beck ve ark 2000, Rothblum ve ark 1986), akademik açıdan stres ve kaygı yaşama (Sharma ve Kaur 2011), yeteneğinin altında performans sergilemekle birlikte ileri düzeyde stresle karşılaşma (Baumeister ve ark 1994), akademik yaşam doyumunda azalma (Balkıs 2013). Bununla beraber akademik alanda erteleme yapan ile erteleme yapmayanlar kıyaslandığında; akademik ertelemelerde bulunanların daha çok korku, stres ve daha fazla hastalık rapor ettiği (Tice ve Baumeister 1997), bunalım ve tedirginlik seviyelerinin daha çok olduğu görülmüştür (Beswick ve ark 1988, Saddler ve Sacks 1993, Senecal ve ark 1995).

Akademik erteleme özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygınlık kazanmıştır ve akademik başarıya negatif yönden etki eden önemli etkenlerden birisidir (Burka ve Yuen 1983, Ellis ve Knaus 1977, Keller 1968, Semb ve ark 1979). Araştırmacılar tarafından gerekli görülmeyen bir durum olarak literatürde yer alan akademik erteleme şu şekilde de tanımlanmıştır “bir göreve başlamayı veya verilen görevi bitirmeyi geciktirme davranışı sergileme” (Rothblum ve ark 1986). Üniversite öğrencilerinin akademik olarak resmi işleri tamamlama, derslere katılım sağlama,

sınavlara zamanında hazırlıklı olma, dönem ödevi yapma, hafatalık okuma görevlerini bitirme gibi yapılması zorunlu sorumlulukları olmalarına rağmen bu sorumlulukların yerine getirilmesi sürekli olarak ertelenmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında akademik erteleme davranışı özellikle bu tür alanlarda yaygınlık kazanmıştır. Ve bu davranışın yapılan işin niceliğini ve kalitesini düşürüp akademik başarıya engel oluşturduğunu göstermektedir (Wadkins 1999).

Sınava yönelik değerlendirmede bulunulduğu zaman, öğrencilerde endişe ve kaygı oluşmaktadır. Bunun sonucunda akademik başarının azalması ve düşük performans ortaya çıkmaktadır (Daniels ve Hewitt 1978, Hancock 2001, Öner 1997, Erkan 1991). Sınava yönelik kaygı ve stresin; duyuşsallık ve kuruntu olmak üzere iki bileşeni bulunmaktadır. Duyuşsallık ögesi fizyolojik süreçle ilgili olup, gerginlik rahatsızlık ve otomatik harekete geçmesinden dolayı meydana gelmektedir. Kuruntu bileşeni ise; başarı ile alakalı olan beklentiler, bireyin kendisi ve diğerleri ile arasındaki kıyaslamaları, bireyin kendisiyle alakalı kişisel algılarını, başarısızlığın sonucu ile ilgili durumlar, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerini kapsamakta. Sınav kaygısının kavramsallaştırılması, öğrencilerin sınav öncesinde ve sınav esnasında olumsuz düşüncelere ve kendilerine zarar veren düşünceler üzerine odaklanır (Meichenbaum ve Butler 1980).

1.4.6. Akademik Erteleme Eğilimi

✓ Akademik erteleme ile kişilik

Erteleme davranışı bağlantılı olduğu diğer değişkenlerle beraber çok boyutlu olduğundan dolayı, kişisel özellikler kontrol edildiğinde bu özelliklerden düşük sorumluluk seviyesi (Çam 2013, Kandemir 2014, Karataş 2015) ve nevrotik veya sinirsel (Milgram ve Tenne 2000, Özer 2012) boyutları akademik erteleme davranışının önemli yordayıcılarıdır. Akademik ertelemenin, kişilik özellikleriyle bağlantısı literatürde yer almaktadır (Adesina 2011, Ferrari ve Ware 1992, Johnson ve Bloom 1995, Kağan ve ark 2010, Karataş ve Bademcioglu 2015, Owens ve Newbegin 2000).

Özer ve Altun (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarında akademik ertelemenin dışsal denetim, mükemmeliyetçilik ve yükümlülük, sergilenmesi gereken performanstan kaçınma ve akademik öz yeterlilik ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına

bakıldığı zaman akademik erteleme düzeyi yüksek olan bireylerin dışarıdan denetimli oldukları, sosyal yönden mükemmellik taşıdıkları ve başarıdan kaçma durumları olduğu görülmüştür. Akademik erteleme düzeyleri düşük olanlar ise bunların aksine sorumluluk veya yükümlülük düzeyleri yüksek, içsel mükemmeliyetçilikleri düşük olmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde farklı bir çalışma da Karataş ve Bademcioğlu (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırmada beş faktörlü kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda akademik erteleme ile duygusal açıdan uyumsuzluk arasında pozitif ilişki olduğu; bireysel özelliklerden dışa dönüklük, sorumluluk alma, ağır başlılık ve tecrübeye açık olma ile akademik erteleme arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğiliminin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı da görülmüştür.

✓ **Akademik erteleme ile öz yeterlilik**

Öz yeterlik, bilgi ve becerilerini hedefleri yönünde kullanabilen bireylerin sahip oldukları inançlarıdır (Ekici 2009). Bireyin hedeflediği performansa ulaşmak için, elzem olan davranış biçimlerini sergileme yeterliliğine ulaşmasına yönelik öznel hükümlere sahip sosyal öğrenme kuramının önemli kavramlarından biridir (Senemoğlu 2009). Başka bir tanımda ise bir öğrencinin edindiği becerilerle akademik bir görevi başarı ile tamamlaması ve buna olan inancıdır (Günhan ve Başer 2007). Bireyin sergilemesi gereken davranışın yerine getirilmesi için öz yeterlilik inancı etkili bir faktördür. Kişinin seçtiği işte sergilediği enerjisi, olaylar karşısındaki kaygı düzeylerini (Işıksal ve Aşkar, 2003), sergilediği çabayı, uyarıcılara tepki verme seviyesini (Bıkmaz 2004), engeller karşısında ne kadar dayandıklarını, zorluklarla mücadelelerini, sorumlulukları yerine getirmede sar ettikleri çabayı ve motivasyonunu etkilemektedir (Kandemir ve Özbay 2012).

Akademik ertelemenin öz yeterlilik ve akademik özyeterlik düşünceleriyle ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma yer almaktadır (Farran 2004, Klassen ve ark 2008, Pfister 2002, Sirios 2004). Klassen, Krawchuk ve Rajani (2007), Pfister (2002), Sirios (2004) pek çok araştırmacının, gerek erteleme gerekse akademik ertelemeye yönelik yaptıkları çalışmalarda, erteleme davranışı ile öz yeterlilik inançları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

✓ **Akademik erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişki**

Akademik erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen bu çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, bazı çalışmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha düşük düzeyde akademik erteleme davranışında bulundukları ortaya konulurken (Balkıs ve ark 2006, Özer 2005, Senecal ve ark 2003, Erde 2003), bazı çalışmalarda ise bunun tersine erkeklerin kızlara göre daha düşük düzeyde erteleme eğiliminde bulundukları belirtilmiştir (Paludi ve Frankell-Hauser 1986, Solomon ve Rothblum 1984, Washington 2004). Literatür incelendiği zaman cinsiyet farkına yönelik olarak yapılan çalışmalar değişkenlerle ilgili olarak değişiklik arz etmektedir. Örneğin, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla düzeyde sınav kaygısı ve stresiyle karşılaştıklarını gösterirken (Aydın 1993, Aysan ve ark 2001); erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla erteleme davranışında bulunduklarını ortaya koymuştur (Özer 2011).

✓ **Akademik erteleme davranışı ile benlik saygısı**

Ertelme davranışını açıklığa kavuşturan araştırmacılar, benlik saygısı ile ertelme davranışı arasındaki ilişkiyi de açıklamışlardır. Bir görev ve sorumluluk yapılırken o görevi erteleme veya başlamada, birey başarısızlıktan çekinme ve kendi kabiliyetinin değerlendirilmesinden kaçınma davranışına yönelmektedir (Ferrari ve ark 1995). Dolayısıyla erteleme davranışı sergileyenler hem öz saygılarını hem sosyal saygılarını korumak amacıyla erteleme davranışı sergilemektedirler (Ferrari 1991). Düşük benlik saygısı ve düşük öz güvene sahip olan kişi fazla çabalayamaz bundan dolayı görevi çabuk bırakabilme ihtimali vardır (Ferrari 1994). Düşük öz saygıya sahip öğrenciler; yüksek öz saygısına sahip olan öğrencilere göre daha çok erteleme yöneliminde bulunacaklardır (Burke ve Yuen 1983, Owens ve Newbegin 1997).

✓ **Akademik erteleme ile başarısızlık korkusu arasındaki ilişki**

Fatimah ve ark (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, başarısız olma korkusu ile akademik erteleme arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Akademik erteleme ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda “başarı yönelimi diğer bir deyişle başarı amaçlı oryantasyonu” önemli bir değişken olarak görülmektedir.

Başarı amaç oryantasyonları, başarılacak olayın başında kendimiz için belirlediğimiz amaçlar olarak bilinmekte (Ames 1992, Berry 2007, Linnenbrink ve Pintrich 2002, Perkins 2007). Bir motivasyon teorisi olan başarı hedef ile amaçları, literatür incelendiği zaman erteleme davranışı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Howell ve Watson 2007, McGregor 2002, Pintrich 2000, Wolters 2003). Araştırmalarda, başarı amaçlarının boyutları ile akademik erteleme arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilere rastlanmıştır. Secher ve Osterman (2002)' nın yapmış olduğu bir araştırmada, erteleme davranışı ve öğrenme ile başarı amacı arasında negatif yönden bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

✓ **Akademik Erteleme Davranışı ile Sorumluluk Arasındaki İlişki**

Sorumluluk kavramı TDK (2023) sözlüğünde: “Kişinin kendi davranışlarını veya kendi görev bölgesine giren sıradan bir olayın sonuçlarını yüklenme” şeklinde tanımlanmıştır. Sorumluluk; kişinin hangi seviyede disiplin ve kontrole sahip olduğunu belirten özelliktir. Sorumluluk kavramının en yüksek düzeyinde olan kişiler plan ve program doğrultusunda davranan, düzen sahibi olan ve aldıkları kararlarda iddalı kişilerdir. Bu kavramın düşük düzeyine sahip olanlar ise dikkatsiz davranan, konsantre olmada güçlük yaşayan bireyler şeklinde tanımlanmıştır (Arthur ve Graziano 1996). Sorumluluk duygusu az olan kişiler, genel olarak başka kişilerin sorumluluk üstlenmesi onlara göre kolay ve risksiz geldiği için karar vermekten çekinirler (Önal 2005).

Bireylerin sorumluluk sahibi olmaktan kaçınmalarının nedenlerinden bir tanesi bu tür bireylerin bir işi başarabileceklerine dair olgunluklarının olmamasıdır (Önal 2005). Diğer bir nedense bu kişilerin sorumluluk altında kalmayı ağır bir yükümlülük şeklinde görmeleri ve bu sorumluluğun gittikçe artacağına dair kaygıları şeklinde açıklanmıştır (Emmet 2003). Bu nedenlere bakıldığında zaman bireyler erteleme girişiminde bulunabilecektir. Bununla birlikte erteleme davranışı farklı bir şekilde açıklandığında bu ifadeyle karşılaşmaktayız “sorumluluk almayı ve karar vermeyi sonraki bir tarihe ertelemek” Bu tanımdan da anlaşıldığı üzere sorumluluk duygusu ve akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yapılan araştırma bulguları da akademik erteleme ile sorumluluk arasında negatif bir yönelim olduğunu göstermektedir (Özer ve Altun 2011, Kağan

ve ark 2010, Kandemir 2010, DiazMorales ve ark 2008, Lee ve ark 2006, Watson 2001, Johnson ve Bloom 1995).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Nitel bir çalışma olan araştırmada; betimsel araştırma yöntemleri kullanılarak konuya ilişkin kavramlar literatür taraması yapılarak açıklanmış ve “tarama modeli” oluşturulmuştur. Araştırmada iki farklı ölçek kullanılarak, elde edilen verilerle araştırmanın problemine ilişkin çözümler aranmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, Selçuk Üniversitesi, Aksaray üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Eskişehir Osman Gazi üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 460 Erkek ve 354 Kadın olmak üzere Toplam 814 Üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan öğrencilerin Sosyo-Demografik bilgilerinin elde edilmesinde araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği BZYÖ

Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi değerlerinin elde edilmesinde Wang ve ark (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan BZYÖ kullanılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda, sonucunda toplam varyansın %61’ini açıklayan, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. BZYÖ’nin güvenirliği, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test tekniği ile belirlenmeye çalışılmıştır. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Birinci alt boyut olan “Amaç Belirleme ve Yöntem” için iç tutarlık katsayısı .81, ikinci alt boyut “Boş Zaman Tutumu” için .79, üçüncü “Değerlendirme” alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .71 ve dördüncü alt boyut ‘Programlama’ için iç tutarlılık katsayısı .73 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçek alt faktörler ve genel bazında iyi derecede iç tutarlığa sahiptir.

Orijinal ölçek “Amaç belirleme ve değerlendirme”(beş madde), “Boş zaman tutumu”(3 madde), “Yöntem”(4 madde) ve “Programlama”(3 madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri “1- Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte ‘programlama’ alt boyutunda yer alan maddeler olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Diğer tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar boş zaman yönetimi uygulamalarının daha iyi olduğunu göstermektedir. BZYÖ’nin soru maddeleri 5’li likert türünde puanlanmıştır.

2.2.2. Akademik Erteleme Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme değerlerinin elde edilmesinde Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Akademik erteleme ölçeği, akademik ortamda erteleme davranışını ölçmek için McCloskey’in (2011) tarafından geliştirilmiştir. Deniz Çiğdem Çakıcı (2003) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yockey (2016) ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin .73 ile .86 arasında değiştiğini belirtmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .87$ olarak hesaplanmıştır (Yockey, 2016). Akademik Erteleme Ölçeği kısa formunda 5 madde yer almaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi, “Katılmıyorum” (1) ve “Katılıyorum” (5) arasında değişen 5’li bir derecelendirme üzerinden kendilerine uygunluk düzeyini belirlemektedir.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma’yı içeren betimsel istatistik yöntemler ile açıklayıcı veya yorumlayıcı istatistik yöntemler kullanılmıştır. Çalışmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS Version 25 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterme durumunun test edilmesi için Kolmogorov-Simrnov analiz sonucu ile Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov değerlerinin ise anlamlılık düzeyinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Dolayısıyla araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir.

Araştırma grubunun boş zaman yönetimi ve serbest akademik erteleme düzeylerindeki değişimler sosyo-demografik faktörlere bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi testi (One-Way ANOVA Testi) kullanılarak değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkların hangi grubun olduğunun belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır.

Ayrıca, araştırma grubunun boş zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla araştırma kapsamında elde edilen verilere korelasyon (pearson correlation) analizi ve değişkenler arasındaki değişimin matematiksel olarak modellenmesi için ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış.



3. BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet faktörüne bağlı boş zaman yönetim ve akademik erteleme değişimleri

Cinsiyet	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Kadın	354	29,7	2,49	,770	2,45	,884	2,27	,919	3,42	,940	2,62	,552
Erkek	460	70,3	2,54	,814	2,46	,879	2,26	,970	3,35	1,02	2,63	,591
Toplam	814	100	2,52	,795	2,45	,881	2,26	,947	3,39	,989	2,62	,574
f			,875	268		,207		944			-,173	
p			,382	,788		,835		,340			,862	

Cinsiyet	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
Kadın	354	29,7	2,83	,446		
Erkek	460	70,3	2,91	,489	-2,245	,023*
Toplam	814	100	2,88	,472		

* Gruplar arası anlamlı farklılık ($p<0.05$) ^{a,b,c} = Farklılık kaynağı

Tablo 1’den de anlaşılabacağı gibi; boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiksel bir değişim gözlenmezken, akademik erteleme değerler incelendiğinde erkeklere ait ortalama değer kadınlara ait değerden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 2. Yaş faktörüne bağlı boş zaman yönetim ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Yaş	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
18-22	597	73,4	2,51	,786	2,45	,880	2,26	,947	3,38	,963	2,62	,571
23-27	194	23,8	2,55	,810	2,50	,873	2,29	,939	3,35	1,06	2,65	,577
28/üzeri	23	2,8	2,55	,919	2,29	,971	2,32	1,06	3,85	,936	2,71	,644
Toplam	814	100,0	2,52	,795	2,46	,880	2,26	,948	3,39	,989	2,62	,574
f			,217		,634		,173		2,744		,424	
p			,805		,531		,841		,065		,655	

Yaş	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
18-22	597	73,4	2,88	,463		
23-27	194	23,8	2,86	,488		
28 ve üzeri	23	2,8	2,85	,560	,169	,425
Toplam	814	100,0	2,87	,472		

Tablo 2’ de görüleceği üzere; yaş faktörüne bağlı olarak akademik erteleme ve boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 3. Sınıf faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Sınıf	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
1.Sınıf	206	25,3	2,53	,747	2,43	,836	2,24	,918	3,37	,999	2,62	,56
2.Sınıf	295	36,2	2,49	,815	2,47	,909	2,30	,970	3,39	,973	2,62	,59
3.Sınıf	222	27,3	2,54	,783	2,50	,887	2,30	,947	3,38	,997	2,65	,56
4.Sınıf	91	11,2	2,57	,871	2,32	,872	2,11	,938	3,41	1,01	2,59	,54
f				,295		,943		1,076		,020		,207
p				,829		,419		,358		,996		,892

Sınıf	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
1. Sınıf	206	25,3	2,83	,479		
2.Sınıf	295	36,2	2,90	,505	1,395	,243
3.Sınıf	222	27,3	2,88	,467		
4.Sınıf	91	11,2	2,85	,329		

Tablo 3’ te görüleceği üzere, sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 4. Bölüm faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Bölüm	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Rekreasyon	202	24,8	2,51	,79	2,55	,90	2,35	,97	3,34	1,0	2,66	,61
Spor Yön.	235	28,9	2,50	,81	2,41	,86	2,27	,99	3,42	1,0	2,61	,59
Antrenörlük	200	24,6	2,54	,79	2,47	,89	2,27	,90	3,35	,99	2,63	,56
Öğretmenlik	177	21,7	2,54	,79	2,38	,88	2,16	,91	3,43	,96	2,61	,52
f				,157		1,453		1,466		,446		,223
p				,925		,226		,222		,720		,881

Bölüm	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
Rekreasyon	202	24,8	2,90	,537		
Spor Yön.	235	28,9	2,88	,465		
Antrenörlük	200	24,6	2,85	,452	,522	,667
Öğretmenlik	177	21,7	2,85	,423		

Tablo 4’ten de anlaşılabacağı gibi öğrencilerin eğitim gördükleri alan faktörüne göre boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 5. Anne eğitim durumuna bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Anne eğitim	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
İlk	386	47,4	2,50	,805	2,49	,904	2,23	,90	3,32	,962	2,61	,57
Orta	296	36,4	2,4	,772	2,41	,833	2,30	,943	3,49	,962	2,64	,52
Üni.	124	15,2	2,66	,815	2,45	,920	2,28	1,07	3,36	1,12	2,68	,65
Lisans	8	1,0	2,12	,683	2,29	,898	1,96	1,07	3,20	,959	2,34	,68
f			2,026		,578		,540		1,720		1,167	
p			,109		,630		,655		,161		,321	

Anne eğitim	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
İlk ögr.	386	47,4	2,82	,462 ^a	3,668	,012*
Orta ögr.	296	36,4	2,90	,458		
Üni.	124	15,2	2,96	,479 ^b		
Lisansü.	8	1,0	2,91	,936		

* Gruplar arası anlamlı farklılık ($p < 0.05$) ^{a,b,c} = Farklılık kaynağı

Tablo 5'ten anlaşılabacağı gibi, Anne eğitim durumlarına göre boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim görülmemiştir. Akademik erteleme değerleri incelendiğinde; annesi yüksek öğretim mezunu olan öğrencilere ait değer, annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilere nazaran daha yüksek değere sahip olduğu ve bu değer istatistiki olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Baba eğitim durumuna bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Baba eğitim	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
İlk	296	36,4	2,48	,791	2,46	,925	2,24	,911	3,31	,986	2,60	,58
Orta	348	42,8	2,54	,781	2,47	,846	2,33	,948	3,44	,978	2,66	,55
Üni.	152	18,7	2,59	,836	2,39	,881	2,18	1,01	3,45	1,04	2,64	,60
Lisans	18	2,2	2,14	,702	2,48	,810	2,28	1,02	3,06	,751	2,42	,55
f			2,029		,333		,919		1,895		1,592	
p			,108		,801		,431		,129		,190	

Baba eğitim	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	P
İlk ögr.	296	36,4	2,82	,477 ^a	2,992	,030*
Orta ögr.	348	42,8	2,93	,446 ^b		
Üni.	152	18,7	2,86	,483		
Lisansü.	18	2,2	2,94	,677		

* Gruplar arası anlamlı farklılık ($p < 0.05$) ^{a,b,c} = Farklılık kaynağı

Tablo 6' da görüleceği üzere, öğrencilerin Baba eğitim faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, akademik erteleme değerlerinde Baba eğitim durumu ortaöğretim olan öğrencilerin, baba

eğitim durumu ilköğretim olan öğrencilerin ortalama değerinden yüksek olduğu ve bu değişimin de istatistiki olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7. Anne meslek durumuna bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyleri değişimi

Anne Meslek	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
EvHanım	547	67,2	2,48	,807	2,40	,868 ^a	2,22	,925 ^a	3,27	,977 ^a	2,56	,553 ^a
Memur	110	13,5	2,67	,779	2,55	,889	2,37	1,02	3,60	,963 ^b	2,77	,579 ^b
İşçi	118	14,5	2,61	,681	2,68	,868	2,41	,985 ^c	3,61	1,01 ^b	2,79	,589 ^c
Emekli	39	4,8	2,39	,925	2,26	,943 ^c	2,21	,883	3,63	,924	2,57	,649
f				2,832		2,832		1,939		7,398		7,732
p				,037*		,004*		,122		,000*		,000*

Anne Meslek	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	p
Ev Hanımı	547	67,2	2,86	,480		
Memur	110	13,5	2,93	,430		
İşçi	118	14,5	2,90	,456	,930	,425
Emekli	39	4,8	2,89	,509		

* Gruplar arası anlamlı farklılık ($p<0.05$) ^{a,b,c} = Farklılık kaynağı

Tablo 7’ de görüleceği üzere, Öğrencilerin anne meslek durumlarına göre boş zaman yönetimi boyutlarından amaç, tutum, program ve genel boyutlarında anlamlı istatistiki değişim gözlenirken; değer boyutundaki değişimin istatistiki olarak anlam teşkil etmediği ve anne meslek durumuna bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Baba meslek durumuna bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Baba Meslek	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Memur	16	20,	2,5	,81	2,3	,82	2,3	1,0	3,5	1,0	2,6	,599
İşçi	28	34,	2,5	,78	2,4	,87	2,3	,94	3,4	1,0	2,6	,575
Esnaf	18	22,	2,5	,80	2,5	,90	2,2	,86	3,2	,96	2,6	,546
Emekli	18	22,	2,4	,77	2,4	,91	2,1	,92	3,3	,94	2,5	,574
f				,754		,528		,515		2,299		1,083
p				,520		,663		,672		,076		,355

Baba Meslek	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	p
Memur	169	20,8	2,90	,434		
İşçi	281	34,5	2,87	,481	,509	,676
Esnaf	183	22,5	2,84	,470		
Emekli	181	22,2	2,86	,492		

Tablo 8’ de görüleceği üzere, baba meslek durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında ve akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Akademik ortalama faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

GANO	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
2.00/2.50	17	2,1	2,19	1,08 ^b	2,43	,963	2,35	1,45	3,50	1,13	2,53	,689
2.51/3.00	253	31,1	2,56	,762 ^a	2,48	,854	2,36	,900	3,49	,972	2,69	,541
3.01/3.50	476	58,5	2,53	,801 ^a	2,46	,873	2,22	,924	3,31	,981	2,61	,574
3.51/4.00	181	8,4	2,30	,763 ^b	2,31	1,00	2,16	1,11	3,47	1,04	2,51	,640
f				3,070		,707		1,432		2,087		2,357
p				,027*		,548		,232		,100		,071

GANO	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	p
2.00/2.50	17	2,1	2,80	,455		
2.51/3.00	253	31,1	2,83	,459	1,216	,303
3.01/3.50	476	58,5	2,90	,469		
3.51/4.00	181	8,4	2,91	,539		

* Gruplar arası anlamlı farklılık ($p < 0.05$) ^{a,b,c} = Farklılık kaynağı

Tablo 9’ dan da anlaşılabacağı gibi; Genel akademik not ortalaması faktörüne bağlı olarak amaç edinme boyutunda istatistiksel bir değişim gözlenirken diğer

boyutlarda istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. GANO'ya bağlı olarak akademik erteleme boyutlarında istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 10. Barınma faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeyi değişimleri

Barınma	n	%	Amaç		Tutum		Değer		Program		Genel	
			$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Ö.Evi	200	24,6	2,51	,803	2,51	,931	2,30	,994	3,35	1,09	2,63	,621
Yurt	456	56,0	2,51	,794	2,47	,886	2,29	,944	3,40	,960	2,64	,582
Aile	158	19,4	2,53	,793	2,33	,784	2,12	,886	3,35	,932	2,57	,479
	f			,33		2,05		2,069		,26		,81
	p			,968		,135		,127		,775		,444

Barınma	n	%	$\bar{x}$	Ss	f	p
Ö.Evi	200	24,6	2,85	,531		
Yurt	456	56,0	2,89	,448	1,216	,303
Aile	158	19,4	2,86	,458		

Tablo 10'da görüleceği üzere, öğrencilerin barınma faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

4. TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada; boş zaman yönetimi boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı olarak istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 1). İlgili literatürde araştırmamızı bu yönüyle destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Tektaş ve ark 2010, Çakır ve ark 2017, Çuhadar ve ark 2018, Eranıl ve ark 2018, Denктаş ve ark 2023). Öteleş ve ark (2018) Üniversite Öğrencilerinin Zaman Kullanma Becerilerinin Akademik Performans Üzerine Etkisi adlı çalışmalarında cinsiyet faktörü ile boş zaman boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek ve kadınlar arasında istatistiki farklılık bildiren çalışmalara da rastlanır. Küçükesmen ve ark (2020), Yılmaz (2018) boş zaman yönetimine yönelik çalışmalarında, kadınların erkeklere oranla boş zamanları daha çok önemsedikleri bildirilmiştir. Başka bir çalışmada ise Yılmaz (2022) spor yöneticisi adaylarının gelecek zaman algılarının boş zaman yönetimine etkisi konulu araştırmasında erkeklerin lehine boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki farklılık bildirmektedir. İlgili literatürdeki farklı bulguların nedeninin erkek ve kadın arasındaki sosyal statü farklılıkları olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet faktörüne bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla akademik erteme değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalara rastlamak mümkündür (Bulut ve ark 2017, Çelikkaleli ve ark 2013, Çelik ve ark 2015, Güngör ve ark 2020, Gür ve ark 2018). Balkıs ve ark (2006) Üniversite Öğrencilerine yönelik çalışmalarında erkek öğrencilerin akademik erteleme değerlerinin, kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bulgularımızdan farklı olarak, Cinsiyet faktörüne bağlı akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık olmadığını bildiren çalışmalara (Uzun ve ark 2009, Watson, 2001, Solomon ve Rothblum 1984, Kutlu ve ark 2016) rastlamak mümkündür. (Bilge ve ark 2011) Akademik Erteleme ve Sınav Kaygısına yönelik çalışmalarında, cinsiyet faktörüne bağlı akademik erteleme davranışına ilişkin istatistiksel bir değişim bildirmemişlerdir. Araştırmamızda, kadınların akademik erteleme değerlerinin düşük olmasının nedeni olarak erkeklerin sosyal sorumluluklarının kadınlara nazaran fazla olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Yaş faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 2). Literatürde bulunan sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur. (Eldeleklioğlu ve ark 2008, Küçükesmen ve ark 2020, Öteleş ve ark 2018). Bunun yanında Yaşartürk ve ark (2018) Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarına yönelik çalışmalarında, öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetimi değerlerinde farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Bulgularımıza zıt olarak, Çağdaş ve ark (2015) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi konulu çalışmada boş zaman yönetimi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve katılımcıların yaşları arttıkça zaman yönetimini etkin kullanma becerilerinin de düştüğünü belirtmişlerdir. Adı geçen çalışmaların bu yönüyle araştırmamız bulgularını destekler nitelikte olması önemlidir.

Çalışmamızda yaş faktörüne bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde istatistiksel bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 2). Yaş ile akademik erteleme değerleri arasında anlamlı farklılık bildirmeyen çalışmalar (Kutlu ve ark 2016, Yurdakoş ve ark 2019, Halil ve ark 2010) oldukça fazladır. Bilge ve ark (2011) “Akademik Erteleme ve Sınav Kaygısı” başlıklı araştırmalarında, öğrencilerin yaşları ile akademik erteleme değeri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bilge ve ark. bulguları bu yönüyle çalışmamızı destekler niteliktedir. Çakıcı (2003) Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına yönelik araştırmalarında, akademik erteleme davranışı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedirler. Araştırmamızda yaş faktörüne bağlı akademik erteleme değerlerinde istatistiki bir değişim gözlenmemesi ve literatürdeki kararsız yapının nedeni olarak öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olma faktörü olarak görülebilir.

Sınıf faktörüne bağlı boş zaman yönetimi boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 3). Bulgularımıza benzer bir şekilde, sınıf faktörüne bağlı olarak farklılık bildirmeyen çalışmalar (Cudny ve Rouba 2011, Özdemir ve ark 2015, Sezen 2013) mevcuttur. Küçükesmen ve ark (2020) Önlisans Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi konulu çalışmalarında, öğrencilerin boş zaman yönetimi ile öğrenim gördükleri sınıflara göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak, Demir ve ark (2020) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesinde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ile boş zaman yönetimi arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında

Alpullu ve Yılgin (2019) Marmara Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin boş zaman yönetimi ve sınıfları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Sınıf faktörüne bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 3). Doğan (2022) Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılıklarının Akademik Erteleme Üzerine Etkisine yönelik araştırmasında, öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin bulundukları sınıflara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. McCown ve Roberts (1994) çalışmalarında sınıf faktörüne bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde istatistiki bir değişim bildirmemektedirler. Literatürde, akademik erteleme ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık belirten çalışmalar (Çetin 2017, Çelik ve ark 2015, Çelikkaleli ve ark 2013, Akdoğan 2013) oldukça fazladır. Halil ve ark (2010) Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesinde öğrencilerin akademik erteleme eğilimi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Çalışmamız bulguları ve literatürde sınıf faktörüne bağlı değişimin çelişme nedeni olarak çalışmaların farklı kapsam ve gruplarda olması ve yapılan zamansal durum ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm faktörüne bağlı boş zaman yönetimi boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4). Öteleş ve ark (2018), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Kullanma Becerileri ve performans konulu araştırmalarında öğrencilerin bölümleri ile boş zaman yönetimi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde, Şahin ve Bozdal (2019) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımına yönelik olarak, bireylerin boş zamanı değerlendirme düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtmektedirler. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak, Demir ve ark (2020) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimlerine yönelik çalışmalarında, bölüm farklılıkları ile boş zamanın değerlendirilmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Karakullukçu (2020), Öğretmen Adaylarına yönelik araştırmasında, boş zaman ile bölüm faktörü arasında anlamlı farklılık olduğu, bu farklılığın beden eğitimi ile matematik öğretmenliğinde öğrenim gören adaylardan kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu çalışmada, bölüm ile boş zaman yönetimi arasında istatistiksel bir değişim

görülmemesinin nedeni öğrencilerin farklı bölümlerde bile olsa benzer iş olanaklarına sahip olmaları olarak görülebilir.

Bölüm faktörüne bağlı akademik erteleme değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4). Öğretmen adaylarının akademik ertelemelerinin bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bildiren çalışmalar (Kürker 2021, Vural ve Gündüz 2019) ilgili literatürde kendisine yer bulur. Bulgularımızdan farklı olarak bölüm faktörüne bağlı istatistikteki değişim bildirmeyen çalışmalar da mevcuttur (Demir ve Ercan 2013, Gürkan ve ark 2019). Halil ve ark (2010), Üniversite öğrencilerinin akademik ertelemelerine yönelik araştırmalarında, öğrencilerin bölümleri ile akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık olduğu, erteleme eğiliminin öğrencilerin yaşadığı kaygıdan kaynaklandığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgularımızda bölüm faktörüne bağlı istatistiksel bir değişim gözlenmemesinin nedeni öğrencilerin bölümler arası benzer kariyer, gelişim ve iş imkalarına sahip olmaları olarak görülebilecektir.

Anne eğitim durumu faktörüne bağlı olarak öğrencilerin boş zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 5). İlgili literatürde araştırmamızı bu yönüyle destekleyen çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra bulgularımızdan farklılık gösteren çalışmalar alanyazında mevcuttur. (Fişekçioğlu 2017, Can 2010). Özdemir ve ark (2018) Taekwondo sporcularının boş zaman yönetimlerinin incelemesine yönelik çalışmalarında, anne eğitim düzeyine bağlı olarak boş zaman değerlerinde istatistiksel değişim bildirmektedirler. Özdemir (2018)'in bulguları bu yönüyle araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Bu durumun nedeni olarak, eğitim düzeyi daha düşük olan annelerin çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmelerinden, eğitim düzeyi yüksek annelerin ise çocuklarıyla yeterince ilgilenememeleri ve onlara vakit ayıramamaları olarak görülebilir.

Annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilere nazaran akademik erteleme değerlerinin daha yüksek olduğu ve bu değişimin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5; $p < 0.05$). Akkuş (2018) Ortaöğretim Öğrencilerine yönelik çalışmasında, anne eğitim düzeyi üniversite olanların, lise olanlara nazaran akademik erteleme değerlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Akkuş (2018)'un çalışması bu yönüyle araştırmamız

bulgularını destekler nitelikte olması bakımından önemlidir. Bulgularımızdan farklı bir şekilde, akademik erteleme değerlerinde, anne eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılık olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Öznur ve Yıldırım 2020, Demir ve Baloglu 2020, Can 2018). Sarıkabak ve ark (2018) Sporcuların duygusal zeka düzeylerinin akademik ertelemeye etkisi konulu araştırmasında, anne eğitimi düzeylerine bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde istatistiksel bir değişim bildirmemektedirler. Çalışmamızda annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerden daha fazla erteleme davranışına sahip olmasının nedeni, eğitim seviyesi daha yüksek olan annelerin çocuklarına yeterli zaman ayıramaması olarak görülebilir.

Baba eğitim faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 6). Literatürde araştırmamızı bu yönüyle destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Özkılıç 2022, Cöhce ve ark 2022). Duygun ve ark (2022) Lise Öğrencilerinin boş zamanlarının incelenmesi konulu araştırmalarında, baba eğitim durumuna bağlı boş zaman yönetimi düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Farklı bir araştırmaya göre Özdemir ve ark (2018) baba eğitim faktörüne bağlı boş zaman yönetim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Araştırma bulgularımızdaki bu değişimin nedeni olarak, baba eğitim düzeyi yüksek olan çocukların boş zamanlarıyla annelerinin ilgilenmesi ve öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının kendilerine pozitif bir kazanç sağlayacağı yönünde bir duygu ve davranışa sahip olabilmeleri ve bunu içselleştirmeleri olarak görülebilir.

Babası ortaöğretim mezunu olan öğrencilerin babası ilköğretim mezunu olan öğrencilere nazaran akademik erteleme değerinin yüksek olduğu ve bu değişimin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ($p < 0.05$; Tablo 6). Literatürde araştırma bulgularımız ile benzer çalışmalar olduğu görülmektedir (Özer ve Akay 2020, Oran 2016). Yiğit ve Dilmaç (2011) Akademik Erteleme Davranışlarına yönelik araştırmalarında baba eğitim düzeyine bağlı akademik erteleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit bildirmektedirler. Literatürde araştırmamızın bulguları ile farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur (Can 2018, Kinik 2015, Öznur ve yıldırım 2020). Araştırmamızda babası ortaöğretim mezunu olan öğrencilerin babası ilköğretim mezunu olan öğrencilere nazaran akademik erteleme değerinin yüksek olmasının nedeni olarak, babası işçi olan veya baba eğitim

düzeyi düşük olan öğrencilerin ilerde baba mesleğini yapmayacağı ve daha güzel yerlere gelme isteğinin etkili olduğundan kaynaklandığı söylenilebilir.

Anne meslek durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi düzeylerinden amaç edinme, tutum, programlama ve genel boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0.05$). Annesi ev hanımı olan öğrencilerin ortalama değerinin memur ve işçi çocuklarına nazaran istatistiksel anlamda düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Literatürde araştırma bulgularımız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür. Kuyulu (2015). Gümüş ve ark (2014) araştırmasında anne mesleği faktörüne bağlı olarak, çalışan anneler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Pekince (2012) bulgularına bağlı olarak anne meslek durumuna göre boş zaman yönetimi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okay (2012) Meslek Lisesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarına yönelik araştırmasında öğrencilerin etkinlikleri yapma sıklığının anne mesleğine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir. Çalışmamızda anne meslek durumuna bağlı boş zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmesinin nedeni, ev işlerinin ve sorumlulukların anneye yüklenmesi ve çocuklarına yeterli vakit ayıramamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Anne meslek durumuna bağlı olarak akademik erteleme düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 7). Araştırmamızı bu yönüyle destekleyen Halil ve Dilmaç (2010), Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesine yönelik çalışmada anne mesleği faktörüne bağlı akademik erteleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Kutlu ve ark (2015) ise ailesinde öğretmenlik mesleği yapma durumuna bağlı akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Çalışma bulgularımıza bağlı olarak, öğrencilerin akademik erteleme davranışı eğilimlerinin azalması olarak öngörülebilir bir durum olduğu söylenebilir.

Baba meslek durumuna bağlı boş zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (Tablo 8). Uyar (2018), Boş Zamanda Gençlerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi konulu çalışmada, öğrencilerin baba meslek faktörüne bağlı boş zaman düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını belirtmiştir. Okay (2012), Meslek Lisesi Öğrencilerinin Okul Dışı Zamanlarını Değerlendirmeleri konulu araştırmasında boş zaman ortalamalarının baba meslek

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak Pekince (2012) çalışmasında baba mesleği memur olanların sosyal aktivitelere katılımlarının diğer meslek gruplarına nazaran daha fazla olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir. Çalışmamız bulgularına göre, babası memur olan öğrencilerin babası emekli olanlara nazaran daha fazla boş zaman yönetimine sahip oldukları görülmüştür. Bunun nedeni olarak memurların çocuklarını boş zamanda yönlendirmede daha fazla bilgi sahibi oldukları ve çocuklarına daha fazla vakit ayırdıklarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Baba meslek durumuna bağlı olarak akademik erteleme düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 8). Literatürde bulgularımızı bu yönden destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Kutlu ve ark (2015). Halil ve Dilmaç (2010) Üniversite Öğrencileri üzerindeki araştırmasında baba mesleği faktörüne bağlı olarak akademik erteleme düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Çalışmamızda baba mesleği ile akademik erteleme davranışı arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı bulunmamasının nedeni, öğrencilerin erteleme davranışında bulunurken akranlarından ve sosyal çevrelerinden olumsuz veya olumlu yönden etkilenebildiğinden kaynaklı olduğu söylenebilir.

GANO faktörüne bağlı olarak amaç edinme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,05$; Tablo 9). Alay ve Koçak (2003), çalışmasında GANO faktörüne bağlı boş zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farklı bir çalışmada ise Başak (2008) akademik başarı durumuna bağlı boş zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatürde bulgularımızı desteklemeyen araştırmalara rastlamak mümkündür. Tektaş ve ark (2010). Arıkan (2021), kadın ve erkeklerin akademik not ortalamalarına bağlı olarak boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Çalışmamız bulgularında, not ortalaması düşük olan öğrencilerin, yüksek olanlara nazaran boş zamanlarını değerlendirmede daha aktif oldukları görülmüştür. Bunun nedeni olarak da GANO'su yüksek olan öğrencilerin zamanlarının çoğunu ders çalışmaya yönelik kullandıkları, akademik olarak başarılı olmayanların ise kendilerine boş zaman ayırdıklarından kaynaklandığı düşünülebilir.

GANO faktörüne bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 9). Bulut ve Ocak (2017), araştırmasında öğretmen

adaylarının akademik not ortalamasına bağlı akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Başka bir araştırmaya göre de Çakıcı (2003), Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Akademik erteleme davranışının incelenmesi konulu araştırmada, öğrencilerin GANO faktörüne bağlı akademik erteleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Benzer bulgular bildiren çalışmalara rastlamak mümkündür (Çetin ve Ceyhan 2018; Çetin 2017). Çalışmamızın sonucunda GANO'su yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara nazaran daha fazla erteleme davranışı sergilediği söylenebilir. Bu durumun öğrencilerin boş zamanlarında zihinsel ve fiziksel olarak daha dinç olmaları ve erteleme davranışının olumsuz yönlerinin bilincinde olduklarından kaynaklandığı düşünölebilir.

Barınma faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 10). Bulut ve Koçak (2016) Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına yönelik çalışmada, öğrencilerin barınma durumlarına bağlı boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Karatepe ve ark (2020), araştırmasında öğrencilerin yaşadıkları yer faktörüne bağlı zaman yönetimi düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. İşcan (2008), farklı yerlerde barınan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin yaşadıkları yer faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediğini belirterek bulgularımızı desteklemiştir. Farklı bir araştırmaya göre Dereceli (2022) Üniversite Öğrencilerinin barınma durumuna bağlı olarak ailesinin yanında kalanların boş zaman yönetim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Aydın (2020), lise öğrencilerine yönelik araştırmasında, ikamet değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşunu bildirmişlerdir. Çalışmamız bulgularına göre öğrenci evinde ve yurttaki kalan öğrencilerin ailesinin yanında kalanlara nazaran zaman yönetimini değerlendirme konusunda daha aktif oldukları görölmüştür. Bunun nedeni olarak; ailedeki ev işlerinin fazla olması ve sorumlulukların öğrencilere yüklenmesinden kaynaklandığı düşünölebilir.

Barınma faktörüne bağlı olarak akademik erteleme düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 10). Literatürde bulgularımızı bu yönden destekleyen Kınık ve Odacı (2020), Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışının incelenmesi konulu araştırmada, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının barındıkları yerlere göre farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. (Seyfi ve Şengöl 2019, Sarıkabak ve Eyüboğlu 2018) araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularımızından farklılık bildiren çalışmalar da literatürde mevcuttur etin (2009) Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına İlişkin çalışmada yurtta kalan öğrencilerin, ailesinin yanında kalanlara nazaran daha düşük erteleme davranışı sergilediklerini belirtmiştir. Araştırmamızın sonucunda, öğrenci evinde kalanların, yurtta ve ailesinin yanında kalanlara nazaran daha fazla erteleme davranışı sergiledikleri görölmüştür. Bunun nedeni olarak da öğrenci evinde kalanların akran çevresinden etkilenebildiği ve derslere daha az vakit ayırdıklarınaları ile açıklanabilir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma bulgularına bağlı olarak;

✓ Boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiksel bir değişim gözlenmezken, akademik erteleme değerleri incelendiğinde erkeklere ait ortalama değer in kadınlara ait değerden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir (Tablo 1).

✓ Yaş faktörüne bağlı olarak akademik erteleme ve boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 2).

✓ Sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3).

✓ Öğrencilerin eğitim gördükleri alan faktörüne göre boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 4).

✓ Anne eğitim durumlarına göre boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim görülmemiştir. Akademik erteleme değerleri incelendiğinde; annesi yüksek öğretim mezunu olan öğrencilere ait değer in, annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilere nazaran daha yüksek değere sahip olduğu ve bu değer in istatistiki olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir (Tablo 5).

✓ Öğrencilerin Baba eğitim faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, akademik erteleme değerlerinde Baba eğitim durumu ortaöğretim olan öğrencilerin, baba eğitim durumu ilköğretim olan öğrencilerin ortalama değerinden yüksek olduğu ve bu değişimin de istatistiki olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir (Tablo 6).

✓ Öğrencilerin anne meslek durumlarına göre boş zaman yönetimi boyutlarından amaç, tutum, program ve genel boyutlarında anlamlı istatistiki değişim gözlenirken; değer boyutundaki değişimin istatistiki olarak anlam teşkil etmediği ve anne meslek durumuna bağlı olarak akademik erteleme değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (Tablo 7).

✓ Baba meslek durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi boyutlarında ve akademik erteleme değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 8).

✓ Genel akademik not ortalaması faktörüne bağlı olarak amaç edinme boyutunda istatistiki bir değişim gözlenirken diğer boyutlarda istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. GANO'ya bağlı olarak akademik erteleme boyutlarında istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 9).

✓ Öğrencilerin barınma faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi ve akademik erteleme boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 10).

Öneriler;

- ✓ Boş zaman yönetimi ve akademik erteleme davranışı üzerine okulların eğitim öğretim programlarına dersler konulabilir.
- ✓ Okullarda boş zaman yönetimi ve akademik tercih ve yönlendirme üzerine bilgilendirme kurs, panel, konferans ve seminer gibi etkinlikler düzenlenebilir.
- ✓ Öğrencilerin boş zamanları ve bunların nasıl değerlendirileceği ile ilgili uygulamalı faaliyetlere yer verilebilir.
- ✓ Boş zaman yönetimi ile ilgili olarak hükümetlerin kalkınma planlarına kalıcı kanun ve yönetmelikler yerleştirilerek çalışanlara pekiştireçler sunulabilir.
- ✓ Her yaş ve cinsiyete uygun boş zaman faaliyetleri planlanarak pilot okullarda uygulamaya konulabilir.
- ✓ Cinsiyet ayrımcılığı yapmadan toplumsal normlara uygun kariyer ve boş zaman değerlendirme çalışmaları ile ilgili çalıştaylar düzenlenerek faaliyetler planlanabilir.
- ✓ Ailelere boş zaman yönetimi ve akademik kariyer fırsatları ile ilgili dönütler verilerek okul ile işbirliği yapmaları sağlanabilir.
- ✓ Öğrencileri meslekleri ve kariyer fırsatlarını boş zamanları doğrultusunda tanımaları ve oryantasyonların sağlanması için işyerlerini ziyaret ve çalışma fırsatlarından haberdar olma gibi etkinliklerin içinde olmaları sağlanabilir.
- ✓ Öğrencilerin boş zamanlarını daha fazla değerlendirebilmeleri için kampüs rekreasyonu bünyesinde gerçekleştirilen etkinlikler arttırılabilir.
- ✓ Okullarda kampüs rekreasyonu içeren dersler eklenebilir.

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesin amaçlandığı çalışmamızın

bulguları ışığında; boş zaman faaliyetlerine yaşantımızda gereken önem ve yeri verdiğimizde eğitim hayatımız üzerinde pozitif bir etki yaratacağı söylenebilir.



6. KAYNAKLAR

- Adesina OJ, 2011. Influence of personality types and academic procrastination on the academic achievements of senior secondary school adolescents in Ibadan metropolis. *Ife Psychology A*, 19(1).
- Ağaoğlu YS, Eker H, 2006. Türkiye'deki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134
- Aitchison CC, 2005. Feminist and gender research in sport an leisuremanagement:Undurstanding the social-cultural nexus of gender-power relations. *Journal of sport Managemenet*, 19(4), 422-441
- Akatay A, 2003. Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 10, Sayfa: 282-300
- Akbay S, Evin C, Ali G, 2010. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Öz Yeterlik ve Akademik Yükleme Stilllerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c.6. s.1.
- Akça, Figen, 2012. An Investigation into the Self-handicapping Behaviors of Undergraduates in terms of Academic Procrastination, The Locus of Control and Academic Success. *Journal of Education and Learning*. c. 1. s. 2: 288.
- Akdoğan A, 2013. Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey).
- Akgül BM, Karaküçük S, 2015. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal Of Human Sciences*, Cilt: 2, Sayı: 12, ss. 1867-1880.
- Akkuş R, 2018. 8. Sınıf öğrencilerinin facebook tutumu ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Balıkesir İli Merkez İlçeler Örneği) (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alay S, 2000. Relationship between time management and academic achievement of selected university students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Alay S, 2000. Relationship Between Time Management and Academic Achivement of Selected University Students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Ankara.
- Alay A, & Koçak S, 2003. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Albayrak, Elif, Hikmet Yazıcı, Serpil Reisoğlu, 2016. Personality, Academic SelfEfficacy, Academic Locus of Control and Academic Procrastination Among University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 1. s. 38: 90-102.
- Alpullu A, & Yilgin A, 2019. Leisure Time Management in Marmara University and Kilis 7 Aralık University Students Training in Sports Sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 122-128.
- Ames C, 1992. Classroom: goals, structuresa and student motivetion. *Journal of Education Psychology*, 84 (3), 261-271
- Arthur W, Graziano W, 1996. The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64, 595-618.
- Arıkan İ, 2021. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Yerleşkesinde Okuyan Öğrencilerin Boş Zaman Tutumlarının Akademik Başarıya Etkisinin İncelenmesi.
- Aydın AH, 2011. Yönetim Bilimi, 4. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara
- Aydın G, 1993. 1992 yılı Anadolu lisesi giriş sınavının iptalinin öğrencilerin sınav kaygısına etkisi, *Eğitim ve Bilim*, 17, 37-45.
- Aydın H, 2020. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile boş zaman sıkılma algılarının karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Aydoğan D, 2008. Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği. Unpublished master's thesis, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aytaç Ö, 2017. Rekreasyon Bilimi İşlevselci Yaklaşım Açısından Boş Zaman Sosyolojisi: Kurumlar Süreçler Etkinlikler. s. 84-85
- Aysan S, Thompson D, Hamarat E, 2001. Test anxiety, coping strategies, and perceived help in a group of high school students: A Turkish sample, *The Journal of Genetic Psychology*, 162, 402-411.
- Balınan Ş, 2022 "Orta Öğretim Öğrencilerinin Öz Düzenleme Ve Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi" Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi/ sosyal bilimler enstitüsü. Rekreasyon yönetimi ana bilim dalı
- Balkıs, Duru, 2010. Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 27. s. 27: 159-170.
- Balkıs, Duru 2012. The Direct and Indirect Role of Self Esteem and Procrastination in The Relation to Fear of Failure and Self Worth. *Journal of Human Sciences*. c. 9. s. 2: 1075-1093.
- Balkıs M, 2006. Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme tarzları ile ilişkisi. Unpublished doctorate dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs M, (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.
- Balkıs M, Buluş M, Duru E, Duru S, 2006. Üniversite Öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7, 57-73.
- Balkıs M, Duru E, & Buluş M, 2013. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 825-839.
- Başak T, Uzun Ş, & Arslan F, 2008. Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Baumeister RF, Heatherton TF, & Tice DM, 1994. *Losing control: How and why people fail at selfregulation*. Academic press.
- Beck BL, Koons SR, & Milgram DL, 2000. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 3-13.
- Beck, Brett L, Susan R, Koons, Debra L, Milgrim, 2000. Correlates and Consequences of Behavioral Procrastination: The Effects of Academic Procrastination, Self-Consciousness, Self-Esteem and Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*. c. 15. s. 5: 3.
- Berber, Çelik, Çiğdem, Hatice, 2015. Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 30. s. 3: 31-47.
- Berry LS, 2007. Achievement goal orientation and hope: predicting success on the ACT. The College of Education of Aurora University.
- Beswick G, Rothblum ED, & Mann L, 1988. Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217
- Bıkmaz FH, 2004. "Öz-Yeterlik İnançları". İçinde Y.Kuzgun ve D. Deryakulu (Editörler), *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*. ss.289-308, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Binder K, 2000. The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Unpublished MA, Carleton University, Canada.
- Bilge U, Nursel T, 2011 Akademik erteleme ve sınav kaygısı." *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2.2 12-19.

- Blunt AK, & Pychyl TA, 2000. Task aversiveness and procrastination: a multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153-167.
- Blunt A, Pychyl TA, 2000. Task aversiveness and procrastination: a multidimensional approach TO task aversiveness across stages of personel projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167.
- Bulut, Ramazan, Gürbüz O, 2017 Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarını etkileyen etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 8.2, 75-90.
- Bulut M, Koçak F, 2016. Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 61-71.
- Burka JB, Yuen LM, 1983. Procrastination: Why do you do it, what to do about it. CA: AddisonWesley Publishing Company.
- Burka JB, Yuen LM, 1983. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burka JB, Yuen LM, 1983. Procrastination: Why you do it, what do about it. Reading, MA: AddisonWesley.
- Burka JB, Lenora M, Yuen. 2008. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. Da Capo Press.
- Butler G, 2007. Manege your mind: The mental fitness guide. New York, Oxford University Press.
- Bozgüney, R., & Büyükepekcı, S. (2022). Examining the Relationship Between the Leadership Levels and Authenticity of the Students in the Department of Recreation. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 777-777.
- Can S, 2018. Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi (Doctoral dissertation).
- Can R, Türkyilmaz M, & Karadeniz A, 2010. Ergenlik Dönemi Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1-21.
- Cöhce B, Duygun S, Öztürk EN, & Kırşanlioğlu AE 2022. Lise Öğrencilerinin Rekreatif Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL*, 1(1), 52-62.
- Combs, Jeffery, 2012. The Procrastination Cure: 7 Steps to Stop Putting Life off. Career Press.
- Cudny W, Rouba R, 2011. Theatre and Multicultural Festivals in Lodz As a Free Time Management Factor Among the Inhabitants and Tourists in The Post-Industrial City, *Acta Geographica Universitatis Comenianae*, 55(1): 3-22.
- Custer, Nicole R, 2016. Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure Nursing Students. Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania.
- Çağdaş CAZ, Mehmet T, 2015 Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 6.2 91-100.
- Çakıcı DÇ, 2003. Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çakır, Veli O, 2017 Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2.3 17-27.
- Çam, Zekeriya. 2013. Ergenlerde Genel ve Akademik Erteleme Davranışının Yordayıcısı Olarak Beş Büyük Kişilik Özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. c. 2. s. 2: 89-96.
- Çavuşoğlu, Ceyda, Hakan K, 2015. Academic Procrastination of Undergraduates: Self-determination Theory and Academic Motivation. *Anthropologist*. c. 20. s. 3: 735-743.
- Çelik Ç, H. Odacı. 2015. Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması [Explanation of academic procrastination by some personal and psychological variables]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 30.3 31-47.

- Çelikkaleli, Öner, Sinem EA. 2013. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi 14.2. 237-254.
- Çetin N, 2017. Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey).
- Çetin Ş, 2009. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi
- Çubuk M, 1984. Turizmin Dinleme, Eğlenme ve BZD İle Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım. İstanbul: MSÜ Yayınları.
- Çuhadar A, et al. 2019 Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. Journal of International Social Research 12.66
- Demir M, Ercan A, 2013. Öğretmen adaylarının akademik güdülenme düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 9(3), 265-279.
- Demir G, Alpulu A, 2020. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. Eurasian Research in Sport Science, 5(1), 94-102.
- Daniels B, Hewitt J, 1978. Anxiety and classroom examination performance. Journal of Clinical Psychology, 34, 341-345.
- Denktaş M, Temur E, Aydın R, Balinan Ş, Karadağ Y. 2023. Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 83-90.
- Dereceli Ç, Bereket K, 2022. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Boş Zaman Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 77-91.
- Dewitte S, & Schouwenburg HC, 2002. Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. European Journal of Personality, 16, 469-489
- Doğan KH, 2022. Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarının akademik erteleme davranışları üzerine etkisi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Duygun S, Turkak V, Cöhce E, Balcı RÇ, 2022. Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Can Sıkıntısının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL, 1(1), 106-119.
- DiazMorales JF, Cohen JR, Ferrari JR, 2008. An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. Personality and Individual Differences, 45, 554-558.
- Drennan V, Iliffe S, Haworth D, Tai SS, Lenihan P, & Deave T, 2005. The feasibility and acceptability of a specialist health and social care team for the promotion of health and independence in 'at risk' older adults. Health & social care in the community, 13(2), 136-144
- Efil İ, 1999. İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon, 7. Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, Ltd. Şti., İstanbul. Eğitim ve Öğretim Dergisi. c. 4. s. 3: 51-72.
- Ekici S, 1997. Yükseköğretim Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ekici G, 2009. Biyoloji Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 17(1), ss.111-124.
- Ellis A, Knaus WJ, 1977. Overcoming Procrastination. NY: A Signet Book.
- Eldeleklioğlu, Jale, 2008 Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. İlköğretim Online 7.3. 1-8.
- Emmett R, 2003. Sorumluluklarını Geciktiren Çocuklar, Çev: Tugba Sahin, 1. Baskı, Kariyer Yayıncılık, İstanbul.

- Eranlı, Anıl K, Mehmet Ö, 2018 Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 6.6. 779-785.
- Er Y, Demirel M, & Çuhadar A, 2020. Investigation Of Leisure Management Skills and Leisure Boredom in University Students in Terms Of Different Variables. International Journal Of Applied Exercise Physiology, 9(6), 49-54.
- Erkan S, 1991. Sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erturan EE, Şahin MY, 2003. Üniversitelerdeki Doğa Sporları Örgütlerinde Üyelerin Katılım Nedenleri ve Beklentilerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma (Güdağ Örneği) 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Farran B, 2004. Predictors of academic procrastination in college students. Unpublished Doctoral Dissertation. Fordham University. ABD, New York.
- Fatihah O, Lukman ZM, Khairudin R, Shahrazad WS, & Halim WF, 2011. Procrastination's Relation with Fear of Failure, Competence Expectancy and Intrinsic Motivation. Pertanika J. Soc. Sci. & Hum. 19 (S): 123 - 127
- Ferrari 2004. Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students Who Engage in Task Delays. Counseling The Procrastinator in Academic Settings. ed. Henri C. Schouwenburg, Clarry H. Lay, Timothy A. Pynchyl, Joseph R. Ferrari. American Psychological Association.
- Ferrari JR, & Ware CB, 1992. Academic procrastination: Personality. Journal of social Behavior and personality, 7(3), 495-502.
- Ferrari JR, 1991a. Self handicapping by procrastinators: protecting self-esteem, social-esteem, or both ?. Journal of Research in Personality, 25(3), 245-261.
- Ferrari JR, 1994. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. Personal Individual Differences. 17 (5), 673-679.
- Ferrari JR, & Patel T, 2004. Social comparisons by procrastinators: rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. Personality and Individual Differences, 37, 1493- 1501.
- Ferrari JR, Johnson JL, and McCown WG, 1995. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York : Plenum Press.
- Ferrari J, Driscoll M, & Diaz-Morales JF, 2007. Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. Personality and Individual Differences, 5(2), 115–123.
- Ferrari J, Driscoll M, & Diaz-Morales JF, 2007. Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. Personality and Individual Differences, 5(2), 115–123.
- Ferrari JR, 1992. Procrastinators and Perfect Behavior: An Exploratory Factor Analysis of Self-Presentation, Self-Awareness and Self-Handicapping Components. Journal of Research in Personality, Cilt:26, ss.75-84.
- Ferrari JR, Johnson JL, ve McCown W, 1995. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. New York: Plenum.
- Ferrari, Joseph R, 1991. Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics. Psychological Reports. c. 68. s. 2: 455-458.
- Fişekçioğlu İB, & Özsarı A, 2017. Leisure time management and the attitudes of disabled athletes. International Journal of Sport Culture and Science, 5(4), 302-318.
- Fritzsche B, Young B, & Hickson K, 2003. Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. Personality and Individual Differences, 35, 1549–1557.
- Grecco PR, 1984. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self- statement inventory. Unpublished PHD, California School of Professional Psychology - Fresno.
- Gussen J, 1967. The Psychodynamics of Leisure. In P. A. Martin Leisure and mentalhealth: A psychiatric viewpoint. American Psychiatric association, 51–69

- Güven M, Yeşil S, 2011. İşletmelerde Zaman Yönetimi, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Güngör, Ayşe B, Orhan K, 2020 Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi 7.2. 397-419.
- Günhan CB, Başer N, 2007. Geometriye Yönelik Öz-yeterlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33,ss.68-76.
- Gür, Sertan H, 2018 Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi 5.10. 68-77.
- Gürhan U, Gündoğdu İ 2019. Fen, matematik ve sosyal bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin yürütücü biliş becerilerinin akademik mükemmeliyetçiliklerinin ve akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi, 13(1), 152-175.
- Halil E, Dilmaç B, 2010. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2), 433-450.
- Hannok W, 2011. Procrastination and motivation beliefs of adolescents: A cross-cultural study. The degree of doctor, University of Alberta: Canada.
- Harris D, 2008. Web 2.0 Evolution into The intelligent Web 3.0: 100 most asked questions on transformation, ubiquitous connectivity, network computing, open Technologies. Databases and intelligent applications. Emereo Pty Ltd.
- Haycock LA, McCarthy P, and Skay CL, 1998. Procrastination in college students: The role of selfefficacy and anxiety. Journal of Counseling and Development. 76(3), 317-324.
- Okay S, 2012. Meslek lisesi öğrencilerinin okul dışı zamanlarını değerlendirme şekilleri ve değerlendirme şekillerini etkileyen faktörler (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey).
- Önal ŞH, 2005. Bir Sorumluluk Eğitim Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Sorumluluk Düzeylerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Öteleş, Şemsi B, 2018. Üniversite öğrencilerinin zaman kullanma becerilerinin akademik performans üzerine etkisi: Sakarya üniversitesi örneği." Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi 5.8. S 12-21.
- Özdemir M, Özşari A, Topuz R, 2018. Taekwondo Sporcularının Boş Zaman Yönetimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), 26-31.
- Öznur K, Yıldırım İ, 2020. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 70-80.
- Halil E, Dilmaç B, 2010. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2), 433-450.
- Hendry C, & Farley A, 2004. Making the most of time: Charles Hendry and Alistair Farley explore some of the issues that may be faced in relation to time management when completing an MPhil or PhD. Nurse researcher, 12(2), 81-89.
- Horner S, & Swarbrooke J, 2016. Consumer Behavior in tourism. Routledge.
- Howell A, & Watson DC, 2007. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43, 167–178
- Howell A, & Watson DC, 2007. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43, 167–178
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=ERTELEMEK

- Işıksal M, Aşkar P, 2003. İlköğretim Öğrencileri İçin Matematik ve Bilgisayar Öz-Yeterlik Algısı Ölçekleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(25), ss.109-118.
- Johnson JL, & Bloom AM, 1995. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Johnson JL, & Bloom AM, 1995. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Kagan M, Çakır O, İlhan T, ve Kandemir M, 2010. The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2, 2121–2125.
- Kağan M, Çakır O, İlhan T, & Kandemir M, 2010. The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive–compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121-2125.
- Kağan M, 2009. Determining The Variables Which Explain The Behavior of Academic Procrastination in University Students. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. c. 42. s. 2: 113.
- Kandemir, 2014. A Model Explaining Academic Procrastination Behavior. Pegem
- Kandemir M, 2010. Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kandemir M, 2010. Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kandemir M, 2012. Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik ve başarı amaçlarıyla açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim.*, 2, 4: 81-88.
- Kandemir M, Tahsin İ, Ahmet RÖ, Mehmet P, 2014. Analysis of Academic Self-Efficacy, Self-Esteem and Coping With Stress Skills Predictive Power on Academic Procrastination. *Educational Research and Reviews*. c. 9. s. 5: 146.
- Kandemir M, Özbay Y, 2012. Akademik Özyeterlik Ölçeği (AÖYÖ) Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 201-214.
- Karaküçük S, 1995. Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma. Ankara: Seren Matbaacılık Yayınları.
- Karaküçük S, 1999. Rekreasyon. Bağırhan Yayın evi, Ankara.
- Karataş H, & Bademcioglu M, 2015. The explanation of the academic procrastination behaviour of pre-service teachers with five factor personality traits. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(2), 11-25.
- Karataş H, 2015. Correlation among Academic Procrastination, Personality
- Karakullukçu ÖF, 2020. Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 264-272.
- Karatepe HK, Yüce UÖ, & Yıldırım TÖ, 2020. Zaman yönetimi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(21), 1-21.
- Keller FS, 1968. "Good-Bye teacher" *Journal of Applied Behavior*, 1, 79-89.
- Kınık Ö, 2015. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kınık Ö, & Odacı H, 2020. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Bazı Bireysel ve Çevresel Değişkenler Bir Etken Olabilir mi?. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 183-192.
- Klassen R, Krawchuk L, & Rajani S, 2008. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931.
- Klassen RM, Kuzucu E, 2009. Academic Procrastination and Motivation of Adolescents in Turkey. *Educational psychology*. c. 29. s. 1: 69-81.

- Knaus, Bill. 2002. Beat Procrastination Now! The Procrastination Workbook. REBT Network. <http://rebtnetworkorg.shameless happiness.com/library/BeatProcrastinationNow.pdf> [13.12.2016].
- Knaus WJ, 1998. Do it now! Break procrastination habit (second edition). New York: John Wiley ve Sons, Inc.
- Knaus WJ, 1998. Do it now! Break the procrastination habit. New York: John WileyveSons, Inc.
- Knaus WJ, 2000. Procrastination, Blame, and Change. Journal of Social Behavior and Personality. c. 15. s. 5: 153.
- Kongar E, 1979. Toplumsal Değişme Kurumları ve Türkiye Gerçeği. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Köknel Ö, 1979. Cumhuriyet Gençleri ve Sorunları. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Kutlu, Mustafa, Yasin D, 2016 Ergenlerdeki akademik erteleme davranışının incelenmesi. Hedefe Doğru İnsan Psikolojik Danışma ve Rehberlik II Sempozyumu, Samsun.
- Kutlu, N, Gökdere M, Çakır R, 2015. Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışı İle Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırmalı. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23(3), 1311-1330.
- Kuyulu İ, 2015. Spor lisesi ve Anadolu liselerinde öğrenim gören orta öğretim öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Küçükkesmen, Ercan, Ali Ş, Mustafa ET, 2020 Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 38: 202-231.
- Küçüktopuzlu KF, Gözek K, Uğurlu A, 2003. Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma. 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Kürker F, 2021. Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Lay CH, 1986. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 474-495.
- Lay CH, 1986. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20(4), 474-495.
- Lay CH, 1986. At Last, My Research Article on Procrastination. Journal of Research in Personality. c. 20. s. 4: 474-495.
- Lee D, Kelly KR, & Edwards JK, 2006. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. Personality and Individuals Differences, 40, 27-37.
- Linnenbrink EA, & Pintrich PR, 2002. Achievement goal theory and affect: An asymmetrical bidirectional model. Educational Psychologist, 37(2), 69-78.
- Mancini M, 2003. Time Management, McGraw-Hill Professional, Canberra. Haziran 2021 tarihinde, <https://ivy panda.com/essays/time-management-theories-and-application/html> adresinden alınmıştır.
- Mann L, 2016. Procrastination Revisited: A Commentary. Australian Psychologist. c. 51. s. 1: 47-51.
- McClelland M, Cameron C, Connor C, Farris C, Jewkes A, & Morrison FJ, 2007. Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. Developmental Psychology, 43(4), 947-959.
- Mccown W, Petzel T, and Rupert P, 1987. An Experimental Study of Some Hypothesized Behaviors and Personality Variables of College Student Procrastinators. Personality and Individual Differences, Cilt:8, Sayı:6, ss.781-786.
- McCown W, & Roberts R, 1994. A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to college version of an indirect measure of impulsive behavior. Integra Technical Paper, 28-94.

- McGregor HA, & Elliot AJ, 2002. Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94, 381–395.
- Meichenbaum DH, & Butler L, 1980. Towards a conceptual model for the treatment of test anxiety: Implications for research and treatment. In I. G. Sarason (Ed), *Test anxiety, theory, research and application*, Hillsdale, N. J. : Erlbaum.
- Milgram NA, Mey-Tal G, & Levinson Y, 1998. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Milgram NA, Batori G, & Mowrer D, 1993. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.
- Milgram NA, Naaman N, 1996. Typology in procrastination. *Personal Individual Differences*. 20 (6), 679-683.
- Milgram NA, 1987. The Many Faces of Procrastination: Implications and Recommendations for Counselors. ERIC. 1-22.
- Milgram NA, Rachel T, 2000. Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination. *European journal of Personality*. c. 14. s. 2: 141-156.
- Mills TM, 1984. *The Sociology Of Small Groups*, New Jersey: Prentice Hall Inc
- Morales JF, Cohen J, & Ferrari J, 2008 An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 554–558.
- Okay S, 2012. Meslek lisesi öğrencilerinin okul dışı zamanlarını değerlendirme şekilleri ve değerlendirme şekillerini etkileyen faktörler (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Oran S, 2016. Anadolu lisesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışının incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Owens AM, & Newbegin I, 2000. Academic procrastination of adolescents in english and mathematics: gender and personality variations. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 111.
- Owens AM, Newbegin I, 1997. Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*. 12(4), 869-887.
- Öner N, 1997. *Sınav Kaygısı Envanteri el kitabı*. İstanbul: Yöret Vakfı Yayını No:1.
- Öteleş, Şemsi B, 2018. "Üniversite öğrencilerinin zaman kullanma becerilerinin akademik performans üzerine etkisi: Sakarya üniversitesi örneği." *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 5.8: 12-21.
- Özer A, ve Altun E, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 45-72.
- Özer A, & Altun E, 2011. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Özer A, 2012. Procrastination: Rethinking Trait Models. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*. c. 37. s. 166: 303-316.
- Özer S, Akay C, 2020. Öğretmen adaylarının akademik erteleme ve yabancılaşma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3528-3542.
- Özer BU, 2005. Academic procrastination: Prevalance, self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkılıç S, 2022. Bir Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özdemir S, Utkun E, Yeşil E, 2015. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri: Pamukkale Üniversitesi örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*.
- Özgen H, Doğan S, 1997. Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, *Standard Dergisi*, Yıl: 36, Sayı: 425, Sayfa:136-145

- Özşaker M, 2012. A Study on the Reasons of Non-Participation of Youth in Free Time Activities, Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 14(1), 126-131. ISSN: 1300-9915.
- Paludi MA, Frankell-Hauser J, 1986. An idiographic approach to the study of women's achievement striving. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 89-100.
- Pekince H, 2012. Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile sosyal aktivitelere katılımları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Perkins H, 2007. Achievement goals and fear of failure as predictors of stages of change for physical activity. The faculty of the College of Education University Houston.
- Pfister T, 2002. The Effect of Self-Monitoring on academic Procrastination, Self Efficacy and Achievement. The Florida State University College of Education. ABD, Florida.
- Pintrich PR, 2000. An achievement goals theory perspective on issues in motivation terminology, theory and research. *Contemporary Education Psychology*, 25, 92-104.
- Pychyl, Timothy A, Richard W, Morin BR, Salmon, 2000. Procrastination and the Planning Fallacy: An Examination of The Study Habits of University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*. c. 15. s. 5: 135.
- Pynes JE, 2008. Human resources management for public and nonprofit organizations: A strategic approach, New Jersey: John Wiley and Sons.
- Roberts MS, 1997. Yaşamı ertelemeyin. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Mavi Okyanus Yayıncılık.
- Rothblum ED, Solomon LJ, and Murakami J, 1986. "Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators". *Journal of Counseling Psychology*, 33 (3), 387-394 (October 1986).
- Rothblum ED, Solomon LJ, ve Murakami J, 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Rothblum ED, Solomon LJ, & Murakami J, 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387.
- Rothblum ED, Solomon LJ, ve Murakami J 1986. Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394
- Saddler CD, & Sacks, 1993. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Saddler CD, Buley J, 1999. Predictors of academic procrastination in college students. *Psychology Reports*, 84(2), 686-688.
- Sarıkabak M, Eyüboğlu E, Ayrancı M, 2018. Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin, akademik erteleme davranışları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 163-177.
- Seyfi RÖ, Şengül M, 2019. Türkçe öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Scher SJ, & Osterman NM, 2002. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39, 385-398.
- Semb G, Glick DM, ve Spencer RE, 1979. Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses. *Teaching of Psychology*, 6(1), 23-25.
- Senecal C, Koestner R, & Vallerand RJ, 1995. Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(1), 607-619.
- Senecal C, Julien E, ve Guay F, 2003. Role Conflict and Academic Procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33: 135-145. DOI: 10.1002/ejsp.144

- Senecal C, Julien E, ve Guay F, 2003. Role conflict and academic procrastination: A selfdetermination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Senecal C, Koestner R, Vallerand J, 1995. Self-regulation and academic procrastination, *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.
- Senecal, Caroline, Lavoie K, Koestner R, 1997. Trait and Situational Factors in Procrastination: An Interactional Model. *Journal of Social Behavior and Personality*. c. 12. s. 4: 889.
- Sezen A, 2013. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Sharma M, & Kaur G, 2011. Gender differences in procrastination and academic stress among adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1-2), 122-127.
- Schunk D, Pajares F, 2001. The development of academic self-efficacy. In A.Wigfield & J.Eccles (Eds.). *Development of achievement motivation* (pp16-31) San Diego,CA: Academic Press.
- Senemoğlu N, 2009. *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Geliştirilmiş 15.baskı. Ankara: Pegem A Akademi.
- Sirois, 2016. Conceptualizing the Relations of Procrastination to Health and WellBeing. *Procrastination, Health and Wellbeing*. ed. Fuschia M. Sirois, Timothy A. Pychyl. Academic Press. 3-20.
- Sirois F, 2004. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37, 115–128.
- Skidmore, Leroy R, 2002. " Why Can't I Seem to Get Any Thing Done?": Procrastination and Daily Hassles as Predictors of Student Performance and Engagement in A College Self-Paced Introductory Psychology Course. The Relation to Motivational Orientation and Learning Strategies. Doctoral Dissertation. University of Kentucky.
- Solomon LJ, & Rothblum ED, 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Sporbilim, 2004. http://www.sporbilim.com/t_rekreasyon.html (27.10.2004)
- Stebbins RA, 1994. The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Sciete/Society and Leisure*, 17(1), 173-186.
- Steel P 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, Piers, Thomas B, Catherine W, 2001. Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and individual differences*. c. 30. s. 1: 95-106.
- Steel, Piers, 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. c. 133. s. 1: 65.
- Sweitzer NG, 1999. "Fiddle-Dee-Dee, I'll Think About It Tomorrow": Overcoming Academic Procrastination in Higher Education. M.A. Thesis, Biola University: The Faculty of The Department of Education
- Şahin HM, & Bozdağ Ö, 2019. Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 220-235.
- Şeker S, Serkan, 2015. Review of The Variables That Predict Academic Procrastination of University Students. *European Scientific Journal*. c. 11. s. 31: 16-31.
- Tektaş M, Necla T, 2010. "Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 23 2010: 221-229.
- Tezcan M, 1991. *Gençlik Sosyolojisi Yazıları*, Ankara: Gündoğan Yayın
- Tezcan M 1993. *Serbest Zamanlar Sosyolojisi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları
- Thakkar, Neal, 2009. Why Procrastinate: An Investigation Of The Root Causes Behind Procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*. 1-12.

- Tice DM, ve Baumeister RF, 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 8, 454-458.
- Tice DM, Roy F, Baumeister, 1997. Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling. *Psychological Science*. c. 8. s. 6: 454-458.
- Topal N, 2009. Derste Zaman Yönetimi: İlköğretim 3. Sınıf Hayat Bilgisi Dersine Yönelik Bir İnceleme, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Torkildsen G, 2005. Leisure and recreation management. London and New York: Psychology Press.
- Traits, and Academic Achievement. *Anthropologist*. c. 20. s. 1,2: 243-255.
- Tuckman BW, 1998. Using Tests as an Incentive to Motivate Procrastinators to Study. *The Journal of Experimental Education*, 66(2), 141-147.
- Türk Dil Kurumu. [08.09.2023]. Ertelemek.
- Uğur A, 2000. Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi, *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, Yıl: 12, Sayı: 143.
- Unsworth N, & Engle RW, 2007. The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance in primary memory and controlled search from secondary memory. *Psychological Review*, 114(1), 104-132.
- Uyar M, 2018. Serbest zaman kuruluşlarından yararlanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Uzun Ö, Bilge, 2011. A cross sectionel study on procrastination: Who procrastinates more? *International Conference on Education, Research and Innovation*, 18, 34-37.
- Uzun Ö, Bilge, Ayhan D, Joseph R, Ferrari, 2009. Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence And Reasons. *The Journal Of Social Psychology*. c. 149. s. 2: 241-257.
- Uzun Ö, Bilge, 2009. Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32): 12-19.
- Ülkü S, 1978. Çocuklukta Arkadaş İlişkileri, *Eğitim ve Bilim*,2(12).
- Ünver O, 1986. 12-24 Yaş Gençleri Sosyo Ekonomik Sorunları, Ankara: M.E.G.S.B. Yayını, G.Ü.B.Y. Matbaası.
- Van E, 2004. Procrastination in Academic Settings And Big Five Model of Personality: A Meta Analysis. *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. ed. Henri C. Schouwenburg, Clarry H. Lay, Timothy A. Pychyl, Joseph R. Ferrari. American Psychological Association.
- Van E, 2016. Procrastination and Well-Being at Work. *Procrastination, Health and Wellbeing*. ed. Fuschia M. Sirois, Timothy A. Pychyl. Academic Press.
- Van E, Wendelien, 2003. Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137, 421- 435.
- Van E, Wendelien, 2000. Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology*. c. 49. s. 3: 372-389.
- Vural L, & Gündüz GF, 2019. Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışları ile Bilişsel Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 18(1).
- Wadkins TA, 1999. The relation between self-reported procrastination and behavioral procrastination. Unpublished doctoral dissertation. University of Nebraska, Nebraska. (UMI no. 9929240)
- Wadkins TA, 1999. The relation between self-reported procrastination and behavioral procrastination. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Washington JA, 2004. The relationship between procrastination and depression among graduate and professional students across academic programs: Implications for counseling. Unpublished doctoral dissertation. Texas Southern University, Texas, USA.

- Watson DC, 2001. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158.
- Wilson J, 1980. Sociollogyof Leisure, *A Review of Sociology*, 6 (1). 21-40.
- Wolters CA, 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- Yakub NF, 2000. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy. *The School of Languages and Scientific Thinking*, University of Utara, Malaysia (10 Mayıs 2005) <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/>.
- Yiğit R, Dilmaç B, 2011. Ortaöğretimde Öğrencilerinin Sahip Oldukları İnsani Değerler İle Akademik Erteleme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31).
- Yılmaz S, 2022. Spor yöneticisi adaylarının gelecek zaman algılarının boş zaman yönetimine etkisi.
- Yılmaz O, 2018. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).



EK-B. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () **2.Yaş:** 18-22 () 23-27 () 28 ve üzeri ()

3 Sınıf: 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

4.Bölümünüz :Rekreasyon () Spor Yöneticiliği () Antrenörlük () Öğretmenlik ()

5.Aile Eğitim Durumu

Anne: İlköğretim () Ortaöğretim () Üniversite () Yüksek lisans () Doktora ()

Baba: İlköğretim () Ortaöğretim () Üniversite () Yüksek lisans () Doktora ()

6.Anne Baba Mesleği

Anne: Ev hanımı () Memur () İşçi () Emekli () Diğer (.....)

Baba: Memur () İşçi () Esnaf () Emekli () Diğer (.....)

7.Genel Akademik Not Ortalamanız : (.....) 4 üzerinden

8.Barınma Durumunuz: Öğrenci evi () Yurt () Aile yanı ()

Araştırmacı: Rojhat AYDIN

Ek 2;

BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

	Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Tamamen katılıyorum (2) Katılıyorum (3) Kararsızım (4) Katılmıyorum ve (5) Hiç Katılmıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Boş zamanım için amaç belirlerim					
2	Boş zamanımda yapabileceğlerimin listesini yaparım					
3	Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.					
4	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim					
5	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım					
6	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim					
7	Bekleme zamanlarımı kullanırım					
8	Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.					
9	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum					

10	Boş zamanlar anlamlıdır					
11	Boş zamanlar mutluluk vericidir					
12	Boş zaman kullanımı önemlidir					
13	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum					
14	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum					
15	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum					



AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ

Beni hiç yansıtmıyor		Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor		Beni çoğunlukla yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor	
1		2	3		4		5	
1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım		1		2	3	4	5
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm		1		2	3	4	5
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım		1		2	3	4	5
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır		1		2	3	4	5
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir		1		2	3	4	5
6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne buralırım		1		2	3	4	5
7	Derslere hazırlanarak gelirim		1		2	3	4	5
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım		1		2	3	4	5
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim		1		2	3	4	5
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek, vb. için sıklıkla ara veririm		1		2	3	4	5
11	Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim		1		2	3	4	5
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur		1		2	3	4	5
13	Kendşme bir ders programı hazırlamışsam ona uyarım		1		2	3	4	5
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım		1		2	3	4	5

15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur	1	2	3	4	5
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem	1	2	3	4	5
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum	1	2	3	4	5
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım	1	2	3	4	5
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim	1	2	3	4	5

8. TURNİTİN RAPORU

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yazar Rojhat Aydın

Gönderim Tarihi: 06-Nis-2023 01:55PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 2057465261

Dosya adı: ROJHAT_TURNITIN.doc (555K)

Kelime sayısı: 11760

Karakter sayısı: 80985

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

% 15	% 12	% 7	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	core.ac.uk İnternet Kaynağı	% 2
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
4	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	% 1
6	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 1
8	Submitted to Selçuk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1

9	Submitted to Düzce Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
10	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% 1
11	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1
12	ÖZER, Arif and ALTUN, Esin. "Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri", TUBITAK, 2011. Yayın	<% 1
13	FETHİ DEMİR. "Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimlerinin İncelenmesi", Journal of International Social Research, 2015 Yayın	<% 1
14	www.kefdergi.com İnternet Kaynağı	<% 1
15	AKBAY, Sinem Evin and GİZİR, Cem Ali. "Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü", Mersin Üniversitesi, 2010. Yayın	<% 1
16	EKŞİ, Halil and DİLMAÇ, Bülent. "Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin	<% 1

sürekli kaygı açısından incelenmesi", Uludağ
Üniversitesi, 2010.

Yayın

17	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	ierfm.com İnternet Kaynağı	<% 1
19	Submitted to Uludag University Öğrenci Ödevi	<% 1
20	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
21	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
22	en.iksadkongre.org İnternet Kaynağı	<% 1
23	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
24	www.iecses.org İnternet Kaynağı	<% 1
25	Submitted to Istanbul Medeniyet Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
26	Submitted to Ataturk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

27	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<% 1
28	www.tk.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
29	ÇELİKKALELİ, Öner and AKBAY, Sinem Evin. "Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi, 2013. Yayın	<% 1
30	ÇETİN, Nilüfer and CEYHAN, Esra. "Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Sürekli Kaygı, Akılcı Olmayan İnanç, Öz Düzenleme ve Akademik Başarı ile İlişkisi", Hacettepe Üniversitesi, 2018. Yayın	<% 1
31	ARSLAN, Sibel. "SERBEST ZAMAN KULLANIMI: SIRADAN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ VE SİSTEMLİ SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ", Erzurum Üniversitesi, 2011. Yayın	<% 1
32	app.trdizin.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
33	www.uakb.org İnternet Kaynağı	<% 1

34	AKIN, Zeynep, ÇIRAY, Funda and SÖNMEZ, Belgin. "The relationship between learning strategies and time management skills used by teacher candidates", Öğretmen Eğitimi Akademisi-Maya Akademi, 2013. Yayın	<% 1
35	acikerisim.bingol.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
36	acikerisim.ybu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
37	etd.lib.metu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
38	ia902509.us.archive.org İnternet Kaynağı	<% 1
39	icoess.com İnternet Kaynağı	<% 1
40	libratez.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
41	www.epo.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
42	www.journalofsocial.com İnternet Kaynağı	<% 1
43	CAZ, ÇAĞLAR and TUNÇKOL, Mehmet. "BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ",	<% 1

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu
Besyo, 2015.

Yayın

-
- 44 KANDEMİR, Mehmet. "A model explaining academic procrastination behavior", Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2014. <% 1
Yayın
-
- 45 KAĞAN, Mücahit. "Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi", Ankara Üniversitesi, 2009. <% 1
Yayın
-
- 46 Lafci, Digdem, and Gursel Oztunc. "THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT SKILLS WITH THE ANXIETY LEVELS OF NURSING STUDENTS", Gaziantep Medical Journal, 2015. <% 1
Yayın
-
- 47 nrl.northumbria.ac.uk <% 1
İnternet Kaynağı
-

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Üzerinde