

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İNTERNET TABANLI REHBER DESTEKLİ
MÜDAHALE PROGRAMININ (ERTELE-ME)
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERTELEME
DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

FADİME AVŞAR

YÜKSEK LİSANS

KIRŞEHİR-2024

©2024-FADİME AVŞAR

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İNTERNET TABANLI REHBER DESTEKLİ MÜDAHALE
PROGRAMININ (ERTELE-ME) ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ERTELEME DAVRANIŞI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

THE EFFECT OF INTERNET-BASED GUIDED
INTERVENTION PROGRAMME (PROCRASTINATION)
ON UNIVERSITY STUDENTS' PROCRASTINATION
BEHAVIOUR

Hazırlayan
FADİME AVŞAR

YÜKSEK LİSANS

Danışman
DOÇ. DR. ÖNDER BALTACI

KIRŞEHİR-2024

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Fadime Avşar tarafından hazırlanan “*İnternet Tabanlı Rehber Destekli Müdahale Programının (Ertele-Me) Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi*” adlı tez çalışması 5/11/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza)

Doç. Dr. Önder BALTACI

II.Danışman(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER

Üye.....(İmza)

Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat BAYOĞLU

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2024

(İmza)

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Enstitü Müdürü

Bu tez çalışması TÜBİTAK tarafından 123K049 nolu proje kapsamındaki desteği ile gerçekleştirilmiştir.

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05/11/2024

Fadime AVŞAR

İmza

ÖZET

İnternet Tabanlı Rehber Destekli Müdahale Programının (Ertele-Me) Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan: Fadime AVŞAR

Danışman: Doç. Dr. Önder BALTACI

II. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER

2024– (XIV+152)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Doç. Dr. Önder BALTACI

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER

Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat BAYOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmayı hedefleyen ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı temelinde tasarlanmış bir internet tabanlı kendi kendine yardım müdahale programı olan Ertele-Me'nin geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesidir. TÜBİTAK desteğiyle geliştirilen bu program, "Erteleme Davranışını Anlama", "Öz Düzenleme ve Zaman Yönetimi", "Erteleme Bahaneleri ile Başa Çıkma", "Davranışsal Stratejiler Belirleme" ve "Öğrendiklerimi Değerlendirme" başlıklarından oluşan beş modülden meydana gelmiştir. Program, katılımcıların erteleme davranışlarını anlamalarını, öz düzenleme ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerini ve erteleme davranışı ile başa çıkmaya yönelik davranışsal stratejiler oluşturmalarını amaçlamaktadır. Araştırma, nicel yöntemlerden deneysel desen ile gerçekleştirilmiş ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21) ve Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) kullanılarak toplanmıştır. Analiz sonuçları, deney grubunda erteleme davranışlarında anlamlı bir azalma ve zaman yönetimi becerilerinde önemli bir artış olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, deney ve kontrol gruplarının son test erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak, deney grubunun ön test ve son test sonuçları arasındaki anlamlı farklılık, Ertele-Me programının katılımcılar üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, bilişsel davranışçı terapi temelli internet tabanlı müdahalelerin erteleme davranışı ile başa çıkmada etkili olduğunu ve bu tür müdahalelerin üniversite öğrencilerinin akademik ve kişisel yaşamlarını olumlu yönde destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, internet tabanlı psikolojik destek alanında Türkiye'de gerçekleştirilen özgün uygulamalardan biri olarak, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar için önemli bir zemin sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Erteleme davranışı, bilişsel davranışçı terapi, internet tabanlı müdahale, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF-HELP BASED PROCRASTINATION AND COPING INTERVENTION ON UNIVERSITY STUDENTS PROCRASTINATION BEHAVIOR

M.Sc. Thesis

Preparer: Fadime Avşar

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI

2024- Page

Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences

Educational Sciences Department

Guidance and Psychological Counseling Science

Jury

Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI

Asst. Prof. Dr. Ömer ÖZER

Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Asst. Prof. Dr. Ferhat BAYOĞLU

Asst. Prof. Dr. Ertuğrul TALU

The primary aim of this study is to develop and evaluate the effectiveness of Ertele-Me, a web-based self-help intervention program designed using the principles of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to reduce procrastination behaviors among university students. Supported by TÜBİTAK, the program consists of five modules: “Understanding Procrastination,” “Self-Regulation and Time Management,” “Overcoming Procrastination Excuses,” “Developing Behavioral Strategies,” and “Evaluating What I Have Learned.” These modules aim to help participants understand their procrastination behaviors, enhance self-regulation and time management skills, and develop behavioral strategies to manage procrastination effectively. The research employed a quantitative experimental design, with participants divided into experimental and control groups. Data were collected using the Personal Information Form, the Tuckman Procrastination Scale (TPS), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21), and the Time Management Scale (TMS). The results revealed significant reductions in procrastination behaviors and improvements in time management skills among participants in the experimental group. However, no statistically significant differences were observed in the post-test procrastination scores between the experimental and control groups. Nonetheless, the significant improvements observed within the experimental group between pre-test and post-test scores highlight the positive impact of the Ertele-Me program. The findings suggest that CBT-based web interventions are effective tools for managing procrastination behaviors and can positively influence the academic and personal lives of university students. This study represents one of the

pioneering applications of internet-based psychological support in Turkey and provides a foundation for future research and interventions in this field.

Keywords: Procrastination, cognitive behavioral therapy, web-based intervention, university student

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışının düzeyini azaltacak kendi kendine yardım temelli internet tabanlı bir müdahale olarak geliştirilen bu çalışma Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Yüksek lisans süreci, hayatımın en zorlayıcı ama bir o kadar da öğretici ve geliştirici dönemlerinden biri oldu. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde sağladığı değerli destek için TÜBİTAK'a da teşekkür ederim. Bu proje kapsamında elde ettiğim deneyimler, akademik gelişimime önemli katkılar sağlamış ve bu süreçteki ilerlememe büyük ölçüde yardımcı olmuştur. Bu süreç, sadece akademik anlamda değil, kişisel anlamda da bana çok şey kattı. Akademik bilgi birikimimi geliştirirken, aynı zamanda sabır, sebat ve azmin ne kadar değerli olduğunu derinlemesine deneyimledim. Bu zorlu yolculukta yanımda olan, fikirlerimi sürekli destekleyen ve beni vazgeçmemeye teşvik eden kıymetli danışman hocalarım, Doç. Dr. ÖNDER BALTAÇI ve Dr. Öğretim Üyesi ÖMER ÖZER'e sonsuz minnettirim. Akademik rehberliklerinin ötesinde, zor anlarda yanımda olup bana cesaret ve motivasyon verdiler. Bilgi ve deneyimleriyle yolumu aydınlattılar; sabır ve anlayışlarıyla her soruma içtenlikle yanıt verdiler. Bu süreçte sundukları katkılar, yalnızca bu tez çalışmasıyla sınırlı kalmayıp, akademik ve kişisel gelişimime de büyük ölçüde yön vermiştir. Sabırları ve rehberlikleri için sonsuz teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer alan, her zaman bana yeni perspektifler kazandıran ve nezaketiyle beni destekleyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. DİLEK GENÇTANIRIM KURT'a da teşekkür ederim. Akademik yolculuğumda bana gösterdiği yolda, her türlü katkısıyla benim için çok kıymetli oldu.

Bu süreçte en büyük teşekkürüm, şüphesiz ki aileme... Canım annem Nursel AVŞAR ve babam Faruk AVŞAR'a, her kaygımı, her stresimi benimle paylaştıkları, bana olan inançlarını bir an bile yitirmedikleri için minnettirim. Onların koşulsuz sevgisi ve desteği olmadan bu süreci atlatmam imkansız olurdu.

Ayrıca, bu süreç boyunca bana arkadaşım ötesinde olan Gizem MURAT, Canem BAYSAL ve Fatmanur ELMALIOĞLU'na da özel bir teşekkür etmek isterim. Onlar, her anımda yanımda olup beni desteklediler, birlikte gülüp birlikte endişelendik. Onların varlığı, bu süreci hem anlamlı hem de daha katlanılabilir hale getirdi. Kıymetli arkadaşlarım Mevanur İPEK, Hüsnüye DEMİREL, Sümeyye ÖZKAYA ve Betül KOTUR, üniversite yıllarımdan beri yol arkadaşlarım oldular. Onların dostluğu bu süreci anlamlı ve dayanılır kıldı. Aynı şekilde, yüksek lisans yolculuğumda katkılarını benden esirgemeyen destek olan Hamza ŞENTÜRK, Salih EMİROĞLU, Merve YILDIZ ve Ecenur YAVUZ'a da sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca, iş hayatımda yanımda olan ve her aşamada bana desteklerini esirgemeyen Janus Psikoloji ailesine teşekkürlerimi sunarım. Müge SARGIN ve Emre SARGIN'a, süreç boyunca gösterdikleri destek, anlayış ve teşvik için sonsuz teşekkür ederim. Kendilerinin katkıları, bu zorlu süreçte iş hayatı ile akademik çalışmalarımı dengeleyebilmemi ve her iki alanda da çalışma yürütmemi mümkün kılmıştır.

Son olarak, bu yolculuğun her aşamasında yanımda olan ve bana katkı sağlayan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve aileme sonsuz teşekkür ederim. Her yolun, inananlarla mümkün olduğunu gösteren destekleri sayesinde, bu tez yalnızca benim değil; bana inanan ve destek olan herkesin katkısıyla ortaya çıktı.

Kırşehir-2024

Fadime AVŞAR

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	5
1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	9
1.6. TANIMLAR.....	9
BÖLÜM 2.....	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. ERTELEME DAVRANIŞININ KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1.1. Erteleme Davranışının Tanımları	10
2.1.2. Erteleme Davranışının Nedenleri	12

2.1.3.	Erteleme Davranışının Yaygınlığı	15
2.2.	ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN KURAMLAR	16
2.2.1.	Psikanalitik Kuram ve Psikodinamik Kuram	18
2.2.2.	Davranışçı Kuram	19
2.2.3.	Bilişsel Davranışçı Kuram	19
2.2.4.	Zaman Yönetim Kuramı	21
2.3.	ERTELEME DAVRANIŞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	22
2.4.	KENDİ KENDİNE YARDIM.....	24
2.5.	İNTERNET TABANLI KENDİ KENDİNE YARDIM MÜDAHALELERİ.....	26
2.6.	İNTERNET TABANLI ERTELEME DAVRANIŞI İLE BAŞA ÇIKMA	31
BÖLÜM 3.....	38
3. YÖNTEM.....	38
3.1.	ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	38
3.2.	ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	38
3.3.	VERİ TOPLAMA SÜRECİ VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	39
3.4.	MÜDAHALE PROGRAMI	40
3.5.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	42
3.5.1.	Kişisel Bilgi Formu:.....	42
3.5.2.	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21):	42
3.5.3.	Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği:.....	43
3.5.4.	Zaman Yönetimi Ölçeği:.....	43
3.6.	VERİ ANALİZİ.....	44
BÖLÜM 4.....	45
4. BULGULAR	45
BÖLÜM 5.....	54
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	54
5.1.	SONUÇ	54

5.2. TARTIŞMA.....	55
5.3. ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ	165

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. İnternet Tabanlı Erteleme Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	35
Tablo 2. Modül İçerikler.....	41
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Tuckman Erteleme Ölçeği Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 4. Deney Grubunun İkincil Ölçümler de DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	47
Tablo 5. Deney Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	48
Tablo 6. Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	49
Tablo 7. Deney Grubu Öğrencilerinin DASS ve ZYÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	50
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	51
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	53
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Verilerin Toplanması ve Müdahale Süreci.....	43
Şekil 2. Deney ve kontrol gruplarına ait TEÖ puan ortalamaları.....	47

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
CBT	Bilişsel Davranışçı Terapi
DASS	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (Dass-21)
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
PYAD	Psikolojik Yardım Arama Durumu
TEÖ	Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği
ZYÖ	Zaman Yönetimi Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite dönemi, birçok öğrenci için aileden ayrılma ve yeni bir yaşam sürecine başlama anlamına gelir. Bu yaşam evresi, bireylerin yeni arkadaşlıklar kurduğu, farklı kültürleri deneyimlediği, küçük işlerde çalışarak ya da kendi finansal durumlarını yönetmeyi öğrenerek gelişim gösterdiği bir dönem olarak tanımlanabilir (Richardson vd., 2017). Sözü edilen bu değişimler üniversite öğrencileri için yaşam alanlarını düzenlemelerini gerektiren farklı sorumlulukları da beraberinde getirebilmektedir (Broglia vd., 2021). Üniversite çağına gelindiğinde, genellikle ebeveyn desteğiyle ihtiyaçlarını karşılayan ve sınırlı ev sorumluluklarına sahip bireyler, bu dönemde artan sorumluluklarla yüzleşmeye başlar. Bu dönem, getirdiği yenilikler sayesinde heyecan verici olmasının yanı sıra, beraberinde yeni sorunları da getiren bir süreci kapsamaktadır (Kessler vd., 2007). Öğrencilerin, bu dönemde bir gruba ait olma baskısını yoğun bir şekilde hissettikleri ifade edilmiştir (Cole vd., 2017). Yeni insanlarla tanışmanın heyecanı, beraberinde sosyal uyum sağlama ve kabul görme kaygısını getirebilmektedir. Bu kaygılar, bazı öğrencilerde stres ve anksiyete gibi sorunlara yol açabilir ve bu da ruh sağlığını desteklemek için profesyonel yardım arama davranışını tetikleyici olabilmektedir (Broglia vd., 2021; Ghilardi vd., 2018; Musso vd., 2022). Bireyler bu dönemde hem uyum sağlamak hem de zorluklarla başa çıkmak için yardım arama davranışında bulunabilmektedir (Giamos vd., 2017).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik yapılan çalışmalarda depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, akademik sorunlar, bağımlılıklar, aile ile ilgili yaşanan problemler en sık karşılaşılan ihtiyaç alanları olarak belirtilmektedir (Broglia vd., 2021; Ghilardi vd., 2018; Musso vd., 2022; Xiao vd., 2017). Yoğun akademik baskı, gelecekle ilgili belirsizlikler, sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar ve finansal kaygıların üniversite öğrencilerini ruh sağlığı problemleri açısından risk altında olan bir grup haline getirebileceği ifade edilmiştir. Bu dönemde yaşanan yoğun değişimler ve sorumluluklar, genç yetişkinlerin duygusal ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir, bu da onları ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın hale getirebilir (Linden vd., 2021). Kessler vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada ruhsal bozukların %75'inin yirmili yaşların ortalarına kadar ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde üniversite yılları ile birçok ruh sağlığı probleminin ortaya çıktığı yılların örtüştüğü görülmektedir. Yaşamın

değişimi ile birlikte yaşanılabilecek ruhsal problemlerde önleyici olabilmesi adına, destek mekanizmalarının varlığı önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Brown vd., 1997; Dodd, 2021).

Çalışmalar, üniversite öğrencilerinin problemlerinin belirli alanlarda yoğunlaştığını göstermektedir. Doğan (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite danışma merkezine 16 yıllık dönemde yapılan başvurulardaki problem alanları ele alınmıştır. İlgili problemler; uyum sorunları, aile ilgili problemler, ilişki sorunları, akademik sorunlar, gelişimsel sorunlar ve ruh sağlığı sorunları olarak altı ana başlıkta toplanmıştır. Dönemsel olarak farklı problem alanlarında daha fazla başvuru yapıldığı ifade edilmektedir. Üniversitenin son döneminde ise ağırlıklı olarak ilişki problemlerine yönelik başvuruların arttığı ifade edilmektedir (Doğan, 2018). Doğan (2012) tarafından Türk üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarına yönelik yapılan bir diğer çalışmada da bireysel danışmanlık için yapılan başvuru nedenlerinin yine aynı altı başlık altında toplandığı görülmektedir. Koç vd. (2022), 2012-2019 arasında bir üniversitede yapılan başvuruları incelemiş ve başvuru nedenleri; duygusal, akademik, kişilik, dikkat, uyum olmak üzere beş ana başlık altında ele alınmıştır. Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarına yönelik yapılan araştırmada, öğrencilerin en çok ihtiyaç duyduğu alanların gelecek kaygısı, zaman yönetimi becerisi, verimli ders çalışma ve etkili öğrenme yöntemleri olduğu ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin hem akademik başarıları hem de kişisel gelişimleri için bu alanlarda destek alabileceği belirtilmiştir (Coşkun, 2018). Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin problem yaşadığı alanlardan bir diğeri de erteleme davranışıdır. Yoğun ders programları ve yüksek beklentiler, öğrencilerin görevlerini ertelemelerine ve bu durumun stres seviyelerini artırmasına neden olabilmektedir (Ferrari, 1992; Stead vd., 2010).

Erteleme davranışının öğrencilerin akademik başarılarını negatif olarak etkilediği ifade edilmiştir (Sunil Sabnis vd., 2022; Yared Fentaw vd., 2022). Lise sonrası dönemde öğrencilerde erteleme davranışının görülme sıklığının %70-%95 oranında olduğu ifade edilmiştir (Rylee Oram ve Maria Rogers, 2022). Erteleme davranışı, bireylerin negatif sonuçlarını bildikleri halde görev veya sorumlulukları irrasyonel nedenlere dayandırarak kendi isteği ile zamansal olarak ötelemesini kapsayan davranış kalıbı olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007; Stead vd., 2010). Bu davranışın, ruh sağlığı ve günlük yaşam olayları üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, bireylerin yaşamlarının

negatif olarak etkileyen bir davranım problemi olarak ele alınmıştır (Tice ve Baumeister, 1997).

Erteleme davranışı üzerine yapılan ilk çalışmalar, erteleme davranışını zaman yönetme becerisi üzerinden ele almıştır. Bireysel planlamayı yapmada ve öz düzenlemedeki eksikliğin zaman yönetimini engellediği ve erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Burka ve Yuen, 1983; Milgram vd., 1998). Ancak, erteleme davranışı üzerine yapılan çalışmalar genişledikçe sadece zaman kavramının ele alınmasının yetersiz olacağı, erteleme davranışının nedenlerini bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ele alınması gerektiği belirtilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışı, ruhsal sağlık sorunlarıyla karşılıklı bir etkileşim içinde olan çok yönlü bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı, stres ve depresif duygudurum, erteleme davranışını tetikleyen temel unsurlar arasında yer alırken, erteleme davranışı da bu sorunları daha da derinleştirerek bir döngüsel süreç olarak gerçekleşebilmektedir. Erteleme davranışı, genellikle kaçınma eğiliminden kaynaklanabilmektedir ve bu durum, ortaya çıkışında ve sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynamaktadır. Anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede sorumluluklardan kaçınma döngüsüne dönüşerek yaşamı zorlaştırabilmektedir (Sirois, 2014). Erteleyen bireylerin, daha az erteleme davranışı gösterenlere kıyasla daha yüksek düzeyde stres, kaygı, öfke, kendini yargılama ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar yaşadığı belirtilmiştir. Bu durum, erteleme davranışının sadece bir alışkanlık değil, aynı zamanda bireyin genel zihinsel sağlığı üzerinde derin etkileri olabilen bir davranış biçimi olduğunu ifade edilmiştir (Simpson ve Pychyl, 2009; Sirois, 2014; Stead vd., 2010; Steel, 2007).

Erteleme davranışının, üniversite çağındaki öğrencilerin gelecekteki yaşamlarını ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebileceği düşünüldüğünde, bu konuyla ilgili çalışmalar yapmanın ve bu davranışı ele almanın önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda erteleme alışkanlığının erken dönemde fark edilip üzerinde çalışılması, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de gelecekteki profesyonel ve kişisel yaşamlarını daha olumlu bir şekilde şekillendirmelerine katkı sağlayabileceği ifade edilmiştir (Shahin Nazari vd., 2021). Araştırmalara göre, öğrencilerinin %80'inin yaşamlarının farklı oranda erteleme davranışından etkilendiği belirtilmiştir. Bu bağlamda öğrencilere erteleme davranışı için destek mekanizmalarının sunulması gerektiği ifade edilmiştir (Yared Fentaw vd., 2022). Alanyazın incelendiğinde, erteleme davranışının

üniversite öğrencileri arasında sıklıkla karşılaşılan bir problem olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %52'si erteleme davranışını yaşamlarında bir sorun alanı olarak ifade etmektedir (Ulukaya ve Bilge, 2014; Uzun Özer vd., 2009). Erteleme davranışının, bireylerin kendilerine dair irrasyonel varsayımlar ve değerlendirmelerinden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Erteleme davranışını gösteren bireylerin genellikle bir erteleme döngüsü içerisinde olduğu ve bu döngünün erteleme davranışının devam etmesine neden olduğu belirtilmiştir. Bu döngünün kırılması için ise yalnızca mantıksal düşünceler üzerine çalışmanın yeterli olmadığı, aynı zamanda bireyin davranışsal ve duygusal süreçleri üzerinde de çalışılması gerektiği vurgulanmaktadır. Özellikle, bireylerin irrasyonel düşüncelerini fark etmeleri ve bu düşüncelerle başa çıkmalarına yardımcı olacak duygu ve davranış odaklı stratejilerin geliştirilmesi, erteleme davranışının döngüsünün değiştirilmesinde rol oynayabileceği belirtilmiştir (Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1979; Knaus, 2010). Erteleme davranışının azaltılabilmesi için müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir (Sunil Sabnis vd., 2022). Erteleme davranışının önlenmesine dair çalışmaların olduğu ancak etkili olsa da bu alanda yapılan çalışmaların yeni ve kaliteli çalışmaların az olması nedeniyle gelişmekte olan ve yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olan bir alan olarak ifade edilmiştir (Rozenal vd., 2015). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin ruhsal iyi oluşunu desteklemek amacıyla tasarlanacak psikolojik yardım ve destek hizmetlerinin çeşitlendirilmesi ve güçlendirilmesi önemlidir.

Akademik ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları stres, kaygı ve diğer ruhsal zorluklarla baş edebilmeleri için bireysel danışmanlık, grup çalışmaları ve dijital platformlar gibi farklı yöntemlerin bir arada sunulması değerli bir yaklaşım olarak ortaya konulmaktadır. Böyle bir sistem, öğrencilerin yalnızca zorluklarla başa çıkmalarına değil, aynı zamanda daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayacak bir yapı sunabilir. Geniş kitlelere psikolojik yardım hizmetlerini ulaştırılması sürecinde teknolojinin kullanımı yardım hizmetlerinde önemli bir ivme kazandırmıştır. İnternet tabanlı müdahaleler belirli bir alanda psikolojik rahatsızlığa sahip olan bir gruba, problem ile ilgili bilgi düzeyini artırmak, destek, bakım veya tedavi sağlamak amacıyla kendi kendine, rehberli veya terapist destekli programlardır (Khan vd., 2019). İnternet tabanlı uygulamaların etkililiğinin ortaya konulması ile erteleme davranışı için kullanabileceği ifade edilmiş (Rozenal vd., 2014) ve ilk “erteleme davranışı ile başa çıkmak için bilişsel davranışçı terapi temelli internet tabanlı randomize kontrollü çalışma” oluşturulmuş bu

müdahalenin etkili olabileceği ifade edilmiştir (Rozenal vd., 2014, 2015). Türkiye’de internet tabanlı müdahaleler görece yeni bir çalışma alanıdır. Bu alanda ağırlıklı olarak derleme ve gözden geçirme çalışmaları söz konusudur (Acar, 2022; Çalışır ve Can, 2021; Huyut, 2019; Piri, 2011). Erteleme davranışı konusunda geliştirilmiş bir internet tabanlı müdahaleye ise rastlanmamıştır.

İnternet tabanlı müdahalelerin avantajları, erteleme davranışının azaltılmasında yurt dışında etkililiğini ortaya koyan çalışmaların varlığı ve erteleme davranışının Türkiye’de üniversite öğrencileri için önemli bir problem alanı olması, bu bağlamda etkili müdahalelere olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu nedenle, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde erteleme davranışını azaltmaya yönelik internet tabanlı bir kendi kendine yardım sisteminin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı olarak üniversite öğrencilerinin erteleme davranışının düzeyini azaltacak kendi kendine yardım temelli internet tabanlı bir müdahale olan rehber destekli ERTELE-ME programını geliştirmek ve etkililiğini değerlendirmektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Ertele-Me müdahale programının üniversite öğrencilerinin erteleme davranışını anlamlandırmasını sağlamak, erteleme düşüncesiyle başa çıkmak, erteleme davranışını azaltmak ve zaman yönetimi becerilerini artırmayı hedefleyen beş modülden oluşan internet tabanlı bir müdahale programıdır.

Bu modüller oluşturulurken bilişsel davranışçı terapi (BDT) temel alınmış ve erteleme davranışını bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarıyla ele alan bir yaklaşım benimsenmiştir. Modüllerin tasarımında, daha önce Rozenal vd. (2014, 2015) tarafından ele alınan bilişsel davranışçı terapi temelli internet tabanlı erteleme müdahalelerine dair çalışmaları ile literatürde yer alan diğer erteleme davranışını azaltmaya yönelik internet tabanlı programlar incelenmiş ve referans alınmıştır. Ayrıca, erteleme davranışının nedenlerini açıklayan teoriler ve bu alanda yapılan araştırmalar, modül içeriklerinin belirlenmesinde rehberlik etmiştir.

Müdahale programı “Erteleme davranışını anlama”, “Öz Düzenleme ve Zaman Yönetimi”, “Erteleme bahaneleri ile başa çıkma”, “Erteleme davranışıyla başa çıkmada davranışsal stratejiler belirleme”, “Öğrendiklerimi değerlendirme” olarak isimlendirilen

modüllerden oluşmakta ve erteleme davranışı ile başa çıkma konusunda kullanıcının düşünceleri, davranışları ve zaman yönetimi becerisine odaklanmaktadır. Erteleme davranışının daha yüksek stres, daha fazla depresyon, kaygı ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Beutel vd., 2016). Tice ve Baumeister (1997), tarafından yapılan boylamsal çalışmada, erteleyen bireylerin stres puanlarının daha yüksek olduğu ve ruh sağlığı problemleri yaşamaya daha yatkın oldukları ifade edilmiştir. Bu nedenle, çalışmada depresyon, kaygı ve stres puanlarında dolaylı bir azalma beklenmekte ve bu durum ikincil ölçümlerde ele alınmıştır.

Müdahale programı, rehber destekli kullanıcının kendi kendine uygulayabileceği bir formatta yapılandırılmıştır. Rehberli olarak planlanan deney grubu için modüller paylaşılmıştır. Her bir modülün ortalama süresi 30-40 dakika olarak belirlenmiştir. Deneysel desende tasarlanan ve üniversite öğrencilerinde erteleme davranışını azaltmaya yönelik olarak geliştirilen internet tabanlı müdahale programında yanıt aranan araştırma soruları aşağıdaki şekildedir:

1. ERTELE-ME programı uygulanan rehber destekli ERTELE-ME müdahale programının deney grubunun ön test ve son test erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. ERTELE-ME programı uygulanan rehber destekli ERTELE-ME müdahale programının ve kontrol grubunun son test erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. ERTELE-ME programı uygulanan rehber destekli ERTELE-ME müdahale programının ve kontrol grubunun ikincil sonuçları (depresif duygudurum, stres, anksiyete, zaman yönetimi) son test puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırmanın varsayımları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların uygulama formlarını içtenlikle ve doğru olarak doldurduğu varsayılmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversiteye başlangıç, öğrenciler için kendilerini uyum sağlamalarını gerektiren karmaşık ve geniş bir geçiş sürecinin içinde bulurlar. Bu süreç, yeni bir akademik ortam, sosyal çevre ve yaşam koşulları gibi birçok değişikliği içerir. Öğrencilerin, bu dönemde hem akademik beklentilerle başa çıkmaları hem de yeni sosyal ve kişisel sorumluluklarla uyum sağlamaları gerekir (Gale ve Parker, 2014). Bu geçiş sürecinde geliştirilen destekleyici üniversite ortamlarının ve sunulan imkanların, öğrencilerin ruh sağlığını korumada aracı bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Fink, 2014). Öğrencilerin, çevresel, akademik, topluluklara katılım gibi konularda sıkıntı yaşadıklarında yardım arama davranışı geliştirdikleri belirtilmiştir. Sağlanacak destekleyici hizmetlerin, öğrenciler için yaşanılacak ruhsal sıkıntılarda önleyici olabileceği düşünülmektedir (Baik vd., 2019). Öğrencilere sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin; öğrencilerin kariyerlerine devam etmeleri, uyum süreçlerini kolay atlatmaları ve başarılarını teşvik etmeleri gibi konularda yardımcı rol oynayabileceği ifade edilmiştir (Musso vd., 2022). İtalya’da üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrencilerin psikolojik sıkıntıları ile ilgili destek aldıklarında sorunlarıyla baş etme, çerçeveselendirme gibi olumlu beceriler kazandığı belirtilmektedir (Ghilardi vd., 2018).

Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaçların belirlenmesinin, akademik ve günlük yaşamda yaşanabilecek sıkıntılar için önleyici bir profil oluşturabileceği ifade edilmektedir (Broglia vd., 2021). Üniversite öğrencileri; duygusal, akademik, ekonomik, sosyal ve ilişkisel alanlarda çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Duygusal olarak stres, kaygı ve yalnızlık gibi sorunlarla mücadele ederken, akademik olarak ders yükü ve sınav kaygısıyla baş etmeye çalışmaktadırlar. Ekonomik sıkıntılar, geçim ve bütçe yönetimi açısından baskı yaratırken; sosyal ve ilişkisel problemler, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde uyum sağlama süreçlerini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin rehberlik hizmetlerine ve sosyal destek kaynaklarına yönelerek yardım arama davranışında buldukları, bunun da psikolojik iyilik halleri ve akademik başarıları üzerinde olumlu etkiler sağladığı ifade edilmektedir (Köksal ve Topkaya, 2021; Topkaya, 2014).

Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı önemli problem alanlarından biri ise bu çalışmanın da konusu olan “erteleme davranışı”dır (Kaya ve Odacı, 2019; Sariaslan ve Akbulut, 2022; Steel, 2007). Erteleme davranışına dair yapılan çalışmalar incelendiğinde

negatif etkileri ve üniversite öğrencileri için yaygın bir problem alanı olduğu ifade edilmiştir (Beutel vd., 2016; Ellis, 2010; Steel, 2007). Ellis ve Knaus (1979), bireylerin yaşamların bir döneminde erteleme davranışında bulduklarını ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerinin %25'in yaşam olayların erteleme davranışından etkilendiği belirtilmektedir (Lay 1986). Erteleme davranışının yaygınlığı da göz önüne alındığında, bu davranışın önlenmesine yönelik çalışmaların gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Erteleme davranışının önlenmesine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, internet tabanlı çalışmaların etkili olduğu ifade edilmiştir (Eckert vd., 2018; Lukas ve Berking, 2018; Rozental vd., 2018).

Türkçe alanyazını incelediğimizde, internet tabanlı müdahalelerin henüz yeni gelişmeye başlayan bir alan olduğu görülmektedir. Özellikle psikolojik destek alanında, dijital platformların ve internet tabanlı çözümlerin kullanımı giderek artmaktadır. Bu alandaki yenilikler, daha geniş bir kitleye erişim sağlamayı ve müdahalelerin daha esnek bir şekilde uygulanmasını mümkün kılmaktadır. Ancak, bu konuda yapılan çalışmaların henüz başlangıç aşamasında olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, internet tabanlı müdahalelerin etkili ve sürdürülebilir bir şekilde uygulanabilmesi için bu alanda yapılan araştırmaların artırılması gerekmektedir (Acar, 2022; Akgün vd., 2019; Çalışır ve Can, 2021; Huyut, 2019; Piri, 2011). İnternet tabanlı müdahalelerin değerlendirildiği derleme çalışmasında, zaman ve maliyet açısından fayda sağlayacağı ve ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliği etkileyeceği belirtilmektedir (Dülsen vd., 2020). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, alanyazında internet tabanlı ruh sağlığı programlarının geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında ki mevcut programlar birlikte değerlendirildiğinde, bu çalışmanın temel özgün değerinin üniversite öğrencilerinde erteleme davranışıyla başa çıkmada internet tabanlı bir müdahale programının geliştirilmesi olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri için geliştirilecek olan bu çalışma ile okul ve üniversite yaşamında erteleme davranışına neden olan alanlara (duygu, düşünce, davranış) yönelik müdahale planlanmıştır. Türkiye'de erteleme davranışı ile ilgili müdahaleler ağırlıklı olarak grupla psikolojik danışma odaklıdır (Aslan ve Tunç, 2021; Kaya ve Odacı, 2019; Yıldız, 2017).

Bu çerçevede, çalışmanın bir diğer özgün yanı ise bu programın kendi kendine yardım formatında tasarlanmış olmasıdır. Türkiye'deki internet tabanlı kendi kendine

yardımlı müdahaleleri oldukça sınırlı olup, genellikle bir psikopatolojiye odaklı olarak geliştirilmiştir (Göcek Yorulmaz, 2020; Özer ve Ceyhan, 2021).

Erteleme davranışı birçok insanın etkilendiği yaygın bir problem alanı olmak ile birlikte psikiyatrik bir tanı değildir. Bu bağlamda geliştirilen programdan daha geniş kitlelerin yararlanması mümkündür. Alanyazında ki birçok program, ücretli yazılımlar kullanılarak veya programa özgü yazılımlar geliştirilerek sunulmaktadır. Bu durum, ciddi bir maliyet yaratmakta ve birçok çalışmada ise araştırmadan sonra sistem kapanmaktadır. Mevcut çalışmada kullanımı kolay ve dağıtımı ücretsiz olan Google Dokümanlar kullanılmıştır. Türkiye’de daha önce yapılan uygulamalar incelendiğinde rehbersiz olarak yapılandırıldığı görülmektedir (Özer ve Ceyhan, 2021). Bu bağlamda, mevcut müdahale programını rehber destekli olarak oluşturulmuştur. Araştırma Türkiye’de psikolojik danışma alanında gerçekleştirilen ilk uygulamalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışına yönelik çevrimiçi müdahalelerin etkinliği hakkında önemli veriler sağlayacaktır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Bu araştırma çalışmada elde edilen yer verilen örneklem grubunun özellikleri ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma ele alınan değişkenler ve kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

3. Bu araştırma kendi kendine yardım temelli bilişsel davranışçı terapi temelinde geliştirilmiştir. Bu araştırma kullanılmış olan yöntem ve teknikler bu yaklaşım ile sınırlıdır.

4. Bu araştırma rehberli olarak kendi kendine yardım müdahalesi yürütülmüştür. Bu bağlamda sunulan yardım kullanılan yöntemlerle sınırlıdır.

5. Bu araştırma uygulamanın sunulduğu program olan Google dokümanlar ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Erteleme Davranışı: Erteleme davranışının tanımlarını incelediğimiz de bir sorumluluğun, görevin veya hedefin gerçekçi temellendirilmiş bir neden olmaksızın ötelenmesi olarak ortak bir tanım şeklinde ifade edilebilir (Burka ve Yuen, 1983; Steel, 2007).

İnternet Tabanlı Müdahale Programı: “Psikolojik yardım alanındaki İnternet tabanlı müdahaleler; psikolojik bozuklukları önlemek, tedavi etmek ya da kullanıcıların iyi oluş düzeylerini ve başa çıkma becerilerini artırmak amacıyla, etkisini bilimsel olarak kanıtlanmış psikoterapötik müdahalelerin, çevrim içi internet sayfası, mobil uygulama ya da bilgisayar yazılımları aracılığı ile kullanıcının genelde ruh sağlığı uzmanı olan bir rehber eşliğinde ya da tamamen kendi başına kullanabileceği biçimde sunulmasıdır” (Özer ve Köksal, 2023).

Ertele-Me Müdahale Programı: Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmayı hedefleyen, kendi kendine yardım temelli bir internet tabanlı müdahale programıdır. Katılımcıların erteleme alışkanlıklarını anlamalarına, öz düzenleme ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine, erteleme bahaneleri ile başa çıkmalarına ve davranışsal stratejiler belirlemelerine rehberlik eden bu program, "Erteleme Davranışını Anlama", "Öz Düzenleme ve Zaman Yönetimi", "Erteleme Bahaneleri ile Başa Çıkma", "Davranışsal Stratejiler Belirleme" ve "Öğrendiklerimi Değerlendirme" olmak üzere beş modülden oluşmaktadır.

BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde erteleme davranışı ve kendi kendine yardım kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Kısaca erteleme davranışını açıklayan kuramlar ele alınmıştır. Kendi kendine yardım kavramının çerçevesi anlatılmış, internet tabanlı çalışmalar ve bu alanda yapılan erteleme davranışı üzerine programlara yer verilmiştir.

2.1. ERTELEME DAVRANIŞININ KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.1. Erteleme Davranışının Tanımları

Erteleme davranışı; sıklıkla geciktirme, kaçınma, öteleme gibi kavramlarla tanımlanmaktadır (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, 1992). Başka bir ifadeyle, erteleme davranışı; yapılması planlanan görev ya da sorumluluğun zamanlama olarak ileri atılması, yapmaktan kaçınma gösterilmesi olarak ifade edilmektedir (Ferrari, 1991). Bir görev ya da hedefin sürekli olarak zamansal açıdan ötelenmesi, erteleme davranışının en temel göstergesi olarak ifade edilmiştir (Lay, 1986). Erteleme davranışı, bir görevi ya da

sorumluluğu yerine getirme zamanının sürekli olarak ertelenmesi şeklinde ortaya çıkan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak görevlerini geciktirmesine neden olmakta ve genellikle, stres, kaygı ve suçluluk duygularının eşlik ettiği belirtilmektedir (Milgram vd., 1998). Erteleme davranışının tanımlarını incelediğimizde ortak tanım olarak bir sorumluluğun, görevin veya hedefin gerçekçi temellendirilmiş bir neden olmaksızın zamansal olarak ötelenmesini içeren, negatif bir davranış örüntüsü olarak ifade edilebilir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari vd., 1995, 2005).

Erteleme davranışının bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak farklı çerçevelerde, günlük yaşam rutinlerini etkileyen bir sorun alanı olduğu ifade edilmektedir (Knaus, 2010; Milgram vd., 1998). Erteleme davranışının kavramının tarihsel bir çerçevede incelendiğinde, milattan önce 800’lü yıllardan itibaren çeşitli belgelerde ele alındığı görülmektedir (Burka ve Yuen, 1983; Steel, 2007). Erteleme davranışı, “kronikleşmiş veya kişilik özelliği olarak” ve “duruma özel olarak gerçekleşen” erteleme olarak iki ana başlık şeklinde ele alınmaktadır (Kağan, 2009). Erteleme davranışsal olarak ise” aktif ve pasif erteleme” olarak iki ana başlık halinde ele alınmaktadır (Chun Chu ve Choi, 2005). Bireylerin kişilik özelliklerinin erteleme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve farklı kişilik tipleri ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmektedir. Örneğin, dürtüsellik, düşük öz disiplin ve duygusal dengesizlik gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin erteleme davranışına daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Değirmenci vd., 2023). Buna karşılık, planlı ve organize bireylerde erteleme davranışının daha az görüldüğü belirtilmiştir (Balkıs vd., 2006). Bu bulgular, erteleme davranışının sadece çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda bireyin içsel özellikleriyle de yakından ilişki olduğu ortaya koymaktadır (Berber Çelik ve Odacı, 2015).

Erteleme davranışı gösteren bireylerin, daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları ve daha az sağlıklı yaşam alışkanlıkları sergiledikleri belirtilmektedir. Bu kişiler, genellikle stres ve kaygıyla başa çıkmakta zorluk çekebilmektedir. Dolayısıyla uyku düzeninden fiziksel aktiviteye kadar birçok alanda yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Sirois, 2023). Erteleme davranışı, sadece bir zaman yönetimi sorunu değil, aynı zamanda bireyin genel refahını ve sağlıklı yaşam koşullarını olumsuz etkileyen bir davranış biçimi olarak görülmektedir (Sirois, 2014; Stead vd., 2010). Erteleme davranışı; eğer bir görevin

planlamasında önceliklendirme amacı ile kullanılıyorsa negatif bir örüntü olarak değerlendirilmeyebilir fakat kaygıya neden olacak şekilde görevin sürekli olarak tamamlanmaması ile sonuçlanıyorsa patolojik olarak değerlendirilebilmektedir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, 1991). Erteleme davranışı; kısa vade de kaygıyı azaltan, başa çıkma da aracı rol oynayan bir sonuç yaratsa da yapılan çalışmalarda erteleme davranışı gösteren öğrencilerin daha düşük performans gösterdiği ifade edilmiştir (Tice ve Baumeister, 1997). Erteleme davranışı benlik saygısı, öz düzenleme, rasyonel bilişsel yapılarla negatif ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2016; Webb ve Rosenbaum, 2019). Erteleme davranışının internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Kutlu ve Demir, 2016).

Erteleme davranışının türleri arasında durumsal ve kişiliğe ait bir özellik olarak ele alınmaktadır (Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1979; Milgram vd., 1998). Alanyazında durumsal türlerinden olan akademik erteleme davranışının sıklıkla çalışılan erteleme türü olduğu ifade edilmiştir (Steel, 2007). Genel erteleme davranışı ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki olduğu ifade edilmiştir (Baltacı, 2017). Akademik erteleme davranışının sıklıkla ödev, sınav gibi öğrencilerin tamamlaması gereken görevler de ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Mandap ve Bulacan, 2016). Akademik erteleme davranışını daha az gösteren bireylerin yaşamdan daha çok doyum aldığı, psikolojik ihtiyaçlarının daha fazla karşılandığı ve motivasyonlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Demir, 2015).

2.1.2. Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışı; bireylerin istenmeyen sonuçları oluşabileceğini bilmesine rağmen, hedeflenen bir eylemin bilinçli bir şekilde geciktirilmesi olarak ifade edilmektedir (Simpson ve Pynchyl, 2009). Erteleme kavramı üzerine yapılan ilk çalışmalar erteleme kavramını zaman yönetme becerisi üzerinden ele almıştır. Zaman kavramını yönetememek erteleme davranışının ortaya çıkışında ki değerlendirilen ilk neden olarak ifade edilmiş (Burka ve Yuen, 1983). Zaman kavramını etkili kullanamama, bireylerin planladıkları görevleri zamanında tamamlamalarını engellemekte ve erteleme davranışına yol açabilmektedir (Özdemir ve Akatay, 2022). Boş zaman yönetimi, çalışma alışkanlıkları, zihinsel problemler başlıklarının ise erteleme davranışını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Arslankoç ve Koçak, 2023; Balkıs, 2006). Erteleme davranışı ile başa çıkabilmek için zaman yönetimi üzerinde çalışılması gerektiği ifade

edilmiştir (Yared Fentaw vd., 2022). Erteleme davranışı üzerine yapılan araştırmalar, zaman algısındaki yanlış değerlendirmeler, öz düzenleme becerilerindeki eksiklikler ve zorlayıcı duygularla başa çıkma isteksizliğinin bu davranışın temel nedenleri arasında yer aldığını göstermektedir. Bu faktörlerin, bireyin verimliliğini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir döngü oluşturabileceği belirtilmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Öz kontrol konusunda yaşanan başarısız deneyimler, erteleme davranışına nedeni olarak belirtilmiştir (Chen ve Qu, 2017). Öz düzenleme ile erteleme davranışının negatif ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Wejkum, 2018). Öz düzenleme özellikleri gelişmiş olan bireylerin daha az erteleme davranışı gösterdikleri ifade edilmiştir (Barabanov, 2022).

Erteleme davranışı, bireysel bir hata olarak değerlendirilmemekle birlikte genellikle öz düzenleme eksikliğinin bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Öz denetim eksikliği, erteleme davranışının en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilir ve toplum genelinde yaygın bir problem olduğu belirtilir (Steel, 2007). Öz düzenleme eksiklikleri, bilişsel yanılgılar, göreve karşı yanlış talep; sorumluluğa karşı olumsuz duygular, göreve dair biçilen yanlış değer erteleme davranışının nedeni olarak sayılmaktadır (Webb ve Rosenbaum, 2019). Karademir (2023), tarafından yapılan çalışmada, öz denetim kavramının erteleme davranışı ile negatif yönlü olarak ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bireysel planlamayı yapmada ve öz düzenlemede ki eksikliğin zaman yönetimini engellediği ve erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Burka ve Yuen, 1983; Milgram vd., 1998).

Erteleme davranışını yalnızca zaman kavramı üzerinden ele almanın yetersiz olduğu, erteleme davranışının nedenlerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Başarısızlığa karşı geliştirilen kaygı ve korku, mükemmeliyetçilik, öz düzenlemede ki eksiklikler, risk almaya yatkınlık, yüksek standartlarda beklentilerinin olması, başarısızlığa karşı tahammülsüzlük gibi nedenlerin erteleme davranışının ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Kağan, 2009; Rice vd., 2011). Erteleme davranışının nedenleri incelendiğinde sorumluluk ve performansa dair algının neden olduğu başarısızlık korkusunun erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Özer, 2012). Başarısızlığa karşı geliştirilen kaygı ve korku, mükemmeliyetçilik, öz düzenlemede ki eksiklikler ve risk almaya yatkınlık gibi faktörler, erteleme davranışının nedenleri arasında ifade edilmektedir (Kağan, 2009). Toplumsal olarak başarı kavramına yüklenen

anlamın da erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Burka ve Yuen, 1983; Rice vd., 2011). Erteleme davranışı, bireylerin kendilerine yönelik yüksek beklentilerinin ve başarısızlığa karşı tahammülsüzlüklerinin bir sonucu olarak mükemmeliyetçiliği ortaya çıkarabilmektedir (Yurdakul, 2017). Bireyler de genellikle görevlerini mükemmel bir şekilde yerine getirme konusunda yoğun bir baskı hissedebilmektedirler. Bu durum, hata yapma korkusuyla birlikte, görevleri sürekli ertelemelerine yol açabilmektedir. Mükemmeliyetçilikle bağlantılı bu erteleme eğilimi, kişinin beklentilerinin karşılanmaması durumunda yaşadığı hayal kırıklığı ve stresin artmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik algısının ise bireyler de erteleme davranışının nedenleri arasında belirtilmektedir (Rice vd., 2011).

Erteleme davranışının nedenleri incelendiğinde sorumluluk ve performansa dair algının neden olduğu başarısızlık korkusu, tembellik gibi değişkenlerin de erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Özer ve Altun, 2011). Motivasyonel eksikliğin erteleme davranışının temel nedenlerinden biri olduğu motivasyon üzerine yapılacak çalışmaların akademik erteleme davranışına azaltabileceği ifade edilmiştir (Rylee Oram ve Maria Rogers, 2022). Başarıya dair algı, bireysel standartların yüksek olması, başarısızlığa karşı tahammülsüzlük ve öz denetim eksikliklerinin erteleme davranışının ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, kaygı, korku ve umutsuzluk düzeylerinin de erteleme davranışı üzerinde aracı bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Kağan, 2009; Odacı ve Kaya, 2019; Rice vd., 2011). Düşük öz yeterlilik inancının erteleme davranışına neden olduğu belirtilmiş (Klassen vd., 2008), erteleme davranışı göstermenin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Watson, 2001).

Kişilik özelliklerinde bireylerin erteleme davranışı göstermesinde etkili olduğu (Berber Çelik ve Odacı, 2015), sorumluluk sahibi olma kişilik özelliğinin ertelemeyi önlemede (Steel, 2007), nevrotik (duygusal denge) kişilik özelliğinin de erteleme davranışını ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmiştir, kişilik özelliklerinin erteleme davranışına dair geliştirilecek müdahale programlarında ele alınabileceği önlemeye dair yapılacak çalışmalarda dikkate alınabileceği ifade edilmiştir (Değirmenci vd., 2023). Kaygılı bireylerin daha fazla erteleme eğilimi gösterdikleri, internet kullanımını yönetmede sorun yaşadıkları ifade edilmiştir (Kim vd., 2017). Erteleme davranışında nevrotik kişilik özelliğinin de erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiş,

vicdanlılık kişilik özelliğinin erteleme davranışını önlemeye dair yapılacak deneysel çalışmalarda dikkat edilmesi gereken bir kişilik özelliği olarak ifade edilmiştir (Özer, 2012). Farklı kişilik tipleri üzerinde yapılan çalışmalar da kişilik özelliklerinin erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmiştir (Berber Çelik ve Odacı, 2015).

Stres ve kaygı düzeyi yüksek, öz düzenleme becerisi zayıf, bireysel sabote etme stratejisi oluşturabilen, başa çıkma becerileri yetersiz olan bireylerin daha sık erteleme davranışı gösterdiği belirtilmektedir (Sagone ve Elvira De Caroli, 2014). Erteleme davranışının stres ve kaygı ile ilişkisi incelendiğinde başlangıçta erteleme davranışının kaygı ile başa çıkmayı kolaylaştırdığı, anlık duygu durum kontrolü sağladığı, ama kronikleşen erteleme davranışında neden sonuç ilişkisi oluşturduğu kaygıya sebep olduğu belirtilmektedir (Sirois, 2014). Alanyazında, ifade edildiği üzere erteleme davranışının tek bir nedene dayanan bir problem değil farklı değişkenlerden etkilenen bir durum olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda erteleme davranışı ile başa çıkma söz konusu olduğunda da çok boyutlu müdahalelerin geliştirilmesinin gerekli olduğu ifade edilebilir.

2.1.3. Erteleme Davranışının Yaygınlığı

Her birey, yaşamının bir döneminde, bir hedefi sürdürme ya da tamamlama konusunda kendini zamansal olarak erteleme davranışı eğiliminde bulabilir. Bu durum çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir; motivasyon eksikliği, mevcut koşulların zorluğu veya kişinin kendine yönelik beklentileri, bu davranışa yol açabilmektedir. Erteleme davranışının, günlük hayatın doğal bir parçası olsa da sürekli hale geldiğinde bireyin hedeflerine ulaşmasını ve kişisel gelişimini olumsuz yönde etkileri olabileceği ifade edilmiştir (Schraw vd., 2007). Üniversite öğrencilerinin %25'inin erteleme davranışından mustarip oldukları ve yaşamlarının etkilendiği ifade edilmiştir (Ferrari, 1991). Erteleme davranışının üniversite öğrencilerinde lise öğrencilerine göre daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda %52'sinde akademik erteleme davranışı görülmüştür (Ulukaya ve Bilge, 2014).

Balkıs (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma da erteleme eğiliminin, yaş ile doğru orantılı olduğu karar verme tarzları ile ilişkili bulunmuştur. Ferrari vd. (2009) kronik erteleme davranışı üzerine yaptıkları çalışma da eğitim seviyesi arttıkça erteleme eğiliminin azaldığı, kadın katılımcıların daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaklaşık %50'sinde erteleme davranışı görüldüğü günlük yaşamda kaygılı hissetmelerine neden

olduğu ifade edilmektedir (Day vd., 2000). Akademik erteleme davranışının yaygınlığının değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmada akademik erteleme davranışının Türk öğrencileri %52'sinde görüldüğü ifade edilmiştir (Uzun Özer vd., 2009). Güncel çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin %49'unda erteleme davranışının orta düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Günay, 2022; Doğan Koç, 2022). Üniversite öğrencilerinin yaklaşık %50'sinin yaşamları boyunca problemlili erteleme davranışında buldukları belirtilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışma da %48,5 oranında akademik ertelemenin yaygın olduğu ifade edilmiş, öğrencilerin erteleme davranış puanlarının azaldıkça mutluluk ve başarı puanlarının arttığı belirtilmiştir (Önder vd., 2023). Araştırmalara göre, üniversite öğrencilerinin %49'u orta düzeyde erteleme davranışı göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin neredeyse yarısının hayatları boyunca problemlili erteleme davranışı alışkanlıkları sergilediği belirtilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984; Günay, 2022; Doğan Koç, 2022).

2.2. ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN KURAMLAR

Günlük yaşamda sıklıkla karşılaştığımız bir durum olan görevlerin sürekli ertelenmesi ve bu görevlerden kaçınma davranışı, birçok insanın ortak problemidir. Başarı odaklı toplumlarda bu tür davranışlarda bulunan kişiler genellikle tembel olarak değerlendirilir. Ancak, günümüzde pek çok insan bu davranış kalıbına sahiptir (Ellis ve Knaus, 1979; Ferrari vd., 2005). Araştırmalar, erteleme davranışının yetişkin nüfusun yaklaşık %15-%20'sini kronik bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (Harriott ve Ferrari, 1996; Steel, 2007). Erteleme davranışı ile mücadele eden bireyler, genellikle karşılaştıkları zorlukları tembellik veya zaman yönetimindeki başarısızlık olarak görürler (Burka ve Yuen, 1982). Erteleme davranışının tanımları, alanyazında farklılık göstermektedir. Morrison vd. (2015) tarafından erteleme davranışı, bireyin yapması gereken bir görevi gereksiz yere geciktirmesi veya ötelemesi olarak tanımlanır. Bu davranış, kişinin mevcut önceliklerini, hedeflerini veya sorumluluklarını bilmesine rağmen, bu görevleri daha sonraki bir zamana bırakma eğilimi göstermesiyle ortaya çıkar. Erteleme davranışı, kısa vadeli rahatlama sağlasa da uzun vadede stres, kaygı ve başarıya ulaşmada zorluklar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Milgram vd., 1993). Solomon ve Rothblum (1984) ise, erteleme davranışını bireyin, kendini rahatsız hissedene kadar görevlerini geciktirmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım, erteleme davranışının üşengeçlik ile eş anlamlı olduğunu vurgular (Schuenemann vd., 2022). Ferrari vd. (1995),

erteleme davranışının basit nedenlerle açıklanamayacak kadar karmaşık ve sıklıkla kronik olduğunu belirtmiştir.

Chun Chu ve Choi (2005), erteleme davranışını kişinin kendine yönelik gerçekleştirdiği engelleyici davranışlar olarak tanımlar. Bu engelleyici davranışlar, zamanın boşa harcanmasına ve düşük performansa neden olur. Bir başka tanıma göre, erteleme davranışını gereksizlik ve öznel rahatsızlık ifadeleriyle karakterize edilir (Burka ve Yuen, 1983). Bu kavram İngilizcede 'procrastination' olarak adlandırılırken, Türkçe'de 'işleri son ana bırakma' ve 'geciktirme' gibi ifadelerle açıklanır (Çakıcı, 2003). Uzun ve Demir (2015), erteleme davranışının altında 'daha sonra daha iyi yapacağım', 'yarın daha iyi olacak' düşüncelerinin yattığını belirterek, erteleme davranışını 'ertesı gün sendromu' olarak tanımlar. Erteleme davranışının yaygınlığı, bu davranışın tanımlanmasını ve anlaşılmasını önemli hale getirir. Latince kökenli 'procrastinare' fiilinden türeyen erteleme kelimesi, geciktirme anlamına gelir (Knaus, 2010). Erteleme davranışı üzerine yapılan araştırmalar, bu davranışın nedenleri ve sonuçları açısından bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu gösterir. Bazı araştırmacılar, erteleme davranışını amaçlanan bir görevi tamamlamamak veya planlanan bir görevi tamamlamak için daha fazla zaman harcamak olarak tanımlar (Solomon ve Rothblum, 1984).

Ertelemenin davranışsal boyutu, kişinin yapması gereken görevleri veya alması gereken kararları gereksiz yere geciktirmesi olarak tanımlanabilir. Bu davranış, kişinin hem akademik hem de günlük yaşamda ilerlemesini yavaşlatabilir ve fırsatları kaçırmaya neden olabilir (Balkıs, 2006). Ertelemenin bilişsel boyutu, bireyin niyeti, amacı veya öncelikleriyle yapmak istediği iş arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlanabilir. Erteleme davranışı sonrasında bireyler genellikle kaygı, pişmanlık ve depresyon yaşarlar (Burka ve Yuen, 1983). Rothblum, Solomon ve Murakami (1986), ertelemenin duygusal boyutuna değinmiş ve bu davranışın beraberinde kaygı getirdiğini belirtmişlerdir. Batılı olmayan kültürlerden gelen öğrenciler, yetersiz biri olarak görülmek istemedikleri için erteleme eğilimi göstermektedir (Çakıcı, 2003). Steel (2007), ertelemeyi 'bir eylem planının olumsuz sonuçlarını bilerek gönüllü olarak geciktirilmesi' olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle, erteleme irrasyonel bir davranış olarak görülmektedir. Ertelemenin nedenleri ve sonuçlarını araştıran çalışmalar, ertelemenin

karmaşık bir yapısı olduğunu ve her birey için farklı gerçekleşebilecek süreçleri barındırdığını belirtmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme davranışını açıklamada, çeşitli kuramsal yapılar kullanılmakta ve bu davranış farklı kavramlarla ele alınmaktadır. Örneğin, psikanalitik yaklaşıma göre erteleme davranışı, bilinçdışı çatışmaların ve içsel dirençlerin bir yansıması olarak görülür (Freud, 1923). Bu perspektifte, bireyin bilinçdışı süreçlerinde yer alan kaygı ve korkular, görevlerin ertelenmesine yol açabilir. Davranışçı kuram ise erteleme davranışını öğrenilmiş bir alışkanlık olarak ele alır ve bu davranışın pekiştirme ve ödül mekanizmaları aracılığıyla güçlendiğini öne sürer (Skinner, 1965). Bilişsel yaklaşımlar, erteleme davranışını bireyin düşünce kalıpları ve inançları ile ilişkilendirir; özellikle olumsuz düşünceler ve gerçekçi olmayan beklentiler erteleme davranışını tetikleyebilir (Ellis ve Knaus, 1979). Zaman yönetimi kuramı ise erteleme davranışının, bireyin zamanını etkin bir şekilde planlayamaması ve önceliklendirme becerilerindeki eksiklikler nedeniyle ortaya çıktığını savunur (Lay, 1986). Bu çeşitli kuramsal perspektifler, erteleme davranışının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireyin psikolojik, davranışsal ve çevresel faktörlerinden etkilendiğini ifade edilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme davranışı, bireylerin günlük yaşamında ve akademik hayatında karşılaştıkları önemli bir zorluk olarak öne çıkmakta ve bu durumun altında karmaşık psikolojik ve davranışsal dinamikler yatmaktadır. Tanımlar ve kuramsal perspektifler, bu davranışın yalnızca tembellik ya da yetersizlikle açıklanamayacak kadar derin olduğunu göstermektedir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla ele alınması gereken erteleme davranışı, kısa vadede rahatlama hissi sağlarken, uzun vadede stres, kaygı ve başarıya ulaşmada zorluk gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu bağlamda, erteleme davranışıyla mücadele etmek için bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemeye odaklanan bir program geliştirmek gereklidir. Bilişsel Davranışçı Kuram temel alınarak tasarlanacak bu programda, bireylerin erteleme davranışlarına yol açan inanç ve düşünce kalıplarını fark etmeleri, bu kalıpları dönüştürmeleri ve daha etkili zaman yönetimi stratejileri geliştirmeleri hedeflenmektedir.

2.2.1. Psikanalitik Kuram ve Psikodinamik Kuram

Erteleme davranışını açıklamada, psikanalitik kuram kaçınma kavramı ile ele alınmaktadır. Ego, kaygıya neden olan durumdan uzaklaşmak ve sonuç olarak kaygıyı azaltmak için kaçınma davranışı sergiler. Erteleme davranışı da bir kaçınma davranışı

olarak değerlendirilmektedir (Ferrari, 1991). Erteleme davranışını anlamlandırmak için bilinçaltı süreçlerin ele alınması gerektiği ifade edilmektedir (Stark, 1989).

Psikodinamik yaklaşımclar, psikanalitik kuramın kurucusu Freud'un katı düşüncelerini reddederek, erken çocukluk dönemindeki yaşantıların kişilik üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır (Ferrari vd., 1995). Çocukluk dönemindeki yaşantılar, ebeveyn ile ilişkiler ve travmalar, yetişkinlik döneminde erteleme davranışının ortaya çıkmasının nedenleri arasında sayılmaktadır (McIntyre, 1964). Ebeveyn ile kurulan ilişkinin, bireyin başarı algısını etkilediği belirtilmiştir. Yeterli sevgi ve değerlilik hissini karşılayamayan bireyin kaygı yaşadığı ve bunun sonucunda "erteleme sendromu" ile karşı karşıya kaldığı ifade edilmiştir (Ferrari, 1992; Haghbin, 2006).

2.2.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, erteleme davranışını pekiştirme ve öğrenme kavramları ile açıklar. Bu yaklaşıma göre, erteleme davranışı kısa vadede rahatlama veya ödül sağladığı için pekiştirilir ve bu pekiştirme, bireyin bu davranışı tekrar etmesine yol açar. Erteleme davranışı, bu şekilde öğrenilmiş bir alışkanlık haline gelir ve zamanla kişinin davranış stili olarak yerleşir. Bu kurama göre, erteleme davranışını incelemek için bireysel değerlendirme yapmak önemlidir, çünkü her bireyin erteleme davranışı alışkanlığı, kişisel deneyimleri ve öğrenme süreçleriyle şekillenmektedir. Ayrıca, bir görevin zorlayıcı veya karmaşık olarak algılanması, erteleme davranışını artıran bir faktör olarak öne çıkar. Görevler zor veya bunaltıcı olarak görüldüğünde, bireyler bu görevlerden kaçınma eğilimi gösterir ve bu durum erteleme davranışının güçlenmesine neden olur (Watson ve Skinner, 2004). Erteleme davranışı, öğrenme sürecinde uyarıcı-tepki bağının ötesinde, ödül alma veya cezadan kaçma yoluyla pekişir. Erteleme davranışından sonra bireyin kısa süreli haz yaşaması, bu pekişmenin devam etmesinin temel nedenlerinden biri olarak belirtilmektedir (Ferrari ve Díaz-Morales, 2007; Uzun Özer, 2010). Davranışların kontrol edilmesinin, erteleme davranışı ile ortaya çıkan negatif davranış örüntülerini azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

2.2.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

Erteleme davranışı, bireylerin önemli görevleri sürekli olarak geciktirmesi ve bu nedenle olumsuz sonuçlarla karşılaşması durumudur (Steel, 2007). Bilişsel kuram çerçevesinde, bu davranışın temelinde bireyin bilişsel süreçlerinin etkili olduğu kabul edilmektedir. Özellikle, öz-düzenleme yetersizlikleri, düşük öz yeterlik algısı ve hatalı

düşünce kalıpları, erteleme eğilimini artıran bilişsel faktörler arasında yer almaktadır (Tuckman, 1991). Bilişsel kurama göre, bireylerin düşünce süreçleri, duygusal durumları ve davranışları arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Erteleme davranışını gösteren bireyler, genellikle görevlerin zor olduğuna, bu görevleri başaramayacaklarına veya bu görevleri tamamlamanın anlamsız olduğuna inanabilirler. Bu tür olumsuz düşünceler, kaygı ve stres gibi duygusal tepkilere yol açarak erteleme davranışını daha da pekiştirebilmektedir (Ellis ve Knaus, 1979).

Erteleme davranışının da oluşmasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etmenler olduğu belirtilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışı bir görevin ortaya konması sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal bir döngü ile gerçekleşmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Erteleme, irrasyonel düşüncelerin neden olduğu bilişsel temelli bir problem alanı olarak ifade edilmektedir (Bridges ve Roig, 1997). Akılcı- duygusal ve bilişsel-davranışçı terapi temelli yapılan çalışmalarda akılcı olmayan düşünce yapıları, mükemmelleştirilen sonuç algısı, ertelemeye yatkın kişilik özellikleri, mantıksız inançlar, kişinin kendi yeterliliğine dair algısı gibi başlıklar neden olarak belirtilmektedir (Ellis ve Knaus, 1979). Erteleme davranışının; duygusal, davranışsal ve bilişsel etkisini ya da sebeplerini ifade ederken bireysel faktörleri, kişisel fenomen alanını ele almanın net bir çerçeve de anlamlandırmayı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Van Eerde ve Klingsieck, 2018). Yapılan çalışmalar, bilişsel düzeydeki müdahalelerin bireylerde davranışsal ve duyuşsal değişikliklere yol açarak erteleme davranışını azalttığı ifade edilmektedir (Knaus, 2010). Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı'nda akılcı olmayan inançlar ve Beck'in Bilişsel Davranışçı Kuramı'nda bilişsel çarpıtmalar olarak ele alınan irrasyonel düşünceler, erteleme davranışının temel nedenleri arasında yer almaktadır (Ellis ve Knaus, 1979; Solomon ve Rothblum, 1984). Düşüncesel düzeydeki değişimin kişilerin erteleme davranışına dair duygularını ve davranışlarını etkilediği ortaya konulmaktadır (Toker ve Avcı, 2015).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkileri ele alarak, işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır (Beck, 2014). BDT'nin temelinde, bireyin bilişsel süreçlerinin duygusal ve davranışsal sonuçları büyük ölçüde etkilediği fikri yatmaktadır. Erteleme davranışı, BDT açısından değerlendirildiğinde, genellikle kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinden, işlevsiz inançlarından ve hatalı bilişsel süreçlerinden kaynaklandığı

görülmektedir (Ellis ve Knaus, 1979; Flett vd., 2012). BDT çerçevesinde erteleme davranışını anlamak için öncelikle bireyin bilişsel süreçlerine odaklanılır. BDT'ye göre, erteleme davranışı sergileyen bireylerin zihinlerinde genellikle şu tür düşünceler bulunmaktadır: *“Bu görevi asla tamamlayamayacağım,” “Yeterince iyi değilim,”* veya *“Bu işi mükemmel bir şekilde yapmalıyım, yoksa hiçbir değeri yok.”* Bu düşünce kalıpları, bireyin görevi gözünde büyütmesine ve başlama konusunda isteksizlik yaşamasına neden olabilmektedir (Sirois, 2007, 2023; Steel, 2007). BDT, erteleme davranışını ele alırken, bireyin işlevsiz düşünce kalıplarını tanımlamayı ve değiştirmeyi hedeflemektedir. Örneğin, *“Bu görevi asla bitiremeyeceğim”* gibi bir düşünceyi, *“Görevi adım adım ilerleyerek tamamlayabilirim”* şeklinde yeniden çerçevlendirmek, bireyin göreve yaklaşımını değiştirebilmektedir (Otermin-Cristeta ve Hautzinger, 2018; Pychyl ve Flett, 2012). Ayrıca, BDT sürecinde bireyin kendine yönelik daha gerçekçi ve olumlu düşünceler geliştirilmesi ile davranışsal müdahalelerin bir araya getirilmesi, erteleme davranışıyla başa çıkmada etkili stratejiler oluşturulmasını sağlamaktadır (Ferrari, 1991; Rozental ve Carlbring, 2013). Bu çalışma da bu bilgiler ışığında bilişsel davranışçı terapi temelli geliştirilmiştir.

2.2.4. Zaman Yönetim Kuramı

Erteleme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalarda, erteleme davranışının nedenleri öncelikle öz düzenleme ve zaman kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Zaman kavramını yönetememek, erteleme davranışının temel nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Zaman, planlanan bir görevin gerçekleştirilmesi için verimli kullanılması gereken bir etmen olarak ifade edilmektedir. Görevin veya sorumluluğun belirlenen zaman diliminde tamamlanması, erteleme davranışının önlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle, zaman yönetimine dair kuramlar geliştirilmiştir (Özdemir ve Akatay, 2022).

Therese E. Macan, 1994 yılında geliştirdiği Zaman Yönetimi Modeli ile zaman yönetimi kuramına farklı bir bakış açısı geliştirilmiştir. Macan'a göre zaman yönetimi, yalnızca bireylerin görevlerini organize etme becerileri ile sınırlı değildir; aynı zamanda bireylerin süreçle ilgili algılarını, davranışlarını ve duygusal tepkilerini de kapsamaktadır. Model, üç temel bileşenden oluşmaktadır: hedef belirleme ve önceliklendirme, zamanı izleme ve organizasyon becerileri. Zaman Yönetim Kuramı, bireyin kendine özel bir zaman kontrolü oluşturmasını amaçlamaktadır. Hedeflerin belirlenmesi, planlama

yapılması ve zamanın nasıl değerlendirildiğine dair farkındalık kazanılması, zaman yönetimini kolaylaştırmaktadır (Macan, 1994). Zaman yönetiminde zorluk yaşayan üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin düşük olduğu ve bu durumun olumsuz ekran kullanımı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Erteleme davranışının ise bu süreçte aracı rol oynadığı belirtilmektedir. Zaman planlamayı öğrenmenin, mantıksız ertelemeyi azaltabileceği ve yaşam kalitesini artırabileceği ortaya konulmuştur (Sun vd., 2024).

2.3. ERTELEME DAVRANIŞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Erteleme davranışı genel anlamda negatif bir davranış örüntüsü olarak ele alınmıştır (Rozental, 2014). Erteleme davranışının, benlik saygısı, öz düzenleme ve rasyonel bilişsel yapılarla negatif ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2016; Webb ve Rosenbaum, 2019). Erteleme türleri incelendiğinde, *durumsal* ve *kişiliğe ait bir özellik* olarak iki ana başlık altında ele alınmaktadır (Ellis ve Knaus, 1979; Milgram vd., 1998; Solomon ve Rothblum, 1984). Durumsal erteleme başlığı altında ele alınan akademik erteleme, en sık çalışılan erteleme türü olarak belirtilmektedir (Steel, 2007).

Müdahale çalışmalarının ele alınmasının, erteleme davranışının engellenmede önemli olduğu ifade edilmektedir (Van Eerde ve Klingsieck, 2018). Erteleme davranışıyla baş etmek için geliştirilen müdahale çalışmaları incelendiğinde, davranışsal, paradoksal ve bilişsel tekniklerin kullanıldığı psikoeğitim uygulamalarında, müdahale gruplarının kontrol gruplarına göre erteleme davranış puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu ve bu sonuçların sürdürülebilir etkiler yarattığı belirtilmiştir (Otermin-Cristeta ve Hautzinger, 2018). Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram temelli bilişsel tekniklerin kullanıldığı beş haftalık grupla psikolojik danışma uygulamasının, erteleme davranışı üzerinde etkili olabileceği ifade edilmektedir (Uzun Özer vd., 2013). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli diğer psikoeğitim çalışmalarında, irrasyonel düşünceler üzerine odaklanılmış ve bu uygulamaların erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu, etkilerinin uygulama sonrasında da devam ettiği belirtilmiştir (Kağan, 2020). Birey Merkezli Terapi'ye dayalı psikoeğitim programının akademik erteleme davranışı üzerinde etkisini incelediği bir çalışmada, deney grubundaki katılımcıların erteleme davranış puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve akademik not ortalamalarında artış görüldüğü belirtilmiştir (Kaya ve Odacı, 2019). Gerçeklik Terapisi'ne dayalı, sekiz hafta süren grup rehberliği programının, akademik erteleme davranışını azaltmada etkili olduğu ifade edilmiştir. Son testlerden elde edilen puanlarla izleme testi puanları

karşılaştırıldığında, uygulamanın etkisinin sürdüğü görülmüştür (Aslan ve Tunç, 2021). Erteleme davranışına dair Toker ve Avcı (2015) tarafından geliştirilen deney ve kontrol grupla bilişsel davranışçı terapi yönelimli beceri eğitiminin, öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri üzerinde etkili olduğu, bilişsel düzeyde ki değişimin yanında içsel motivasyon ve zamanı yönetme becerisi geliştirdikleri ifade edilmektedir (Toker ve Avcı, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli kısa süreli bir müdahalede, üniversite öğrencileri için düzenlenen iki oturumluk atölye çalışmasının, erteleme davranışını tamamen ortadan kaldırmaya da etkisini azaltmada etkili olduğu ifade edilmiştir (Scent ve Boes, 2014).

Türkiye’de akademik erteleme üzerine yapılan deneysel çalışmaların derlendiği bir çalışmada, 7 tez ele alınmıştır. Bu tezlerde, güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik psikoeğitim, bilişsel davranışçı kurama dayalı baş etme becerisi eğitimi, kapsamlı okul sağlığı hemşireliği eğitimi, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, gerçeklik terapisine dayalı başa çıkma eğitim programı ve iki tezde ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’ye dayalı önleme programları incelenmiştir. Yapılan uygulamaların erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Deveci ve Kılınç, 2019). Erteleme davranışıyla ilgili 24 müdahale çalışmasının incelendiği bir meta-analiz çalışmasında, öz düzenleme, bilişsel davranışçı terapi (BDT), kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ve bireylerin güçlü yönlerine odaklanan müdahalelerin değerlendirildiği belirtilmiştir. Öz düzenleme başlığı altında ele alınan müdahale çalışmalarında, hedef belirleme, zaman yönetimi ve duygu düzenlemeyi içeren tekniklerin kullanıldığı ifade edilmiştir. Bilişsel davranışçı terapiye dayalı erteleme müdahale programlarında, hedef belirleme stratejileri, irrasyonel düşüncelerin ele alınması, uyarıcı kontrolü sağlama, öz düzenleme ve davranışsal teknikler gibi yöntemlerin uygulandığı belirtilmiştir. Diğer müdahaleler incelendiğinde ise duygu düzenleme, olumluya odaklanma, öz farkındalığın artırılması ve çevresel desteğin farkına varılması gibi tekniklerin öne çıktığı ifade edilmiştir. Meta-analiz çalışmasında ele alınan müdahalelerin etkililiği değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı terapi temelli çalışmaların diğer müdahale türlerine kıyasla daha etkili ve uzun vadeli sonuçlar ortaya koyduğu vurgulanmıştır. (Van Eerde ve Klingsieck, 2018).

Danışmanlık uygulamalarında, bilişsel davranışçı terapinin, etkililik ve kullanım açısından ilk sırada olduğu ifade edilmektedir (Fitch vd., 2001). Türkiye’de erteleme davranışı üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelendiği bir çalışmada, son yıllarda

erteleme davranışı konusuna yönelik doktora tezlerinde artış olduğu ifade edilmiştir. Akademik ertelemeye dair yapılan ilk tez çalışmasının 2003 yılında gerçekleştirildiği ve bu tezlerin büyük bir kısmında örneklem grubunun lisans öğrencilerinden oluştuğu belirtilmiştir (Sarıaslan ve Akbulut, 2022).

Baltacı (2017), yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile erteleme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, sosyal medya bağımlılığı ile erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, erteleme davranışını azaltmada etkili olabileceği vurgulanmış; bağımlılık ve erteleme davranışı üzerine geliştirilecek önleyici programların bu davranışların kontrol altına alınmasında faydalı olabileceği ifade edilmiştir (Kükreer ve Sürücü, 2024). Sosyal Medya kullanımının da erteleme davranışı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirtilmiştir (Astuti ve Ariyane, 2023). Öz kontrol problemi yaşayan bireylerin dolaylı olarak erteleme problemi yaşadıkları ifade edilmiştir (Kim vd., 2017). Erteleme davranışı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş (Jia, 2015; Yared Fentaw vd., 2022), üniversite öğrencilerinin orta düzeyde erteleme davranışı gösterdikleri ifade edilmiştir (Jia, 2015). Erteleme davranışının, sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda üniversite öğrencilerinin zihinsel ve fiziksel sağlığını da olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının azalması ve stresin artmasıyla ilişkilendirilen erteleme davranışı, öğrencilerin genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, erteleme davranışını azaltmaya yönelik müdahalelerin, öğrencilerin sağlık ve refahını artırmada önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır (Johansson vd., 2023).

2.4. KENDİ KENDİNE YARDIM

Günümüzde, insanların karşılaştığı çeşitli yaşam zorluklarıyla başa çıkma ihtiyacı, kendi kendine yardımın önemini artırmaktadır. İnsanlar, hayatları boyunca çeşitli yaşam zorluklarıyla mücadele etmektedir. Bu zorluklarla başa çıkmanın önemli bir yolu da kendi kendine yardımdır (Karyotaki vd., 2021). Bu yöntemlerin ekonomik maliyetlerinin düşük olması, erişim kolaylığı ve anonimlik sağlaması, kendi kendine yardımı cazip kılmaktadır. Psikoterapi, ruh sağlığı alanında tedavi amaçlı kullanılan etkililiği kanıtlanmış terapötik müdahalelerin kapsamaktadır. Geleneksel psikoterapötik müdahalelerin etkililiği ortaya konulmuş olsa da çağın gelişimi ile farklı riskleri de

beraberinde getirmektedir (Andersson vd., 2019; Cuijpers vd., 2013). Ruh sağlığı hizmetlerinin daha az ulaşılabilir olduğu, etiketlenmeye dair kaygıların bulunduğu durumlarda, internet tabanlı yaklaşımlar dikkat çekmektedir. Bu alanın hızla gelişen bir alternatif olduğu belirtilmiştir (Andersson vd., 2019; Bennett vd., 2019).

İnternet tabanlı olarak sunulan sağlık sistemleri kendi kendine yardım sürecini içermektedir. Gelenekselleşmiş terapi yaklaşımlarının aksine süreç içerisinde bir terapist ve danışan bağı içermemektedir. Holter vd. (2020) tarafından yapılan bir nitel çalışmada, kendi kendine yardım sistemi ile geliştirilen ilişkinin, otomatik bir programla kısmi terapötik bir ilişki kurduğu ifade edilmiştir. İnternet tabanlı müdahaleler, ekonomik olarak az kaynağa ihtiyaç duyması, internet bağlantısına sahip olunan her yerden ulaşılabilmesi ve bireyselleştirilmiş bir alan sunması nedeniyle etkili ve kullanılabilir bir e-sağlık hizmeti olarak değerlendirilmektedir (Barak vd., 2009; Holter vd., 2020). Kendi kendine yardım programlarının geliştirilmesinde kullanıcı beklentilerini inceleyen çalışmaların eksik olduğu görölmektedir. İnternet tabanlı çalışmaların geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması sürecinin, kullanıcı beklentilerinin ele alınması ile kolaylaştırılabileceği ifade edilmiştir (Gulliver vd., 2020). İnternet tabanlı e- ruh sağlığı hizmetlerinin terapi için bir alternatif yol oluşturabileceği belirtilmiş (Zhang vd. 2014), bu bağlamda geliştirilen programların ruh sağlığı alanında gelişmekte olan terapötik müdahale yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Bennett vd., 2019).

Ruh sağlığı alanında tedavi edici yöntemler arasında kitaplarda ele alınmaktadır, bibliyoterapi olarak adlandırılan bu yöntem; olumlu ruh sağlığını sürdürebilmek ve iyileştirici olarak kullanılabilir (Dursun, 2022). Bibliyoterapi ruh sağlığı uzmanları içinde klinik bir araç rolünü üstlenmektedir (McCulliss, 2012). Kitapların terapi alanında kullanımı, “reçeteli kitaplar” olarak adlandırılan kendi kendine yardım kitapları kapsamında değerlendirilmektedir. Öz terapi olarak da ifade edilen bu teknik, bireylerin yaşadıkları problemlerle başa çıkmalarında etkili bir destek mekanizması olarak görölmektedir (Anderson vd., 2005; McCulliss, 2012). Ruh sağlığı alanında, kendi kendine yardım terimi, "kendi kendine yardım grupları," "yardım arama davranışı" ve "öz bakım" gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Türkiye’de bibliyoterapinin kullanımı için kaynakların derlenmesi, bu yöntemleri uygulayacak ruh sağlığı uzmanlarının eğitilmesi ve programların bu doğrultuda düzenlenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Yılmaz, 2014). Kendi kendine yardım müdahalesi, danışanın standart bir psikolojik tedavi protokolünü

bağımsız olarak takip ettiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Cuijpers ve Schuurmans, 2007). Borghouts vd. (2021) tarafından yapılan derleme çalışmasında, gelecekteki kullanım için umut verici olduğu ifade edilmiş ve teknolojik kaynakların kullanımının artışıyla; internet tabanlı uygulamaları tercih edecek bireyler için iyileştirici ve damgalamayı azaltıcı etkisi olacağı belirtilmiştir.

Kendi kendine yardım müdahaleleri, rehberli ve rehbersiz olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Rehbersiz kendi kendine yardımda, uzman tarafından kurumsal olarak alt yapısı oluşturulmuş içeriklerin bireyler tarafından kendi kendine kullanılmasını içermektedir (Cuijpers vd., 2013). İnternet tabanlı uygulamalar bir protokol sürecini içerisinde barındırmaktadır. Protokol süreçleri yapılandırılmış bir tedavi planı sunar. Kullanıcı bu içeriğe internet bağlantısının kullanıldığı bir arayüz aracılığı ile ulaşabilmektedir. Rehberli olarak gerçekleşen kendi kendine yardım süreçlerinde bir uzman desteği söz konusu olsa da minimal bir seviyede tutulmaktadır (Andersson vd., 2008). Rehberli çalışmalarda gelenekselleşmiş terapi sürecinden farklı olarak bir terapist eşliğinde gerçekleşmemekte ama kullanıcı ihtiyaç duyduğunda süreç ilerleyişinde destek alabilmektedir (Cuijpers vd., 2010). Hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkmak, bireyler için karmaşık ve yorucu bir süreç olabilmektedir. Bu bağlamda, geleneksel terapi yaklaşımlarına ek olarak kendi kendine yardım yöntemleri karşımıza çıkmaktadır. İnternet tabanlı müdahaleler ve bibliyoterapi gibi yöntemler, bireylere kendi zamanlarında, bağımsız bir şekilde destek alma fırsatı sunarak ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırmaktadır. Bu müdahalelerin düşük maliyetli, anonim ve bireyselleştirilebilir yapısı, bireylerin başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Damgalanma korkusu olmadan profesyonel desteğe ulaşmanın mümkün olduğu bu yaklaşımlar, ruh sağlığı alanında önemli bir alternatif yol sunmaktadır.

2.5. İNTERNET TABANLI KENDİ KENDİNE YARDIM MÜDAHALELERİ

Kendi kendine yardım uygulamalarının ruh sağlığını koruma ve sürdürme de etkili olduğu ifade edilmektedir (Gulliver vd., 2020). İnternet tabanlı uygulamalar kullanıcı tercihleri değerlendirildiğinde bir ruh sağlığı hizmeti olarak deneyimlenebilecek bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Choi vd., 2015). Örneklem grupları incelendiğinde ruh sağlığına erişimin zor olduğu kırsal alanlardaki bireyler için ulaşılabilir ve kullanışlı bir alternatif olarak sunulabileceği ifade edilmiştir (Griffiths ve Christensen, 2007).

İnternet tabanlı yaklaşımların ekonomiklik açısından değerlendirildiği çalışmada depresyon, anksiyete, sigarayı bırakma ve alkol tüketimi gibi problem alanları için maliyet ve etkililik açısından uygulanabilir olduğu belirtilmiştir (Donker vd., 2015). Depresyon ve Anksiyete için internet tabanlı müdahalelerin etkili bir yöntem olduğu, yaygın hale gelebilmesi için kullanıcı tercihlerin incelenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Batterham vd., 2021). İnternet tabanlı uygulamalarda kullanıcı motivasyonlarının değerlendirildiği çalışmada bireysel ihtiyaçların, hatırlatıcılar, katılımı destekleyici teşvik öğelerinin olmasının kullanıcılar için motive olma ve süreci devam etmeleri için etkili olduğu görülmüştür (Eccles vd., 2020). İnternet tabanlı müdahalelerin avantajları arasında coğrafi engelleri ortadan kaldırarak bireylerin terapiye erişimini artırması, zaman ve mekan esnekliği sağlaması, maliyet etkinliği ve anonimlik sunması yer alır (Barak vd., 2009). Ayrıca, kullanıcı dostu bir arayüz, programın etkinliğini artırmada kritik bir rol oynar. Kullanıcı geri bildirimleri doğrultusunda programın sürekli olarak güncellenmesi ve iyileştirilmesi önemlidir (Andersson ve Titov, 2014; Barak vd., 2009).

İnternet tabanlı BDT müdahalelerinin etkililiği üzerine yapılan araştırmalar, bu tür programların depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Veri tabanlarının, internet ağlarının gelişimiyle internet tabanlı müdahalelerin gelişimi ivme kazanmıştır. Kullanıcıların bireyselleştirilmiş programları kendi kendine uygulayabilmeleri tercih edilmelerinde bir aracı rol oynamaktadır (Andersson ve Titov, 2014). İnternet tabanlı müdahaleler, bilgi sağlama, kendi kendine yardım ve rehber desteği sunma üzere üç ana kategoride ele alınmaktadır (Barak vd., 2009). Andersson vd. (2019) yaptığı bir meta-analiz, internet tabanlı BDT'nin geleneksel terapi yöntemlerine benzer düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu tür müdahalelerin uzun vadeli etkileri de olumlu gösterdiği belirtilmiştir. Rehberli kendi kendine yardım ve yüz yüze psikoterapi etkilerinin incelendiği meta analiz çalışmalarında bu iki farklı yardım türünün birbirlerinden önemli ölçüde farklılık göstermediği bulunmuştur (Cuijpers vd., 2013).

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Buğa ve Hamamcı (2016), bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli geliştirilen internet tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının ergenlerin psikolojik belirtileri ve bilişsel hatalarına etkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, internet tabanlı ve geleneksel psiko-eğitim gruplarındaki ergenlerin bilişsel hatalarının azaldığı ve bu

kazanımların devam ettiği tespit edilmiştir. Göcek Yorulmaz (2020) ise obsesif kompulsif bozukluk için BDT temelli internet tabanlı kendi kendine yardım programının etkili olduğunu ve bu programın OKB semptomlarını ve obsesif inanışları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Akın Sarı vd. (2022) tarafından COVID-19 pandemisi sırasında obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) belirtilerini hafifletmek için tasarlanan bir mobil uygulamanın etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılanlar, OKB belirtileri hafif düzeyde olan kişiler arasından seçilerek iki gruba ayrılmıştır: mobil uygulamayı hemen kullanmaya başlayanlar ve uygulamayı daha sonra kullanacak olanlar. Uygulamayı hemen kullanmaya başlayan katılımcılarda, 12 günlük sürenin sonunda OKB belirtilerinde, obsesif düşüncelerde ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlükte belirgin azalmalar görülmüştür. Bu iyileşme belirtileri, uygulama sonrasında da devam etmiştir. Uygulamayı gecikmeli olarak kullanmaya başlayan grupta ise benzer azalmalar, uygulamaya başladıklarında gözlenmiştir. Araştırma sonuçları, düşük yoğunluklu ve kolay erişilebilen bilişsel müdahalelerin pandemi döneminde OKB semptomlarını hafifletmede etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Akın Sarı vd. (2022) tarafından yapılan COVID-19 pandemisiyle ilişkili zihinsel sağlık sorunlarına yönelik çözümler sunmak amacıyla mobil uygulamasının etkileri rastgele kontrollü çalışma ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya, pandemi nedeniyle yüksek düzeyde stres ve endişe yaşayan bireyler dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları, mobil uygulamanın kullanımının COVID-19 kaynaklı sıkıntı, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde belirgin bir azalma sağladığını göstermektedir. Uygulamayı anında kullanmaya başlayan grupta, 12 günlük sürenin sonunda, gecikmeli olarak başlayan gruba kıyasla daha fazla iyileşme görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve obsesif düşünceler gibi uyumsuz bilişleri hafifletmeye de yardımcı olduğu, bu iyileşmelerin uygulamadan ayrıldıktan sonra dahi sürdüğü gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, pandeminin yarattığı geniş çaplı stres ve zihinsel sağlık sorunları karşısında kısa süreli, düşük yoğunluklu ve taşınabilir çözümlerin etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. COVID-19 gibi büyük çaplı krizler sırasında ruh sağlığını desteklemek için faydalı bir araç olarak önerilmektedir.

Ceylan (2024) tarafından yüksek lisans tez çalışması kapsamında ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla geliştirilen internet tabanlı bilişsel davranışçı grup terapisi programının etkileri incelenmiştir. Çalışma kapsamında, katılımcılar deney grubu

ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, sosyal kaygı, genel kaygı, depresyon, stres, uykusuzluk ile olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi faktörler değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, deney grubunda sosyal kaygı, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel kaygı belirtilerinde anlamlı azalmalar gözlenmiştir. Bununla birlikte, stres, uykusuzluk ve depresyon düzeylerinde belirgin bir değişiklik görülmemiştir. İzleme sürecinde ise sosyal kaygı ve değerlendirilme korkusundaki iyileşme devam etmiş, ancak stres, uykusuzluk ve genel kaygı seviyelerinde anlamlı bir azalma tespit edilmemiştir. Bu bulgular, internet üzerinden sunulan bilişsel davranışçı terapinin ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olabileceğine işaret ettiği ifade edilmiştir.

Acar (2024) tarafından yapılan doktora tez araştırmasında, esrar kullanım sorunu yaşayan bireylerde değişimi desteklemek amacıyla motivasyonel görüşmeye dayalı bir internet tabanlı kendi kendine yardım modeli geliştirilmiştir. Bu çalışmada, yüz yüze görüşmeler ve internet üzerinden sesli mesajlarla desteklenen bir müdahalenin, katılımcılarda esrar aşermesini azaltıp değişim süreçlerini olumlu yönde etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Katılımcılar, yüz yüze görüşme alan bir kontrol grubuna ve sesli mesaj desteğiyle web tabanlı yardım alan deney grubuna ayrılmıştır. Sonuçlar, deney grubunda "Esrar Merdiveni" puanlarının anlamlı şekilde arttığını ve "Esrar Aşerme" ölçeğinde belirgin bir azalma olduğunu göstermiştir. Bu olumlu değişiklikler, kontrol ve bekleme gruplarında gözlenmemiştir. Bu bulgular, motivasyonel görüşme temelli internet tabanlı bu modelin, esrar kullanımını azaltmada ve bireyleri değişim sürecinde desteklemede etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır.

Özer ve Ceyhan (2021) tarafından COVID-19 döneminde geliştirilen BDT tabanlı kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikososyal destek platformu, Türkiye'de bu alandaki önemli bir örnektir. Ancak bu platformun etkililiği üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özer vd. (2024) tarafından COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye'de kullanıma sunulan internet tabanlı bir kendine yardım platformunun kullanıcı profili detaylı şekilde incelenmiştir. 2020-2022 yılları arasında platforma kayıt olan 11.228 kişiden 8.331'i gerekli değerlendirme araçlarını tamamlamıştır. Platformu tercih eden kullanıcıların çoğunluğunun kadın (%76) ve yüksek eğitim düzeyine sahip (%82) olduğu görülmüştür. Kullanıcıların yarısından fazlası geçmişte herhangi bir psikolojik destek almamışken, terapi deneyimi olanlar genellikle bireysel terapiye başvurduklarını

ifade etmişlerdir. Platform, depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkmayı hedefleyen bilişsel davranışçı terapi modülleri sunmaktadır. Kullanıcıların çoğu, özellikle depresif ruh halleriyle başa çıkmak için bu modüllerden yararlanmayı tercih etmiştir. Ancak, platformu kullananların yaklaşık %50'sinin modülleri tamamlamadan platformu terk ettiği belirlenmiştir; bu durum, rehberlik sunulmayan kendi kendine yardım programlarında yaygın görülen bir sorundur. Bulgular ile çevrimiçi müdahaleleri kullanan bireylerin demografik ve psikolojik özelliklerine dair önemli ipuçları sunmakta ve kullanıcı ihtiyaçlarına daha duyarlı sistemler geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, Köksal (2023) tarafından yapılan doktora tez çalışmasında stres ve psikolojik esnekliği ele alarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli bir kendi kendine yardım müdahalesinin etkinliğini değerlendirmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almasını zorlaştıran ekonomik maliyetler, uzun bekleme süreleri, damgalanma ve uzman eksikliği gibi faktörler göz önünde bulundurularak, bu tür müdahalelerin potansiyel etkisi incelenmiştir. KKT temelli rehberli kendi kendine yardım müdahalesinin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada ve psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Deney grubunda yer alan öğrenciler, 7 haftalık müdahale sonucunda ruh sağlığında olumlu değişiklikler yaşarken, kontrol grubunda böyle bir gelişme gözlenmemiştir. Ayrıca, katılımcı öğrenciler müdahale programını yararlı bulmuş ve belirli beceriler kazandıklarını belirtmiştir. Bu araştırma, KKT temelli kendi kendine yardım programlarının, üniversite öğrencileri için daha erişilebilir ve düşük maliyetli bir destek sunulabileceğini ortaya koymaktadır (Köksal,2023). Özer ve Köksal (2023) tarafından yapılan derleme, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı problemleriyle başa çıkmalarını desteklemek için internet tabanlı müdahalelerin etkili bir alternatif olduğunu belirtmektedir. Bu müdahaleler, özellikle damgalama korkusu, ulaşım sorunları, yüksek maliyet ve uzun bekleme süreleri gibi nedenlerle yüz yüze terapiye erişimde zorluk yaşayan öğrenciler için önemli bir seçenek oluşturabileceği ifade edilmektedir (Özer ve Köksal, 2023).

İnternet tabanlı müdahalelerin geliştirilmesi sırasında içeriklerin bilimsel temellere dayandırılması, güvenilir ve geçerli olması büyük önem taşır. Bu bağlamda, psikolojik teori ve modellerden yararlanmak gereklidir. Özellikle kullanıcı deneyimini

iyileştirmek için geri bildirim döngülerine önem verilmelidir (Andersson vd., 2012; Andersson ve Cuijpers, 2009).

İnternet tabanlı müdahaleler, ruh sağlığı alanında önemli bir alternatif olarak öne çıkmaktadır. Bu uygulamalar, bireylere kendi sorunlarıyla başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı sunarken, erişilebilirlik ve maliyet etkinliği açısından da avantajlar sağlamaktadır. Gelecekte bu tür müdahalelerin daha geniş kitlelere ulaşması ve daha fazla araştırma ile desteklenmesi, ruh sağlığı hizmetlerinin kalitesini artırmada kritik bir rol oynayacaktır. Özellikle Türkiye'de, bu tür müdahalelerin yaygınlaştırılması ve etkilerinin değerlendirilmesine yönelik daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

2.6. İNTERNET TABANLI ERTELEME DAVRANIŞI İLE BAŞA ÇIKMA

İnternet tabanlı uygulamaların gelecekte müdahale uygulamaları için kolaylık, ulaşılabilirlik, verimliliği artırma ve maliyetleri düşürme gibi faydalar sağlayabileceği belirtilmektedir (Van Eerde ve Klingsieck, 2018). İnternet tabanlı uygulamaların etkililiğinin ortaya konulmasıyla erteleme davranışı üzerinde de kullanılabileceği ifade edilmiş ve bu doğrultuda ilk "erteleme davranışı için bilişsel davranışçı terapi temelli internet tabanlı randomize kontrollü çalışma" gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın etkili olabileceği belirtilmiştir (Rozental vd., 2014, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi temelli bir internet uygulaması ve grup çalışması ile erteleme davranışını azaltmak amacıyla randomize kontrollü bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, katılımcıların 18 yaşından büyük olması, internet erişimine sahip olması ve yüksek erteleme davranış puanına sahip olması gibi dışlama kriterleri uygulanmıştır. Uygulama formu daha önce yayınlanmış bir kendi kendine yardım kitapçığından elde edilmiştir. Çalışma; psiko-eğitim, hedef belirleme, öz yeterlilik geliştirme, düşünce çalışmaları ve tekrarlamayı önleme gibi etkinlikleri içermektedir. İnternet üzerinden katılım sağlayan bireyler, etkinlikleri telefon veya tabletlerine indirerek uygulamış; grup çalışmasına katılan bireyler ise dört hafta boyunca, üçer saatlik oturumlarla aynı etkinlikleri yüz yüze gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, her iki müdahalenin de erteleme davranışını azalttığı ve etkisinin takip oturumlarında sürdüğü ifade edilmiştir (Rozental vd., 2018).

Katarina Åsberg ve Bendtsen (2023) tarafından iki kollu, tek kör randomize kontrollü bir çalışma planlanmıştır. "Focus" adı verilen bu çalışmada, kısa dijital bir erteleme davranış müdahalesinin etkinliği değerlendirilmektedir. Çalışma, erteleme

davranış ölçek puanlarına göre belirlenen 2000 katılımcıyı içermekte ve birincil ölçümde erteleme davranışı üzerindeki etkileri; ikincil ölçümlerde ise kaygı, stres ve yaşam tarzındaki değişimler (alkol ve şeker tüketimi, fiziksel aktivite gibi) incelenmektedir. Müdahalenin takibinin e-posta yoluyla gerçekleştirilmesi ve sonuçların açık erişimli olarak paylaşılması planlanmıştır.

Gagnon vd. (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik internet tabanlı kabul ve kararlılık terapisi (ACT) temelli bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma, 8 modülden oluşmakta ve erteleme davranış farkındalığını artırma, hedef belirleme gibi amaçları içermektedir. Araştırma, pilot uygulamanın sürdürülebilirlik açısından uygun olduğunu ifade etmektedir.

Lukas ve Berking (2018) tarafından yapılan çalışmada, akıllı telefon tabanlı bir uygulamanın erteleme davranışını azaltmadaki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 31 kişi katılmış ve katılımcılar müdahale ve bekleme grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Bilişsel yapılandırma, oyunlaştırma ve davranışsal teknikler içeren bu uygulama, Rubicon modeli ile psiko-eğitim sağlanarak 14 gün boyunca kullanılmıştır. Sonuçlar, erteleme davranışında azalma olduğunu ve bu değişimin 4 haftalık takip süresince sürdüğünü göstermiştir.

Küchler vd. (2019), erteleme davranışına yönelik internet tabanlı bir müdahalenin etkisini değerlendirmek amacıyla deney ve kontrol grupları içeren bir çalışma gerçekleştirmiştir. Beş haftalık e-rehberlik modeliyle uygulanan müdahale, hedef belirleme, motivasyon ve öz düzenleme gibi başlıkları içermektedir. Araştırmada, 6. ve 12. haftalarda yapılacak ölçümlerle sonuçlarını değerlendireceği ifade edilmiştir.

Amarnath vd. (2023) tarafından rehberli internet tabanlı bir müdahale çalışması planlanmıştır. Dört haftalık bir e-koç rehberliğinde gerçekleştirilecek müdahale; erteleme davranışı, depresyon, anksiyete, stres ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelemektedir. Beş ana ve dört isteğe bağlı modülden oluşan müdahale, bilişsel davranışçı terapi tekniklerine dayanmaktadır. Çalışma, rehberli internet tabanlı bir müdahalenin üniversite öğrencilerinde erteleme davranışını tedavi etmedeki etkisini kanıtlamayı amaçlamaktadır.

Zhou ve Wang (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada, çevrimiçi kendi kendine yardım müdahalesinin etkililiği araştırılmaktadır. Randomize kontrollü bu

çalışmada, 18 yaş üzeri üniversite öğrencileri hedeflenmiş ve 12 haftalık bir müdahale programı planlanmıştır. Çalışmada, altıncı ve on ikinci haftalarda yapılacak ölçümlerle sonuçlar değerlendirilecek ve tamamlandıktan sonra açık erişimli olarak sunulacağı belirtilmiştir. Çalışmaya 176 katılımcının dahil edilmesi planlanmıştır.

Bu çalışmalar, bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve rehberli internet tabanlı yaklaşımlar gibi çeşitli modellerin, bireylerde hem erteleme davranışını hem de ilişkili psikolojik sorunları azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Müdahalelerin, hedef belirleme, öz düzenleme, motivasyon artırma ve davranışsal değişim teknikleri ile bireyselleştirilmiş ve erişilebilir bir yapı sunarak katılımcıların davranışsal değişimlerini desteklediği görülmüştür. Ayrıca, çevrimiçi müdahalelerin ekonomik, kolay ulaşılabilir ve sürdürülebilir bir çözüm olarak büyük potansiyele sahip olduğu vurgulanmıştır. Çalışmaların detayları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. İnternet tabanlı erteleme davranışı ile başa çıkma müdahaleleri

Çalışma Adı	Türü	Hangi Kuram	Desen	Kişi Sayısı	Ölçme Araçları	Oturum Süre ve sıklık	SONUÇ	Etki Değeri
Åsberg ve Bendtsen, 2023 Evaluating the effectiveness of a brief digital procrastination intervention targeting university students in Sweden: study protocol for the Focus randomised controlled trial	İnternet tabanlı kendi kendine yardım	Bilişsel Davranışçı Terapi	2x2	n:2000	Saf Erteleme davranışı Ölçeği		Sonuç yayınlanmamış	
Gagnon, Dionne, Raymond, ve Grégoire, 2019 Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to	İnternet tabanlı kendi kendine yardım	Kabul ve kararlılık terapisi	1x2	n:36	Saf Erteleme davranışı Ölçeği	8 Oturum	Web tabanlı olarak planlanan ilk kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahaleyi içermektedir. Bu pilot çalışma ile müdahale programının	.80

reduce academic procrastination							etkililiği ortaya konulmuştur.	
Zhou ve Wang, 2023 Internet-based self-help intervention for procrastination: randomized control group trial protocol	İnternet tabanlı kendi kendine yardım müdahalesi	Bilişsel Davranışçı Terapi	2x4	n:160	Mantıksız Erteleme davranışı Ölçeği, Saf Erteleme davranışı Ölçeği	12 Oturum	Sonuç yayınlanmamış	
Amarnath, Ozmen, Struijs de Wit ve Cuijpers, 2023 Effectiveness of a guided internet-based intervention for procrastination among university students – A randomized controlled trial study protocol.	Rehberli internet tabanlı müdahale	Bilişsel Davranışçı Terapi	2x3	n:176	İrrasyonel Erteleme davranışı Ölçeği (IPS), Hasta Sağlık Anketi, Yaygın Anksiyete Ölçeği, Algılanan stres ölçeği, Ruh sağlığı yaşam kalitesi anketi	5 Temel Oturum	Sonuç yayınlanmamış	

Rozental A.ve diğerleri (2015). İnternet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial.	İnternet tabanlı kendi kendine yardım uygulaması	Bilişsel Davranışçı Terapi	3x3	n=150 (Terapist destekli kendi kendine yardım grubu (n=50), terapist desteksiz kendi kendine yardım grubu (n=50) ve kontrol grubu n=50)	Saf Erteleme davranışı Ölçeği, Mantıksız Erteleme davranışı Ölçeği, Günaha Duyarlılık Ölçeği, Montgomery Åsberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği-Öz bildirim versiyonu, Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu Değerlendirmesi ve Yaşam Kalitesi Envanteri	15 dakikalık 10 oturum	İnternet tabanlı kendi kendine yardım uygulaması terapist destekli ve terapist desteksiz gruplarda kontrol grubuna göre erteleme davranışını önleme ve erteleme davranışına dair yaşanan zorlukları yönetme de faydalı olabileceği ortaya konulmuştur.	.51-.80
Lukas ve Berking, 2018. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study	İnternet tabanlı uygulama pilot çalışma	Bilişsel önyargı modifikasyon yaklaşımlarından, Oyunlaştırma ilkelerinden ve Edimsel koşullandırma	2x3	n=31 (Müdahale grubu (n=16) ve bekleme listesi grubu (n=15))	Genel Erteleme davranışı Anketi (APROF), Takip Değerlendirme Anketi, Öz değerlendirme anketi	İki oturum ve 14 gün aktif uygulama kullanımı	Uygulama ve sonrasında ki dört haftalık takip sonucunda müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla akademik ve genel erteleme davranışında anlamlı bir	.89

							azalma görülmüştür.	
Küchler A. ve diğerleri (2019). Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial	İnternet tabanlı müdahale etkinliği araştırma protokolü	Bilişsel Davranışçı Terapi	2x3	n=120	İrrasyonel erteleme davranışı ölçeği	Müdahale grubuna 5 haftalık e-koç rehberli müdahale programı	Sonuç yayınlanmamış	

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın deseni/modeli, evren ve örnekleme/çalışma grubu, müdahale programının geliştirilmesi süreci, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışını azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli rehber destekli bir internet tabanlı müdahale programının (Ertele-Me) etkililiğini değerlendiren deneysel bir çalışmadır. Çalışmada, deneysel desenin bir türü olan ön test-son test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Bu model, Ertele-Me programını etkisini değerlendirebilmek için uygun bir yöntem olarak seçilmiştir. Araştırmada deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar, müdahale öncesinde ve sonrasında erteleme davranışı ile ilgili ölçme araçlarıyla değerlendirilmiştir. Literatür, bu tür ön test-son test modellerin, bir müdahalenin doğrudan etkisini değerlendirmede etkin bir yöntem olduğunu ve özellikle psikolojik müdahalelerde sonuçların anlamlılığını artırmak için yaygın bir şekilde kullanıldığını desteklemektedir (Creswell, 2014; Cohen, Manion ve Morrison, 2018). Bu çalışma, internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının erteleme davranışı üzerindeki etkisine dair literatüre özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Nicel değerlendirmenin yapıldığı bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların demografik özellikleri cinsiyet, yaş ve psikolojik yardım alma durumu (PYAD) değişkenleri temelinde ele alınmıştır. Araştırmada çalışma grubunda 2023-2024 yıllarında Orta Anadolu'da yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören, dahil etme kriterlerini karşılayan ve çalışmaya katılma konusunda gönüllü olan 26 katılımcı bulunmaktadır; bunların 13'ü deney, 13'ü ise kontrol grubunda yer almaktadır. Cinsiyet dağılımı her iki grupta da benzerlik göstermektedir. Deney grubunda 8 kadın ve 5 erkek,

kontrol grubunda ise yine 8 kadın ve 5 erkek bulunmaktadır. Bu dağılım, her iki grupta kadın katılımcı sayısının erkek katılımcılardan fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik yardım alma durumuna ilişkin veriler incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların %84,6'sı, kontrol grubundakilerin de aynı oranda bir kısmı, psikolojik yardım almadığını belirtmiştir. Her iki grupta da yalnızca ikişer katılımcı (%15,4), PYAD durumunu "Evet" olarak ifade etmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcılar, aktif olarak bu sürece devam etmemektedir. Bu sonuç, her iki grupta da psikolojik yardım alma oranının düşük olduğunu göstermektedir.

Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının 18 ile 26 arasında değiştiği görülmektedir. Deney grubunda yaş ortalaması yaklaşık olarak 20.8 iken, kontrol grubunda bu ortalama 23,4 olarak hesaplanmıştır; bu da deney grubunun yaş ortalamasının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubundaki en genç katılımcı 18, en yaşlı katılımcı 24 yaşındadır. Kontrol grubunda ise yaş dağılımı 20 ile 26 arasında değişmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA SÜRECİ VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada, katılımcılardan veri toplama süreci özenle planlanmış bir prosedür izlenerek yürütülmüştür. Katılımcıların seçiminde belirli kriterler göz önünde bulundurularak, çalışmaya sadece araştırma kapsamına uygun özelliklere sahip, gönüllü bireylerin katılması sağlanmıştır. Bu titiz seçim süreci, verilerin güvenilirliğini artırmayı ve elde edilen sonuçların geçerliliğini korumayı amaçlamaktadır. Katılımcıların demografik ve psikolojik özelliklerinin araştırma gereksinimleriyle uyumlu olması, çalışmanın daha sağlıklı bir çerçevede yürütülmesine olanak tanıyarak analizlerin daha doğru yapılmasını sağlamıştır.

Dahil Etme Kriterleri

Katılımcıların çalışmaya dahil edilme kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak
- 18 yaş ve üzerinde, lisans öğrencisi olmak
- İnternet erişimi ve Gmail uzantılı bir e posta adresine sahip olmak

- Halen bir psikolojik yardım süreci içinde olmamak
- Herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmamak

3.4. MÜDAHALE PROGRAMI

Müdahale programının içeriği rehber tarafından, Google Drive üzerinde kullanılabilir hale getirilmiştir. Google Drive, Gmail ile kayıt olan her kullanıcıya 15 GB alan sağlayan bir bulut hizmetidir. Google Drive içerisinde farklı uygulamalar bulunmaktadır. Bu uygulamalardan biri olan Google Dokümanlar (Google Docs), başka kullanıcılarla birlikte ortak çalışmaya izin veren dokümanlar hazırlama konusunda işlevsel bir araçtır. Belge paylaşımı yapılabilmesi, aynı belge üzerinde birden fazla kullanıcının ulaşmasını ve işlem yapmasını sağlayarak amaca yönelik kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır (Nithya, 2017). Aktif bir mail adresi ile kullanıcı, drive.google.com adresi üzerinden kendi Drive alanına erişim sağlayabilmektedir.

Bu bağlamda, çalışma için ertelemeprogrami@gmail.com adresi alınmış ve bu adrese bağlı bir Drive hesabı aktif hale getirilmiştir. Bu sayede, diğer Gmail kullanıcıları ile dosya paylaşmak ve aynı dosya üzerinde ortak çalışmak mümkün kılınmıştır. Oluşturulan klasör, kullanıcı ile paylaşılmış ve kullanıcıya bu klasör üzerinden içerik gönderilmiştir. Kullanıcıların birbirlerinin klasörlerini görmesi mümkün değildir.

Bu çalışmada, Google Dokümanların tercih edilmesinin nedenleri arasında, Google Drive'ın yaygın bir e-posta sağlayıcısı olması, ücretsiz hizmet sunması, katılımcıların modüllere kolay erişim sağlayabilmesi, rehberlere geri bildirim verilebilmesi ve kullanıcıdan geri bildirim alınabilmesi gibi avantajlar yer almaktadır. Müdahale programının her bir modülü, ayrı bir Google Doküman dosyası olarak hazırlanmıştır.

Alanyazın kapsamında, müdahale programını oluşturan modüllerin içerikleri Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Modül içerikleri

	Modül	İçerik
1	Erteleme Nedir?	Erteleme Kavramı Ertelemenin Nedenleri, Ertelemenin Etkilerini, Yaygınlığı, Hedef Belirleme ve Önceliklendirme

2	Öz düzenleme ve Zaman Yönetimi	Öz Düzenleme, Akılcı Hedefler ve Zaman Yönetimi
3	Bilişsel Davranışçı Terapi ve Erteleme Düşüncesiyle Başa Çıkma	Bilişsel Davranışçı Terapi, Erteleme Varsayımları, Erteleme Döngüsü, Erteleme Kanıtlarını İnceleme, Kendini Motive Etme
4	Davranışsal Stratejiler	Ertelemeyi Davranışsal Değerlendirme, Erteleme Yerine Şimdi Yap, Erteleme Davranışsal Stratejiler
5	Kazanımları Koruma	Erteleme Davranışını Değerlendirme, Erteleme Döngüsü Kazanımlarını Değerlendirme

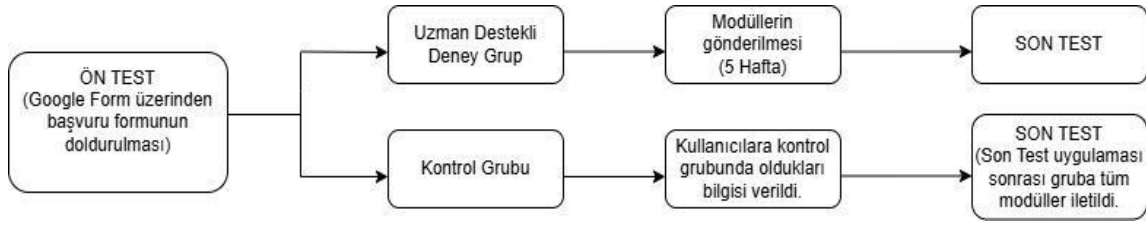
Modüllerin içerisinde yazı, dinlenebilir ses kayıtları, videolar, illüstrasyonlar, konu ile ilgili resimler, kullanıcının kendi cevaplarını yazabileceği ve işaretleme yapabileceği etkileşimli alanlara yer verilmiştir. Müdahale programında yer alan modüller EK 7’de sunulmuştur.

Müdahalenin Uygulanması: Geliştirilen içerik rehber destekli olarak uygulanmıştır. Müdahale programının takip edilmesi için Google Dokümanlar uygulaması kullanılmıştır. Katılımcı kendi e posta adresi ile sisteme kaydedilmiştir.

Rehber Destekli Ertele-Me Deney Grubu: Rehber destekli uygulamada her bir katılımcı için ilk olarak Google Drive üzerinde kullanıcı ve rehberin ortak paylaşacağı bir klasör oluşturulmuştur. Klasör rehber tarafından oluşturularak bağlantı kullanıcıya e posta ile iletilmiştir. Klasöre her pazartesi günü modül eklenmiş ve katılımcıdan ilgili modülü aynı hafta içindeki cuma gününe kadar tamamlaması istenmiştir. Cuma günü dosyayı düzenleme yetkisi katılımcıdan kaldırılmıştır. Takip eden iki gün içerisinde rehber tarafından kullanıcının yanıtları da dikkate alınarak bir geribildirim verilmiştir. Rehber desteği bu geri bildirim ile sınırlı tutulmuştur. Rehber desteğindeki temel amaç katılımcının motivasyonunu ve katılımını sağlamaktır. Rehber desteği e postası, kişinin modülü tamamladığı için tebrik edilmesi, modül içerisinde doldurduğu formlara geri bildirim verilmesi, sürece devam etmesi için cesaretlendirilmesinden ibarettir. Ek bir terapötik müdahalede bulunulmamıştır.

Kontrol Grubu: Çalışmaya katılmaya onayı veren bu gruba ön test çalışmanın ilerleyen bir tarihte başlayacağı ifade edilmiştir ve diğer grupların çalışmaları tamamlandığında son test ölçümü sonrası geliştirilen materyal katılımcılara ücretsiz olarak sunulmuştur.

Verilerin toplanması ve müdahale programının uygulanmasının daha kolay anlaşılabilmesi adına süreç Şekil 1’de görselleştirilmiştir.



Şekil 1. Verilerin Toplanması ve Müdahale Süreci

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında bireylerin yaş, cinsiyet, öğrenim bilgileri (fakülte, bölüm, sınıf) ve daha önce psikolojik yardım, alma durumlarını değerlendirmek için Demografik bilgi formu, Erteleme davranışını değerlendirmek için Tuckman erteleme davranışı ölçeği, Depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin değerlendirilmesi için DASS-21 ve Zaman yönetimini değerlendirmek için Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş yaş, cinsiyet, öğrenim bilgileri (fakülte, bölüm, sınıf), daha önce psikolojik yardım alma ve psikiyatrik tanısı bulunma durumlarını değerlendirmek için kullanılacak formdur.

3.5.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21):

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Lovibond ve Lovibond (1995), tarafından geliştirilen DASS depresyon (14), anksiyete (14), stres (14) olarak üç alt boyut 42 maddeden oluşmaktadır. Brown vd. (1997) tarafından DASS-21 kısa formu oluşturulmuş ve aynı alt boyutlarda ölçüm gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları ise Yılmaz vd., (2017), tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçüm aracı 21 maddelik, 4lü likert tip olarak (0: bana uygun değil-3: bana tamamen uygun) oluşturulmuştur. Ölçeğin değerlendirilmesi maddelerin toplamı alınarak yapılmaktadır. Her alt boyut için anlamlı sonuç veren puan değişkenlik göstermektedir. Ölçüm aracının Cronbach Alpha değeri depresyon, stres, anksiyete alt boyutları için sırasıyla .86, .80, .86 olarak ifade edilmiştir. Ölçek puan hesaplaması her alt boyut için madde toplamı alınarak hesaplanmakta 21 maddelik kısa form her madde 2 puan olarak ele alınmıştır (Yılmaz, Boz ve Arslan 2017). Alt boyutlar; Depresyon alt boyutu normal (0-9), hafif (10-13), orta

(14-20), ileri (21-27), çok ileri (28+) olarak puanlandırılmaktadır. Anksiyete alt boyutu normal (0-7), hafif (8-9), orta (10-14), ileri (15-19), çok ileri (20+) olarak puanlandırılmaktadır. Stres alt boyutu normal (0-14), hafif (15-18), orta (19-25), ileri (26-33), çok ileri (34+) olarak puanlandırılmaktadır.

3.5.3. Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği:

Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (Tuckman, 1991), erteleme davranışının değerlendirilmesi için sıklıkla kullanılan 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlamasıyla ilgili ilk çalışma Uzun Özer vd. (2009) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 14 madde, beşli likert tip (1: kesinlikle katılmıyorum-5: tamamen katılıyorum) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirmesi ölçek maddelerinin ortalamasının değerlendirilmesiyle elde edilmektedir. Cronbach Alpha değerinin .90 olduğu ifade edilmiştir. Erteleme davranışını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak ifade edilmektedir. Tuckman Erteleme Davranışı ölçeği değerlendirilmesi tüm maddelerin ortalaması alınarak yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan beş minimum puan ise bir olarak ifade edilmiştir. Ölçek puanı beşe yaklaştıkça erteleme davranışı eğiliminin yüksek olduğu belirtilmiştir (Uzun Özer vd., 2009).

3.5.4. Zaman Yönetimi Ölçeği:

Zaman yönetimi ölçeği zaman yönetiminin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulmuş biri ölçüm aracıdır. Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ölçek üç alt boyuttan, beşli likert tipten oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması ise Alay ve Koçak (2002) tarafından oluşturulmuş, geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları zaman planlaması, zaman harcatıcıları, zaman tutumları olmak üzere 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .86 olarak ifade edilmiştir (Britton ve Tesser, 1991). Türkçe versiyonun iç tutarlılık katsayısı .88 olarak ifade edilmiştir.

Ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir. Her bir madde için puanlama şu şekilde yapılmıştır: 1 = [...], 2 = [...], 3 = [...], 4 = [...] ve 5 = [...]. Ölçekten elde edilen toplam puanlar ister genel düzeyde ister alt boyutlar temelinde değerlendirilsin, zaman yönetimi uygulamalarında öğrencilerin yeterlilik düzeyini yansıtmaktadır. Puanların yükselmesi, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinde daha iyi bir düzeye ulaştığını, düşmesi ise bu

alandaki yeterliliklerinin azaldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan 135 olarak ifade edilmiştir (Alay ve Koçak, 2002).

3.6. VERİ ANALİZİ

Araştırmada, 5 oturumluk Ertele-Me müdahale programının uygulandığı deney grubu ve müdahaleye katılmayan kontrol grubundaki katılımcı sayısının 30'un altında olması nedeniyle, veri analizinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Parametrik testlerin gerektirdiği varsayımların küçük örneklem gruplarında tam olarak sağlanamaması durumunda, parametrik olmayan yöntemler daha uygun ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Bu yaklaşım doğrultusunda, verilerin dağılımına dair varsayımlardan bağımsız olarak gruplar arası karşılaştırmalar ve değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012).

Ertele-Me olarak isimlendirilen internet tabanlı kendi kendine yardım uygulamasının, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı düzeyleri üzerindeki etkililiğinin sınanması amacıyla yapılan deneysel çalışmada, 13 kişi rehber destekli gruba ve 13 kişi kontrol grubuna olmak üzere toplam 26 kişi belirlenmiştir. İnternet tabanlı kendi kendine yardım uygulamasının etkililiğini sınama amacıyla yapılan analizlerde, elde edilen veri seti incelenmiş ve deney ile kontrol grubu katılımcılarının erteleme davranışı karşılaştırılmıştır. Grupların ön test ve son test puanları arasındaki fark ve bu farkın anlamlılığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı düzeyini azaltacak kendi kendine yardım temelli internet tabanlı bir müdahale olarak geliştirilen Ertele-Me programının etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla elde edilen veriler analiz edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Deney ve Kontrol Gruplarının Tuckman Erteleme davranışı Ölçeği Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

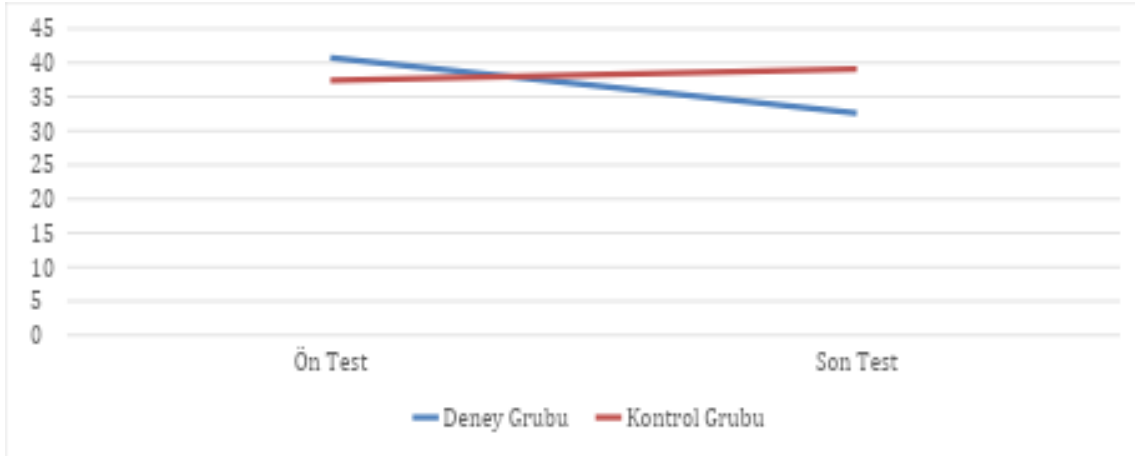
Deney ve kontrol gruplarının Tuckman Erteleme davranışı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin betimsel istatistikler hesaplanarak Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Tuckman Erteleme davranışı Ölçeği Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçümler	n	Ön Test		Son Test	
Gruplar		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Deney	13	40.7	12.30	32.6	9.86
Kontrol	13	37.4	9.72	39.1	9.77

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubunun Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) ön test puan ortalaması 40.7 (SS = 12.30) olarak tespit edilmiştir. Müdahale programı sonrasında yapılan son testte ise deney grubunun puan ortalaması 32.6 (SS = 9.86) seviyesine gerilemiştir. Kontrol grubuna ait ön test puan ortalaması 37.4 (SS = 9.72) olarak belirlenmiş olup, son testte bu değer 39.1 (SS = 9.77) olarak kaydedilmiştir.

Buna göre Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) ön test ve son test puanlarının ortalamaları Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Deney ve kontrol gruplarına ait TEÖ puan ortalamaları

Deney Grubunun İkincil Ölçümler de DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4. Deney Grubunun İkincil Ölçümler de DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ölçümler	n	Ön Test		Son Test	
			\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
DASS (Anksiyete)	Deney	13	15.1	9.08	13.1	7.94
	Kontrol	13	16.2	8.06	14.6	6.85
DASS (Depresyon)	Deney	13	15.1	9.00	14.3	7.70
	Kontrol	13	15.8	7.64	15.1	7.51
DASS (Stres)	Deney	13	16.2	7.89	13.8	7.55
	Kontrol	13	15.7	6.05	16.6	7.18
ZYÖ	Deney	13	83.6	15.3	94.8	13.3
	Kontrol	13	85.9	11.1	84.0	10.9

Tablo 4 incelendiğinde, anksiyete alt ölçeğinde, deney grubunun müdahale öncesi puan ortalaması 15.1 (SS = 9.08) iken, müdahale sonrası bu ortalama 13.1 (SS = 7.94) düzeyine gerilemiştir. Kontrol grubunda ise anksiyete puanları, başlangıçta 16.2 (SS = 8.06) iken, müdahale yapılmadığı halde son testte 14.6 (SS = 6.85) seviyesine düşmüş, ancak bu düşüş deney grubundaki kadar belirgin olmamıştır. Depresyon alt ölçeğinde,

deney grubunun müdahale öncesi puan ortalaması 15.1 (SS = 9.00) olarak ölçülmüşken, son testte bu puan 14.3 (SS = 7.70) olarak kaydedilmiştir. Kontrol grubunda ise başlangıçta 15.8 (SS = 7.64) olan depresyon puan ortalaması, son testte 15.1 (SS = 7.51) olarak belirlenmiştir. Stres alt ölçeğinde, deney grubunda müdahale öncesi puan ortalaması 16.2 (SS = 7.89) olarak belirlenmişken, son testte bu puan 13.8 (SS = 7.55) seviyesine gerilemiştir. Kontrol grubunda ise stres puanları başlangıçta 15.7 (SS = 6.05) iken, son testte 16.6 (SS = 7.18) seviyesine yükselmiştir. Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ön test puan ortalaması 83.6 (SS = 15.3) iken, müdahale sonrasında bu ortalama 94.8 (SS = 13.3) seviyesine çıkmıştır. Bu artış, müdahalenin bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmede katkı sağladığını işaret etmektedir. Kontrol grubunda ise başlangıçta 85.9 (SS = 11.1) olan puan ortalaması son testte 84.0 (SS = 10.9) seviyesine gerileyerek, anlamlı bir değişim göstermemiştir.

Deney Grubunun Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubu öğrencilerinin Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ait bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Deney Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıralar	12	7.08	85.00	-2.766	.006
	Pozitif Sıralar	1	6.00	6.00		
	Eşit	0				
	Toplam	13				

*p<.005, n=13

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (z=-2.766; p=.006). Bu bulgu, müdahale programının erteleme davranışında olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Özellikle, katılımcıların son testteki erteleme davranışı düzeylerinin, ön testteki düzeylerine kıyasla anlamlı ölçüde azaldığı söylenebilir. Ayrıca, negatif sıraların baskın olması (N=12) müdahale sonrası genel olarak erteleme

davranışının düştüğünü desteklemektedir. Bu sonuçlar, müdahale sürecinin deney grubu üzerindeki etkisinin önemli olduğunu ve katılımcıların erteleme davranışlarını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Kontrol Grubunun Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol grubu öğrencilerinin Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ait bulgular Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6. Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıralar	4	3.88	15.50	-1.564	.118
	Pozitif Sıralar	7	7.21	50.50		
	Eşit	2				
	Toplam	13				

* $p < 0,05$, $n=13$

Tablo 6 incelendiğinde, kontrol grubu öğrencilerinin Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) ön test ve son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($z=-1.564$; $p=.118$). Bu sonuçlar, kontrol grubundaki öğrencilerin erteleme davranışlarında deney süresi boyunca anlamlı bir değişiklik olmadığını ortaya koymaktadır. Pozitif sıraların ($N=7$) negatif sıralardan ($N=4$) fazla olmasına rağmen, elde edilen p değeri anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>.05$). Ayrıca, 2 öğrencinin ön test ve son test puanlarının eşit olması da bu bulguları desteklemektedir. Bu bağlamda, kontrol grubu öğrencilerinin erteleme davranışlarında müdahale programı olmadan önemli bir değişiklik gözlemlenmediği görülmektedir.

Deney Grubunun İkincil Ölçümler de DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubu öğrencilerinin DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup

olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ait bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Deney Grubu Öğrencilerinin DASS ve ZYÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Anksiyete Ön Test- Anksiyete Son Test	Negatif Sıralar	8	6.25	50. 00	-.865	.387
	Pozitif Sıralar	4	7.00	28. 00		
	Eşit	1				
	Toplam	13				
Depresyon Ön Test- Depresyon Son Test	Negatif Sıralar	7	6.29	44. 00	-.395	.693
	Pozitif Sıralar	5	6.80	34. 00		
	Eşit	1				
	Toplam	13				
Stres Ön Test-Stres Son Test	Negatif Sıralar	9	6.33	57. 00	- 1.421	.155
	Pozitif Sıralar	3	7.00	21. 00		
	Eşit	1				
	Toplam	13				
ZYÖ Ön Test-ZYÖ Son Test	Negatif Sıralar	3	3.67	11. 00	- 2.413	.016
	Pozitif Sıralar	10	8.00	80. 00		
	Eşit	0				
	Toplam	13				

*p<,005, n=13

Tablo 7 incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Anksiyete alt ölçeği için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları (z=-0.865; p=0.387), Depresyon alt ölçeği için (z=-0.395; p=0.693) ve Stres alt ölçeği için (z=-1.421; p=0.155) anlamlılık göstermemektedir. Bu bulgular, müdahale programının bu üç psikolojik belirti üzerindeki etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını göstermektedir.

Bununla birlikte, Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) için yapılan analizde, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.413$; $p=0.016$). Bu bulgu, müdahale programının deney grubundaki katılımcıların zaman yönetimi becerilerini geliştirdiğini ve bu alanda pozitif bir değişim sağladığını göstermektedir. Negatif sıraların (N=3) pozitif sıralara (N=10) kıyasla daha düşük olması, katılımcıların büyük çoğunluğunun zaman yönetiminde ilerleme kaydettiğini işaret etmektedir.

Kontrol Grubunun İkincil Ölçümler de DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol grubu öğrencilerinin DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ait bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Kontrol Grubu Öğrencilerinin DASS ve ZYÖ Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Anksiyete Ön Test- Anksiyete Son Test	Negatif Sıralar	6	6.25	37.50	-1.027	.304
	Pozitif Sıralar	4	4.38	17.50		
	Eşit	3				
	Toplam	13				
Depresyon Ön Test- Depresyon Son Test	Negatif Sıralar	5	7.60	38.00	-.447	.655
	Pozitif Sıralar	6	4.67	28.00		
	Eşit	2				
	Toplam	13				
Stres Ön Test- Stres Son Test	Negatif Sıralar	5	5.20	26.00	-.629	.529
	Pozitif Sıralar	6	6.67	40.00		
	Eşit	2				

	Toplam	13				
ZYÖ Ön Test- ZYÖ Son Test	Negatif Sıralar	5	9.50	47.50		
	Pozitif Sıralar	7	4.36	30.50	-.668	.504
	Eşit	1				
	Toplam	13				

*p<,005, n=13

Tablo 8'te yer alan kontrol grubuna ilişkin Anksiyete, Depresyon ve Stres düzeylerine ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları incelendiğinde, ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Anksiyete alt ölçeği için yapılan analizde ($z=-1.027$; $p=0.304$), depresyon düzeyleri için yapılan analizde ($z=-0.447$; $p=0.655$) ve stres düzeylerine ilişkin analizde ($z=-0.629$; $p=0.529$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgular, kontrol grubunda yer alan katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinde müdahale olmaksızın bir değişiklik meydana gelmediğini göstermektedir.

Zaman Yönetimi Ölçeği'ne (ZYÖ) ait veriler de incelendiğinde, kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($z=-0.668$; $p=0.504$). Pozitif sıralar ($N=7$) ve negatif sıralar ($N=5$) arasındaki sayısal yakınlık, kontrol grubundaki öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinde bir değişiklik olmadığına işaret etmektedir. Bu bulgular, müdahale yapılmayan kontrol grubunun zaman yönetimi becerilerinde doğal bir değişim göstermediğini ve müdahale grubuna kıyasla zaman yönetimi açısından anlamlı bir farklılık oluşmadığını göstermektedir.

Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın ve bu farkın anlamlılığının incelenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9 ve Tablo 10'da ele alınmıştır.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Grup	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Deney	13	14.46	188.00	.545	-	.521
Kontrol	13	12.54	163.00		.641	

Tablo 9'daki Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($U=188.00$, $z=-0.641$, $p=0.521$). Deney grubunun sıralı ortalaması 14.46 iken, kontrol grubunun sıralı ortalaması 12,54 olarak bulunmuştur. Ancak, bu fark istatistiksel anlamlı bulunmamıştır.

Bu bulgular, deney ve kontrol gruplarının deney öncesi erteleme davranışları açısından benzer düzeyde olduğunu göstermektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlı olmaması, müdahale öncesinde her iki grubun başlangıç seviyelerinin büyük ölçüde aynı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, deneysel müdahale sonrası gruplar arasında gözlemlenen farklılıkların, müdahalenin etkisiyle ortaya çıkabileceğini işaret etmektedir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin TEÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Grup	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Deney	13	11.15	145.00	.125	-1.569	
Kontrol	13	15.85	206.00			.117

Tablo 10'daki Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($U=145.00$, $z=-1.569$, $p=0.117$). Deney grubunun sıralı ortalaması 11.15, kontrol grubunun sıralı ortalaması ise 15,85 olarak kaydedilmiştir. Ancak, bu fark istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 54.00$, $Z = -1.569$, $p > 0.05$). Ancak grupların ortalama sıra

değerleri incelendiğinde, kontrol grubunun ortalama sıra puanının (15.85), deney grubuna (11.15) kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

BÖLÜM 5

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Üniversite yardım arama davranışı gösterdiklerinde yaşadıkları zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkabilmeleri için bir destek aracı olarak etkililiği kanıtlanmış, ekonomik olarak tasarruf sağlanan, zaman ve mekan ve uzman kaynağı açısından kolaylaştırıcı bir yöntem olarak karşımıza internet tabanlı yaklaşımlar çıkmaktadır.

Bu çalışma Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde erteleme davranışıyla başa çıkmada kendi kendine yardım temelli geliştirilen ilk müdahale programdır. Bilişsel davranışçı terapi kuramsal alt yapısına dayandırılarak geliştirilen kendi kendine yardım temelli programın erteleme davranışını azaltmada etkili olabileceği ortaya konulmuştur. Kendi kendine yardım, ülkemizde yeni gelişen bir ruh sağlığı destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışma kapsamında sunulan destek, rehber rehberliğiyle yapılandırılmış bir müdahale olarak tasarlanmıştır. Bireylerin kendi ihtiyaçlarına yönelik olarak hazırlanmış olan bu program, gelecekte alanda geliştirilecek benzer programlar için bir kılavuz niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu tür yapılandırılmış içeriklerle oluşturulmuş programlar, bireylerin kendilerinin uygulayabilecekleri; ruh sağlığı sorunları üzerinde etkili olabilecek, daha geniş kapsamlı müdahalelerin geliştirilmesine zemin hazırlama potansiyeline sahiptir. Özellikle kendi kendine yardım alanında yapılacak yeni çalışmalar için yol gösterici bir model sunan bu program, gelecekteki uygulamaların yaygınlaşmasına ve çeşitlenmesine önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışma aynı zamanda bilişsel davranışçı kuramsal temele dayandırılmaktadır. Erteleme davranışına dair oluşturulmuş bir tedavi planı bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışma ile erteleme davranışı ile başa çıkabilmek için bir protokol süreci oluşturulmuştur. Bu bağlamda hazırlanan müdahale aşamalı olarak yapılandırılmış bir başa çıkma programı sunmaktadır. Aynı kuramsal alanda çalışma yürütecek araştırmacılar için yol gösterici bir yönü bulunmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma, Ertele-Me müdahale programının üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmadaki etkinliğini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, müdahale programının deney grubunda erteleme davranışlarını

anlamli bir Şekilde azalttđđını göstermektedir. Özellikle, katılımcıların öz düzenleme ve zaman yönetimi becerilerindeki gelişim, programın bireylerin görevlerini planlama ve tamamlama süreçlerini iyileŐtirdiđine işaret etmektedir. Deney ve kontrol grupları arasındaki farklılıklar, müdahalenin doğal süreçlere kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, Ertele-Me programının erteleme davranışı gibi yaygın ve karmaşık bir problem üzerinde etkili bir çözüm sunabileceğini ve hem bireysel hem de grup çalışmaları için değerli bir müdahale aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu veriler ışığında elde edilen sonuçlar tartıŐılmıŐ ve öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2. TARTIŞMA

Bu bölümde, niversite ğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmak için geliştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli kendi kendine yardım Ertele-Me müdahale programına yönelik elde edilen nicel veriler tartıŐılmıŐtır.

Ertele-Me programına katılan deney grubundaki ğrenciler, Tuckman Erteleme Davranışı leği (TE) n test ve son test sonuçlarına göre, erteleme davranışı düzeylerinde önemli bir düşüş göstermiştir ($z = -2.766, p = 0.006$). Bu durum, müdahale programının öğrencilerin erteleme davranışları üzerinde olumlu bir etki yarattđđını ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamaktadır. Kontrol grubunda ise, TE puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -1.564, p = 0.118$). Bu sonuç, erteleme davranışında doğal bir değişim olmadđđını ve müdahalenin bu davranışı azaltmadđđını göstermektedir. Bulgular, müdahale programlarının yokluğunda erteleme davranıŐlarının devam ettiğini bildiren önceki araŐtırmalarla da uyumludur (Rozental ve Carlbring, 2014). Müdahale uygulanmayan gruplarda değişim gözlenmemiştir, erteleme davranışının zamanla kendiliğinden düzelmediğini ve dıŐsal müdahaleler gerektirdiğini işaret etmektedir. Yapılan analizler, müdahale grubundaki öğrencilerin erteleme davranışlarında anlamlı bir azalma olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, alanyazında erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik kendi kendine yardım temelli müdahale programlarının etkili olduğunu ortaya koyan diğer çalıŐmalarla tutarlıdır. (Rozental vd., 2018).

İkincil lmler arasında yer alan DASS (Depresyon, Anksiyete ve Stres) ve Zaman Yönetimi leği sonuçları, müdahale grubunun zaman yönetimi becerilerinde anlamlı bir gelişme olduğunu ($z = -2.413, p = 0.016$) gösterirken, depresyon, anksiyete ve

stres düzeylerinde anlamlı bir değişiklik görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu sonuçlar, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinde müdahalenin etkili olduğunu, ancak psikolojik belirtiler üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

İnternet tabanlı olarak ele alınan diğer çalışmalar incelendiğinde travma sonrası stres bozukluğu, alkol kullanımı, depresyon için uygulamaların mevcut olduğu gelişmekte olan bir alan olarak görüldüğü ifade edilmiştir (Livingston vd., 2020). İnternet tabanlı müdahalelerin maliyet etkinliği üzerine yapılan araştırmalar, ücretli çözümlerin genellikle pahalı sistemler gerektirdiği ve teknolojik altyapıların kurulması ile sürdürülebilirliğinin sağlanmasının maliyetli olabileceği düşünülse de ücretsiz olarak tasarlanan müdahalelerin de etkili olabileceğini göstermektedir. Klein vd. (2018) internet tabanlı bilişsel terapi üzerine yaptığı bir çalışmada, minimal terapist desteği ile yürütülen programın maliyet açısından geleneksel tedaviye ek olarak uygulanmasının etkili sonuçlar verdiği ancak uzun vadede maliyet etkinliğinin tam olarak kanıtlanmadığı belirtilmiştir (Klein vd., 2018). Benzer şekilde, Kählke vd. (2019) iş yerindeki stresin yönetimi için geliştirilen internet tabanlı müdahalelerin, çalışanlar üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bu müdahalelerin düşük maliyetle uygulanabileceğini göstermiştir (Kählke vd., 2019). Bu çalışmalar, internet tabanlı ücretsiz müdahalelerin geniş kitlelere erişim sağlamanın ve bireylerin düşük maliyetli, hatta ücretsiz çözümlerle fayda sağlamanın mümkün olduğunu ortaya koymaktadır. Ücretsiz olarak tasarlanan müdahaleler, hem kullanıcılar için ekonomik bir avantaj sağlayacağı hem de toplumsal sağlık ve refah açısından önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Erteleme davranışına dair geliştirilen internet tabanlı yaklaşımlarda hedef belirleme, zamanı planlama, yaşam tarzlarını düzenleme üzerinde de etkili olduğu erteleme davranışını azaltma da etkili olabileceği bu alanda yapılan çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir (Amarnath vd., 2023; Gagnon vd., 2019; Rozental vd., 2018; Yang vd., 2021). İnternet tabanlı erteleme davranışı ile başa çıkma müdahaleleri, özellikle kendi kendine yardım formatında sunulduğunda, önemli derecede etkili sonuçlar vermektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar, bu tür müdahalelerin erteleme davranışlarını azaltmada başarılı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi (CBT), erteleme davranışına yönelik sorunları ele almak için oldukça etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. CBT temelli kendi kendine yardım müdahaleleri, katılımcılara davranışsal etkinleştirme, rahatsızlığa tolerans geliştirme ve

maruz kalma gibi stratejiler sunarak erteleme davranışını azaltmada önemli rol oynamaktadır. Bu tür müdahaleler, bireylerin erteleme davranışı alışkanlıklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için yapılandırılmış ve hedef odaklı araçlar sağlamaktadır (Rozenal vd., 2014, 2015).

Rozenal vd. (2018) tarafından erteleme davranışı ile başa çıkmak amacıyla tasarlanan internet tabanlı kendi kendine yardım programının etkinliğini incelemiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, katılımcılar yalnızca erteleme davranışlarında önemli iyileşmeler göstermekle kalmamış, aynı zamanda stres, anksiyete ve depresyon seviyelerinde de belirgin azalmalar yaşamıştır. Ertele-Me programının ikincil ölçümleri, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir değişiklik göstermemiş olsa da literatür internet tabanlı müdahalelerin yalnızca erteleme davranışı alışkanlıklarını azaltmada değil, aynı zamanda genel psikolojik iyilik halini desteklemede olumlu etkiler sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Böylece, bu tür müdahalelerin hem davranışsal hem de duygusal iyilik hali açısından faydalı olduğu vurgulanmaktadır (Zhou ve Wang, 2023).

Ertele-Me Programı, rehberlik desteğiyle yapılandırılmış bir müdahaledir. Araştırmalar, rehberlik destekli internet tabanlı müdahalelerin üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Van Eerde ve Klingsieck, 2018). Bu müdahaleler, rehberlik ve yapılandırılmış içerik sunarak öğrencilerin erteleme alışkanlıklarını yönetmelerine ve görevlerini zamanında yerine getirme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle rehberli müdahaleler, öğrencilerin öz düzenleme becerilerini pekiştirerek, erteleme davranışı eğilimlerini azaltmak ve sorumluluklarını daha etkin bir şekilde yerine getirmeleri için gerekli olan motivasyonu ve disiplini kazanmalarına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Özmen vd., 2022).

Bu tür müdahalelerin, özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olan erteleme davranışı alışkanlığını azaltmak için kullanılabileceği ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalar, genellikle dört hafta gibi kısa bir süre boyunca uygulanan bu yapılandırılmış müdahalelerin, öz düzenleme becerileri ile zaman yönetimi stratejilerini bir araya getirerek, erteleme davranışlarında anlamlı bir azalma sağladığını göstermektedir. Önemli bir örnek olarak, rehberli e-koçluk desteği sunan GetStarted programı, dört hafta boyunca üniversite öğrencileri arasında uygulandığında, erteleme davranışında belirgin

bir azalma ve stres ile depresyon gibi ilişkili psikolojik sorunlarda iyileşme kaydedilmiştir. Bu tür müdahaleler, bireylere pratik araçlar sunarak sadece erteleme davranışını başa çıkmayla kalmayıp, aynı zamanda genel psikolojik iyilik hallerine de katkıda bulunabilmektedir (Amarnath vd., 2023).

Rehber destekli olarak gerçekleşen programın bize yeterli desteğin alınmasından dolayı ilerleme kaydedilme ihtimali ortaya çıkabilmektedir. İnternet tabanlı olarak gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde kullanıcılar gerçek zamanlı olarak dönüt alamadıklarında motivasyonların etkilendiğini ifade etmişlerdir. Bu da güvenilirlikle ilgili problemleri ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle internet tabanlı programlarla ilgi ele alınması gereken bir konuda danışan terapist arasında var olan bağ gelişmediğinde yeterli terapötik ilişkinin sağlanmadığı ve bu durumun ele alınması gerektiği ifade edilmiştir (Mark Scholten vd., 2017).

Erteleme davranışının daha yüksek stres, daha fazla depresyon, kaygı ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Beutel vd., 2016). Tice ve Baumeister (1997) tarafından yapılan boylamsal çalışma da erteleyen bireylerin stres puanlarının daha yüksek olduğu, ruh sağlığı problemi yaşamaya daha yatkın oldukları ifade edilmiştir. Alanyazında, zaman yönetimi eğitimlerinin erteleme davranışlarını azaltmada kritik bir rol oynadığı sıkça vurgulanmaktadır. Özellikle, etkili zaman yönetimi stratejileri, bireylerin görevlerini planlamalarını, önceliklerini belirlemelerini ve bu sayede erteleme davranışı alışkanlığını azaltmalarını sağlamaktadır (Lay ve Schouwenburg, 1993).

Yapılan araştırmalar, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin, öğrenciler gibi erteleme davranışına yatkın gruplarda hem akademik başarıyı hem de genel yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir (Claessens vd., 2007). Erteleme davranışının bir öz düzenleme problemi olduğu, hedeflerin yapılandırılması, zaman yönetiminin oluşturulması, haftalık programlamanın, boş zaman, kendini ödüllendirme gibi kavramlarının belirlenmesi, farkındalık oluşturulması ile bu öz düzenleme problemi üzerinde ilerleme kaydedilebileceği ve erteleme davranışı ile başa çıkma da kullanılabileceği ifade edilmiştir (Burka ve Yuen, 1983).

Ek olarak, randomize kontrollü çalışmalar, erteleme için internet tabanlı kendi kendine yardım müdahalelerinin öz yeterlilik, zaman yönetimi ve zihinsel iyilik halinde pozitif yönlü değişimler gösterdiği ifade edilmiştir (Zhou ve Wang, 2023). Bu nedenle

çalışma da depresyon, kaygı, stres ve zaman yönetimi puanlarında dolaylı olarak azalma beklenmekte ikincil ölçümlerde ele alınmıştır.

Ertele-Me programının, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını azaltmada başarılı olduğu ve bu müdahalenin aynı zamanda öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinde de olumlu bir gelişme sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, programın sadece erteleme davranışı alışkanlıklarını azaltmakla kalmayıp, öğrencilerin günlük görevlerini daha verimli planlayabilme ve organize edebilme yeteneklerini de geliştirdiğini göstermektedir. Müdahale programı sayesinde öğrenciler, erteleme davranışı alışkanlıklarını azaltırken, zaman yönetimi yetisinde pozitif yönlü olarak ilerleme kaydedilmiştir. Ancak, müdahale süreci boyunca depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtilerde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu durum, psikolojik belirtilerin azaltılması için ek müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEÖ) deney ve kontrol son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=145.00$, $z=-1.569$, $p=0.117$). Deney grubunun ortalama sıralaması 11.15, kontrol grubunun ise 15,85 olarak belirlenmiş; ancak bu fark istatistiksel anlamlılık seviyesine ulaşamamıştır. Van Eerde ve Klingsieck'in (2018) erteleme davranışına dair web tabanlı müdahale çalışmalarını incelediği meta-analiz çalışmasında, küçük örneklem boyutlarının sonuçlardaki heterojenliği artırdığı ve anlamlı sonuçlar elde etmeyi zorlaştırdığı belirtilmiştir (Van Eerde ve Klingsieck, 2018).

Kim, (2020) tarafından yapılan "Çoklu Sistem Travması Sonrası Farkındalık Müdahalesi" çalışmasında, mindfulness uygulaması ile katılımcıların ruh hallerinde olumlu değişiklikler gözlemlenmiş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme görülmemiştir. Buna rağmen katılımcılar, uygulamayı kullanmaya devam etmeyi planladıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Mutter vd. (2023), "StudiCare Procrastination" çalışmasında dijital koç ile insan rehberliği arasında anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, pratikte dijital rehberliğin daha maliyet etkin bir alternatif olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmada, küçük örneklem boyutlarının ve istatistiksel gücün sınırlarının anlamlılık elde etme konusundaki zorluklarına rağmen, katılımcıların öznel deneyimleri ve dijital rehberliğin etkinliği vurgulanmıştır.

Uysal (2023) tarafından psikoz hastalarına yönelik geliştirilen kendine şefkat müdahalesinde deney ve kontrol grupları arasında müdahale sonrası istatistiksel olarak

anlamli bir fark görülmemiştir. Ancak, deney grubundaki hastaların öznel geri bildirimlerinde, kendilerini eleştirme davranışlarının azaldığı ve kendine şefkat puanlarında pozitif değişiklikler olduğu bildirilmiştir. Bu sonuç, istatistiksel anlamlılık elde edilememiş olsa bile, pratik anlamda müdahalenin etkili olduğunu göstermektedir (Uysal, 2023).

Kamacı (2023) tarafından "Doğa Eğitiminin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan ocukların Sosyal Becerilerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tezde, doğa temelli eğitimin otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların sosyal becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney grubu ve kontrol grubu yer almış ve sosyal becerilerdeki değişimi değerlendirmek için ön test ve son test ölçümleri yapılmıştır. Uygulama sonrasında deney grubunda bulunan çocukların sosyal beceri n test-son test puanları arasında ailelerinin verdiği cevaplara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,086 > 0,05$). Ancak, sosyal beceri puanlarındaki artış gözlemlenmiştir. Tüm katılımcılar pozitif yönde gelişim gösterdiği belirtilmiş, etkin bir sonuç olarak yorumlanabileceği ifade edilmiştir.

Bulguların istatistiksel açıdan anlamlı olmamasının temel sebebi olarak örneklem büyüklüğünün kek olması düşünüldüğü ifade edilmiştir. Katılımcı sayısının az olması, verilerin analiz edilmesinde anlamlılık düzeyini düşüren bir faktör olarak belirtilmiştir. Kek rneklem büyüklüğünün deneysel araştırmalarda anlamlılık düzeyini azaltabileceği vurgulanmıştır (Fritz vd., 2012). Bu alışmalar incelendiğinde, müdahalenin pratik etkilerini vurgulamanız için iyi bir temel sağlayabileceği ve istatistiksel anlamlılık elde edilemese bile, katılımcıların deneyimleri, pratik iyileşmeler ve öznel geri bildirimler müdahalenin etkinliğini gösterebilir. Bu tür durumlarda, pratik anlamlılık ve katılımcı geri bildirimleri, çalışmanın değerini artıracak önemli unsurlar olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları, erteleme davranışını azaltmayı hedefleyen programların etkisini doğrulamakla birlikte, bu tür müdahalelerin daha geniş örneklemler üzerinde tekrarlanması, sonuçların genellenebilirliğini artırmak ve daha kapsamlı bulgular elde etmek açısından önemlidir. Bu, özellikle erteleme davranışı ve zaman yönetimi üzerindeki uzun vadeli etkilerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

5.3. ÖNERİLER

Araştırmacılar için öneriler:

- Türkiye'de kendi kendine yardım temelli internet tabanlı müdahale çalışmalarının sınırlı olması, bu alanda yeni ve kapsamlı programların geliştirilmesini gerektirmektedir. Ruh sağlığı uzmanlarının, mesleki uygulamalarına entegre edebilecekleri modüler ve ölçeklenebilir programların hazırlanması, bu alanın gelişimine katkı sağlayacaktır.
- Bu çalışma yalnızca erteleme davranışı üzerine odaklanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (tssb), mükemmeliyetçilik, alkol veya kumar bağımlılığı gibi çeşitli psikolojik problem alanlarına yönelik internet tabanlı müdahale programlarının geliştirilmesi önemlidir. Bu çalışmalar, internet tabanlı yaklaşımların genellenebilirliğini artırabilir.
- İnternet tabanlı müdahalelerde gizlilik ve veri güvenliği öncelikli bir konu olduğundan, bu alanda çalışan araştırmacılar, bilişim uzmanlarıyla iş birliği yaparak güvenli ve etik veri altyapıları geliştirmelidir. Bu tür iş birlikleri, kullanıcıların güvenini artıracak ve daha sağlam bilimsel sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.
- İnternet tabanlı uygulamalara ilişkin etik kodlar henüz tam anlamıyla oluşturulmamıştır. Bu nedenle, araştırmacılar, uygulayıcılar ve etik komiteler arasında iş birliği yaparak, bu tür çalışmalar için ulusal ve uluslararası düzeyde standart etik yönergelerin belirlenmesi için adımlar atmalıdır.
- Bu çalışmada sınırlı bir örneklem kullanılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklerle çalışılarak, sonuçların genellenebilirliği ve metodolojik geçerliliği artırılabilir. Aynı zamanda uzun süreli takip çalışmalarıyla, müdahalelerin kalıcılığı değerlendirilebilir.

Uygulayıcılar için öneriler:

- Ruh sağlığı çalışanları için internet tabanlı müdahalelerin uygulanabilirliğini artırmaya yönelik seminerler, webinarlar ve materyaller düzenlenmelidir. Bu tür etkinlikler hem uzmanların hem de bireylerin bu yöntemlerin önemine dair farkındalığını artırabilir.

- İnternet tabanlı müdahaleler, grup çalışmaları için de uygun bir format sağlayabilir. Özellikle zaman ve mekan sınırlılıklarını aşarak, bireylerin grup terapilerine veya eğitim programlarına eş zamanlı katılımını mümkün kılabilir.
- Uygulayıcılar, internet tabanlı müdahaleleri kendi mevcut sistemlerine entegre ederek daha esnek ve ulaşılabilir bir hizmet sunabilirler. Özellikle mobil uygulama veya web tabanlı platformlarla danışanlara zaman ve mekan kısıtlaması olmaksızın erişim sağlanabilir.
- Zaman yönetimi, öz düzenleme ve stresle başa çıkma gibi becerileri desteklemek amacıyla pratik araçlar (hatırlatıcılar, dijital planlayıcılar) ve özelleştirilmiş modüller sunulabilir. Bu tür destek araçları, programın kullanımını kolaylaştırabilir ve etkinliğini artırabilir.
- Ruh sağlığı uzmanları, kullanılan müdahale yöntemlerinin etkililiğini düzenli olarak değerlendirerek, bu yöntemlerin güncelliğini ve faydasını sürdürebilir. Aynı zamanda, yeni ortaya çıkan problem alanlarına yönelik farklı internet tabanlı protokoller geliştirilerek uygulanabilirliği artırılabilir.

Ertele-Me programı uygulayıcıları için öneriler:

- Ertele-Me müdahale programı modüler bir yapıya sahiptir. Uygulayıcılar, katılımcıların ihtiyaç ve özelliklerini dikkate alarak programın modüllerini bireyselleştirebilir. Örneğin, depresyon veya anksiyete seviyesi yüksek bireylerde, "ertelemeyi anlama" modülüne ek olarak stres ve duygu düzenleme becerilerini destekleyen materyaller sunulabilir.
- Programın etkili bir şekilde uygulanabilmesi için bireylere rehberlik hizmeti sunulması önerilir. Özellikle öz düzenleme veya zaman yönetimi becerilerinde zorluk yaşayan bireylerde, rehberlik desteği motivasyonu artırabilir ve programın sürdürülebilirliğini destekleyebilir.
- Program internet tabanlı bir müdahale olarak tasarlandığı için, uygulayıcılar katılımcıların teknolojik yeterliliğini değerlendirmeli ve gerekli durumlarda kullanım kolaylığı sağlayacak rehber materyaller sunmalıdır.
- Programın etkisini artırmak için uygulayıcılar, katılımcılardan düzenli geri bildirim alabilir ve programın belirli aşamalarında izleme çalışmaları yapabilir. Bu süreç, katılımcının ilerlemesini görmesine ve programa olan bağlılığını artırmasına yardımcı olabilir.

- Program, grup formatında da uygulanabilir. Uygulayıcılar, grup oturumları düzenleyerek katılımcılar arasında deneyim paylaşımı ve destek mekanizmalarını teşvik edebilir. Bu, bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve erteleme davranışlarını daha kolay ele almalarına katkı sağlayabilir.
- Programı kullanan uygulayıcılar, stres, depresyon ve kaygı gibi erteleme davranışının altında yatan psikolojik faktörleri ele almak için ek müdahaleler sunabilir. Örneğin, kısa mindfulness uygulamaları veya stres yönetimi tekniklerini programa entegre etmek faydalı olabilir.
- Uygulayıcılar, program sırasında katılımcıların gizliliğine özen göstermeli ve etik ilkelere uygun davranmalıdır. Özellikle çevrim içi platformlarda, katılımcı verilerinin güvenliğini sağlamak temel bir öncelik olmalıdır.
- Programın en etkili şekilde uygulanabilmesi için uygulayıcıların, erteleme müdahale programına yönelik bir eğitimden geçmiş olmaları önerilir. Bu hem programın içeriğine hakimiyeti artırır hem de uygulayıcıların müdahaleyi daha profesyonel bir şekilde yönetmelerini sağlar.

Bu öneriler, yalnızca erteleme davranışını ele almakla kalmayıp, internet tabanlı müdahalelerin daha geniş bir çerçevede uygulanabilirliğini artırmayı amaçlamaktadır. İleriye dönük çalışmalar, internet tabanlı uygulamaların bilimsel temellerini güçlendirecek, farklı problem alanlarında yenilikçi çözümler sunacak ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimi daha ulaşılabilir kılacağı varsayılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Acar, A. C., (2024). *Ergenlerde Sosyal Kaygı Belirtilerine Yönelik İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Grup Terapi Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Acar, H. (2022). Web Tabanlı Psikolojik Destek Uygulamaları Üzerine Minör Bir Değerlendirme: Avantajlar-Sınırlılıklar. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1003842>
- Akgün, B. D., Aktaç, A., ve Yorulmaz, O. (2019). Ruh Sağlığında Mobil Uygulamalar: Etkinliğe Yönelik Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4), Article 4. <https://doi.org/10.18863/pgy.441765>
- Akın Sarı, B., İnözü, M., Hacıömeroğlu, A. B., Çekçi, B. C., Üzümcü, E., ve Doron, G. (2022). Cognitive Training via a Mobile Application to Reduce Obsessive-Compulsive-Related Distress and Cognitions During the COVID-19 Outbreaks: A Randomized Controlled Trial Using a Subclinical Cohort. *Behavior Therapy*, 53(5), 776-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.12.008>
- Akın Sarı, B., İnözü, M., Hacıömeroğlu, A. B., Trak, E., Tufan, D., ve Doron, G. (2022). Cognitive training using a mobile app as a coping tool against COVID-19 distress: A crossover randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 311, 604-613. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.118>
- Alay, S., ve Koçak, S. (2002). Zaman Yönetimi Anketi: Geçerlik ve Güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 9-13.
- Amarnath A., Özmen S., Struijs S., De Wit L, M De Wit L., ve Cuijpers P. (2023). Effectiveness of a guided internet-based intervention for procrastination among university students – A randomized controlled trial study protocol. *Internet Interventions*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100612>.
- Anderson, L., Lewis, G., Araya, R., Elgie, R., Harrison, G., Proudfoot, J., Schmidt, U., Sharp, D., Weightman, A., ve Williams, C. (2005). Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews*. Centre for Reviews and Dissemination.
- Andersson, E., Enander, J., Andrén, P., Hedman, E., Ljótsson, B., Hursti, T., Bergström, J., Kaldö, V., Lindfors, N., Andersson, G., ve Rück, C. (2012). Internet-based cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(10), 2193-2203. <https://doi.org/10.1017/S0033291712000244>
- Andersson, G., Bergström, J., Buhrman, M., Carlbring, P., Holländare, F., Kaldö, V., Nilsson-Ihrfelt, E., Paxling, B., Ström, L., ve Waara, J. (2008). Development of a

New Approach to Guided Self-Help via the Internet: The Swedish Experience. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 161-181. <https://doi.org/10.1080/15228830802094627>

Andersson, G., Carlbring, P., Titov, N., ve Lindefors, N. (2019). Internet Interventions for Adults with Anxiety and Mood Disorders: A Narrative Umbrella Review of Recent Meta-Analyses. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(7), 465-470. <https://doi.org/10.1177/0706743719839381>

Andersson, G., ve Cuijpers, P. (2009). Internet-Based and Other Computerized Psychological Treatments for Adult Depression: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(4), 196-205. <https://doi.org/10.1080/16506070903318960>

Andersson, G., ve Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4-11. <https://doi.org/10.1002/wps.20083>

Arslankoç, S., ve Koçak, O. (2023). İstanbul'daki Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon, Boş Zaman Yönetimi ve Karar Vermeyi Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.51460/baebd.1222538>

Aslan, S., ve Tunç, E. (2021). Akademik Erteleme Davranışını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, Article 16. <https://doi.org/10.20860/ijoses.977331>

Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2016). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı, Öz-Yeterlilik Açısından Açıklanabilirliğinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), Article 3. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pegegog/issue/22588/241267>

Baik, C., Larcombe, W., ve Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research ve Development*, 38(4), 674-687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>

Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., ve Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egeefd/issue/4915/67280>

Baltacı, A. (2017). Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), Article 1. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/30950/310776>

- Barabanov D. (2022). The Relationship between Volitional Regulation and Procrastination in University Students. *Experimental Psychology*. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150407>.
- Barak, A., Klein, B., ve Proudfoot, J. G. (2009). Defining Internet-Supported Therapeutic Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Batterham, P. J., Calear, A. L., Sunderland, M., Kay-Lambkin, F., Farrer, L. M., Christensen, H., ve Gulliver, A. (2021). A Brief Intervention to Increase Uptake and Adherence of an Internet-Based Program for Depression and Anxiety (Enhancing Engagement With Psychosocial Interventions): Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(7), e23029. <https://doi.org/10.2196/23029>
- Beck, J. S. (2014). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi (Çev., Muzaffer Şahin). *Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Bennett, S. D., Cuijpers, P., Ebert, D. D., McKenzie Smith, M., Coughtrey, A. E., Heyman, I., Manzotti, G., ve Shafran, R. (2019). Practitioner Review: Unguided and guided self-help interventions for common mental health disorders in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(8), 828-847. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13010>
- Berber Çelik, Ç., ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., ve Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *Plos One*, 11(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Borghouts, J., Eikey, E., Mark, G., Leon, C. D., Schueller, S. M., Schneider, M., Stadnick, N., Zheng, K., Mukamel, D., ve Sorkin, D. H. (2021). Barriers to and Facilitators of User Engagement With Digital Mental Health Interventions: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e24387. <https://doi.org/10.2196/24387>
- Bridges, K. R., ve Roig, M. (1997). Academic Procrastination and Irrational Thinking: A Re-Examination With Context Controlled. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 941-944. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00273-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00273-5)
- Britton, B., ve Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405-410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

- Broglia, E., Millings, A., ve Barkham, M. (2021). Student Mental Health Profiles and Barriers To Help Seeking: When And Why Students Seek Help For A Mental Health Concern. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 816-826. <https://doi.org/10.1002/capr.12462>
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79-89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Burka, J. B., ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It What to Do about It*. MA: Da Capo Press.
- Büyüköztürk, Y. Ş., Bökeoğlu, Ö. Ç., ve Şekercioğlu, G. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceylan, Ö. F. (2024), *Esrar Kullanım Sorunu Olan Bireylerde Motivasyonel Görüşme Temelli İnternet Tabanlı Kendi Kendine Yardım Modelinin Değişim Aşamaları Ve Aşerme Üzerindeki Destekleyici Etkisinin İncelenmesi*. Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Chen, B.-B., ve Qu, W. (2017). Life history strategies and procrastination: The role of environmental unpredictability. *Personality and Individual Differences*, 117, 23-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.036>
- Choi, I., Sharpe, L., Li, S., ve Hunt, C. (2015). Acceptability of psychological treatment to Chinese- and Caucasian-Australians: Internet treatment reduces barriers but face-to-face care is preferred. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(1), 77-87. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0921-1>
- Chun Chu, A. H., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Claessens, B., Eerde, W., Rutte, C., ve Roe, R. (2007). A Review of Time Management Literature. *Personnel Review*, 36. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). London: Routledge.
- Cole, D. G., Newman, C. B., ve Wheaton, M. M. (2017). *Learning Communities and Students' Sense of Belonging to Their University: First Results from a Longitudinal Study*. Aera Online Paper Repository.
- Coşkun, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik İhtiyaç Örüntüleri ve Başvurdukları Yardım Kaynakları. *Electronic Turkish Studies*, 13(2).

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., ve Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 58(7), 376-385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Cuijpers, P., Smit, F., Bohlmeijer, E., Hollon, S. D., ve Andersson, G. (2010). Efficacy of cognitive-behavioural therapy and other psychological treatments for adult depression: Meta-analytic study of publication bias. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 196(3), 173-178. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.066001>
- Cuijpers, P., ve Schuurmans, J. (2007). Self-help interventions for anxiety disorders: An overview. *Current Psychiatry Reports*, 9(4), 284-290. <https://doi.org/10.1007/s11920-007-0034-6>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır, Ö. M., ve Can, N. (2021). Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Güncel Durum: Üniversite Öğrencilerine Sunulan Hizmetlerle İlgili Bir Derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), Article 3. <https://doi.org/10.17679/inuefd.952666>
- Day, V., Mensink, D., ve O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- Değirmenci, H., Çetinkaya, A. B., ve Karakaş, G. S. (2023). Erteleme davranışının kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000079XX1>
- Demir, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/3490>
- Deveci, Z., ve Kılınç, E. (2019). *Türkiye’de Akademik Erteleme Konusunda Yapılan Deneysel Tasarımlı Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi*.
- Dodd, A. L. (2021). Student mental health research: Moving forwards with clear definitions. *Journal of Mental Health*, 30(3), 273-275. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1844873>
- Doğan Koç, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarının akademik erteleme davranışları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan

- Doğan, T. (2012). A Long-Term Study of the Counseling Needs of Turkish University Students. *Journal of Counseling ve Development*, 90(1), 91-96. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x>
- Doğan, T. (2018). Problem areas of students at a university psychological counselling centre: A 16-year analysis. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 46(4), 429-440. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1437255>
- Donker, T., Blankers, M., Hedman, E., Ljótsson, B., Petrie, K., ve Christensen, H. (2015). Economic evaluations of Internet interventions for mental health: A systematic review. *Psychological Medicine*, 45(16), 3357-3376. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001427>
- Dursun, A. (2022). Bibliyoterapi Konusunda Türkiye’de Yayınlanan Tezlerin Çeşitli Değişkenler ve Terapötik Kullanım Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(2), 373-390. <https://doi.org/10.47793/hp.1110803>
- Dülsen, P., Bendig, E., Küchler, A.-M., Christensen, H., ve Baumeister, H. (2020). Digital interventions in adult mental healthcare settings: Recent evidence and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000614>
- Dwi Astuti A. ve Ariyanie S. (2023). The Effect Of Intensity Use Of Social Media On Student Academic Procrastination. *Prima Magistra Jurnal Ilmiah Kependidikan*. <https://doi.org/10.37478/jpm.v4i3.2863>
- Eccles, H., Nannarone, M., Lashewicz, B., Attridge, M., Marchand, A., Aiken, A., Ho, K., ve Wang, J. (2020). Perceived Effectiveness and Motivations for the Use of Web-Based Mental Health Programs: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e16961. <https://doi.org/10.2196/16961>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., ve Berking, M. (2018). Does SMS-Support Make a Difference? Effectiveness of a Two-Week Online-Training to Overcome Procrastination. A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01103>
- Ellis, A., ve Knaus, W. J. (1979). *Overcoming Procrastination: Or, how to Think and Act Rationally in Spite of Life’s Inevitable Hassles*. New American Library.
- Ellis, M. V. (2010). Bridging the Science and Practice of Clinical Supervision: Some Discoveries, Some Misconceptions. *The Clinical Supervisor*, 29(1), 95-116. <https://doi.org/10.1080/07325221003741910>
- Ferrari, J. R. (1991). A preference for a favorable public impression by procrastinators: Selecting among cognitive and social tasks. *Personality and Individual Differences*, 12(11), 1233-1237. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90090-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90090-X)

- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90060-H](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90060-H)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., ve Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1).
- Ferrari, J. R., ve Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of research in personality*, 41(3), 707-714. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656606000833>
- Fink, J. E. (2014). Flourishing: Exploring Predictors of Mental Health Within the College Environment. *Journal of American College Health*, 62(6), 380-388. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.917647>
- Fitch, T. J., Canada, R., ve Marshall, J. L. (2001). The Exposure of Counseling Practicum Students to Humanistic Counseling Theories: A Survey of CACREP Programs. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 40(2), 232-242. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2001.tb00121.x>
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., ve Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>
- Freud, S. (1923). *The ego and the id* London: Hogarth. New York, Norton.
- Fritz, C. O., Morris, P. E., ve Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology. General*, 141(1), 2-18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Gagnon, J., Dionne, F., Raymond, G., ve Grégoire, S. (2019). Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination. *Journal of American college health : J of ACH*, 67(4), 374-382. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484361>
- Gale, T., ve Parker, S. (2014). Navigating change: A typology of student transition in higher education. *Studies in Higher Education*, 39(5), 734-753. <https://doi.org/10.1080/03075079.2012.721351>
- Ghilardi, A., Buizza, C., Costa, A., ve Teodori, C. (2018). A follow-up study on students attending a university counselling service in Northern Italy. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 46(4), 456-466. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1391372>

- Giamos, D., Lee, A. Y. S., Suleiman, A., Stuart, H., ve Chen, S.-P. (2017). Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Colleges and Universities. *Canadian Journal of Higher Education/La Revue Canadienne d'enseignement Supérieur*, 47(3), Article 3. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i3.187957>
- Göcek-Yorulmaz, E. (2020). Obsesif kompulsif bozukluk için bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan internet destekli bir kendine yardım programı geliştirme ve etkinliğini araştırma (Doktora Tezi). *Ege Üniversitesi*.
- Griffiths, K. M., ve Christensen, H. (2007). Internet-based mental health programs: A powerful tool in the rural medical kit. *The Australian Journal of Rural Health*, 15(2), 81-87. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2007.00859.x>
- Gulliver, A., Calear, A. L., Sunderland, M., Kay-Lambkin, F., Farrer, L. M., Banfield, M., ve Batterham, P. J. (2020). Consumer-Guided Development of an Engagement-Facilitation Intervention for Increasing Uptake and Adherence for Self-Guided Web-Based Mental Health Programs: Focus Groups and Online Evaluation Survey. *JMIR Formative Research*, 4(10), e22528. <https://doi.org/10.2196/22528>
- Günay, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), T.C. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hagbin, M. (2006). *Attachment styles and psychological separation in relation to procrastination: A psychodynamic perspective on the breakdown in volitional action*. Carleton University.
- Harriott, J., ve Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Holter, M. T. S., Ness, O., Johansen, A. B., ve Brendryen, H. (2020). Making Come-Alive and Keeping Un-Alive: How People Relate to Self-Guided Web-Based Health Interventions. *Qualitative Health Research*, 30(6), 927-941. <https://doi.org/10.1177/1049732320902456>
- Huyut, B. Ç. (2019). Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), Article 6. <https://doi.org/10.31461/ybpd.622846>
- Jia, Z. (2015). Research on Relation between Procrastination of University Student and Achievement Motivation. *Journal of Xichang College*.
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., ve Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>

- Kağan, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), Article 2.
- Kağan, M. (2020). *Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışının Önleme Programı Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. 22.
- Kählke, F., Buntrock, C., Smit, F., Berking, M., Lehr, D., Heber, E., Funk, B., Riper, H., ve Ebert, D. D. (2019). Economic Evaluation of an Internet-Based Stress Management Intervention Alongside a Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 6(5), e10866. <https://doi.org/10.2196/10866>
- Kamacı, H. (2023). *Doğa Eğitiminin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Sosyal Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*. <https://hdl.handle.net/20.500.12452/9843>
- Karademir, Ç. (2023). The Relationship between Self-Control and General Procrastination in University Students: The Mediating Role of Optimism. *The Universal Academic Research Journal*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.55236/tuara.1345561>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., BERPohl, F. M. G., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Individual Patient Data Meta-Analyses for Depression (IPDMA-DE) Collaboration, Riper, H., Patel, V., Mira, A., Gemmil, A. W., Yeung, A. S., Lange, A., Williams, A. D., Mackinnon, A., Geraedts, A., van Straten, A., Meyer, B., Björkelund, C., Knaevelsrud, C., ... Forsell, Y. (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 78(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Katarina Åsberg ve M. Bendtsen. (2023). Evaluating the effectiveness of a brief digital procrastination intervention targeting university students in Sweden: Study protocol for the Focus randomised controlled trial. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072506>
- Kaya, Ö. S., ve Odacı, H. (2019). *Birey Merkezli Terapiye Dayalı Bir Psiko-Eğitim Programı Akademik Erteleme Davranışı Üzerinde Ne Kadar Etkili? Bir Değerlendirme Çalışması*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 261-295.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., ve Üstün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Khan, K., Hall, C. L., Davies, E. B., Hollis, C., ve Glazebrook, C. (2019). The Effectiveness of Web-Based Interventions Delivered to Children and Young People With Neurodevelopmental Disorders: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13478. <https://doi.org/10.2196/13478>

- Kim, J., Hong, H., Lee, J. E., ve Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kim, M. (2020). Mindfulness as an intervention after multisystem trauma. *Trauma*, 23. <https://doi.org/10.1177/1460408620961014>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., ve Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Klein, N. S., Bockting, C. L., Wijnen, B., Kok, G. D., van Valen, E., Riper, H., Cuijpers, P., Dekker, J., van der Heiden, C., Burger, H., ve Smit, F. (2018). Economic Evaluation of an Internet-Based Preventive Cognitive Therapy With Minimal Therapist Support for Recurrent Depression: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(11), e10437. <https://doi.org/10.2196/10437>
- Knaus, W. J. (2010). *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. McCraw Hill.
- Koç, Ş., Öksüz, E., ve Ayhan, F. (2022). The Reasons University Students Apply to the Center of Psychological Counseling and Guidance: A Retrospective Study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), Article 64. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096030>
- Köksal, B., (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Kendi Kendine Yardım Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Samsun.
- Köksal, B., ve Topkaya, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sorunlar ve Sorun Alanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Kutlu, M., ve Demir, Y. (2016). *Ergenlerdeki Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi (Investigation of Academic Procrastination in Adolescents)*.
- Küchler, A.-M., Albus, P., Ebert, D. D., ve Baumeister, H. (2019). Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 17, 100245. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100245>
- Kükürer, F., ve Sürücü, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2701-2721. <https://doi.org/10.1002/pits.23190>

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lay, C. H., ve Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 8(4), 647-662.
- Linden, B., Boyes, R., ve Stuart, H. (2021). Cross-sectional trend analysis of the NCHA II survey data on Canadian post-secondary student mental health and wellbeing from 2013 to 2019. *BMC Public Health*, 21(1), 590. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10622-1>
- Livingston, N. A., Mahoney, C. T., Ameral, V., Brief, D., Rubin, A., Enggasser, J., Litwack, S., Helmuth, E., Roy, M., Solhan, M., Rosenbloom, D., ve Keane, T. (2020). Changes in alcohol use, PTSD hyperarousal symptoms, and intervention dropout following veterans' use of VetChange. *Addictive Behaviors*, 107, 106401. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106401>
- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lukas, C. A., ve Berking, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 12, 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.07.002>
- Macan, T. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Mandap, C. M., ve Bulacan. (2016). *Examining the Differences in Procrastination Tendencies among University Students*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Examining-the-Differences-in-Procrastination-among-Mandap-Bulacan/3ba2e8796d1f5a436532fcbf429f0a62fcfc0b67>
- Mark R. Scholten, Scholten, M. R., Saskia M. Kelders, Kelders, S. M., Lisette van Gemert-Pijnen, van Gemert-Pijnen, J. E. W. C., ve van Gemert-Pijnen, J. E. W. C. (2017). Self-Guided Web-Based Interventions: Scoping Review on User Needs and the Potential of Embodied Conversational Agents to Address Them. *Journal of Medical Internet Research*, 19(11). <https://doi.org/10.2196/jmir.7351>
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23.
- McIntyre, P. M. (1964). Dynamics and Treatment of the Passive-Aggressive Underachiever. *American Journal of Psychotherapy*, 18(1), 95-108. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1964.18.1.95>

- Milgram, N., Mey-Tal, G., ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Morrison, A. S., Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D. G., Jensen, D., Bruce, L., Wong, J., de Oliveira, I. R., Sudak, D. M., ve Heimberg, R. G. (2015). The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): Psychometric properties and exploratory factor analysis. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 287-305.
- Musso, P., Coppola, G., Pantaleo, E., Amoroso, N., Balenzano, C., Bellotti, R., Cassibba, R., Diacono, D., ve Monaco, A. (2022). Psychological counseling in the Italian academic context: Expected needs, activities, and target population in a large sample of students. *PLoS ONE*, 17(4), e0266895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266895>
- Mutter, A., K uchler, A.-M., Idrees, A. R., K ahlke, F., Terhorst, Y., ve Baumeister, H. (2023). StudiCare procrastination—Randomized controlled non-inferiority trial of a persuasive design-optimized internet- and mobile-based intervention with digital coach targeting procrastination in college students. *BMC Psychology*, 11(1), 273. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01312-1>
- Nithya, P. (2017). Google Docs: An Effective Collaborative Tool for Students to Perform Academic Activities in Cloud. *International Journal of Information Technology*, 3(3).
- Odacı, H., ve Kaya, F. (2019). M ukemmeliyet cilik ve Umutsuzluğun Akademik Erteleme Davranışı  zerindeki Rol :  niversite  ğrencileri  zerinde Bir Araştırma. *Y ksek ğretim ve Bilim Dergisi*, 1, Article 1.
- Oram, R., ve Rogers, M. (2022). (2022). Academic Procrastination in Undergraduate Students: Understanding the Role of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration and Academic Motivation. *Canadian Journal of Education*, 45(3), 619-645. <https://doi.org/10.53967/cje-rce.v45i3.5293>
- Otermin-Cristeta, S., ve Hautzinger, M. (2018). Developing an intervention to overcome procrastination. *Journal of Prevention ve Intervention in the Community*, 46(2), 171-183. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198169>
-  nder, A. N., Yıldıırım, E. G., ve  nder,  . (2023). Association of morningness-eveningness preference, happiness, and academic achievement with procrastination in university students. *International Journal of Happiness and Development*, 8(2), 155-168. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2023.134381>
-  zdemir, F., ve Akatay, A. (2022). Zamansal Motivasyon Teorisi ve Erteleme Davranışı. *Social Sciences Studies Journal*, 98, 1664-1673. <https://doi.org/10.29228/sss.j.62201>
- Özer, A. (2012). Procrastination: Rethinking Trait Models. *Education ve Science/Eğitim ve Bilim*, 37(166).

- Özer, A., ve Altun, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), Article 21.
- Özer, Ö., Ceyhan, A., ve Struijs, S. Y. (2024). User profile of an online cognitive behavioral therapy self-help platform in Turkey. *Current Psychology*, 43(7), 6022-6032. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04787-8>.
- Özer, Ö., ve Ceyhan, A. (2021). Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikososyal Destek Platformunun Geliştirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.35341/afet.986848>
- Özer, Ö., ve Köksal, B. (2023). Üniversite Öğrencilerine Yönelik Ruh Sağlığı Hizmetlerinde İnternet Tabanlı Müdahaleler: Bir Gözden Geçirme. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 45(5), Article 5. <https://doi.org/10.20515/otd.1309551>
- Özmen S., Amarnath A., Struijs S., Leonore De Wit, S. Struijs, Leonore M De Wit, ve Cuijpers P. (2022). A guided internet-based intervention targeting procrastination in college students: Protocol for an open trial (Preprint). *JMIR Research Protocols*. <https://doi.org/10.2196/44907>
- Piri, S. (2011). İnternet tabanlı psikolojik hizmetler ve bu alana özgü etik ilkeler: Bir gözden geçirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41213/509014>
- Pychyl, T. A., ve Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Rice, K. G., Neimeyer, G. J., ve Taylor, J. M. (2011). Efficacy of Coherence Therapy in the Treatment of Procrastination and Perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 2(2), 126-136. <https://doi.org/10.1177/2150137811417975>
- Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., ve Jansen, M. (2017). A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344-352. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0052-0>
- Rozental, A. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488-1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., ve Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808-824. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., Mårtensson, L., Rizzo, A., Andersson, G., ve Carlbring, P. (2018). Treating Procrastination Using Cognitive

- Behavior Therapy: A Pragmatic Randomized Controlled Trial Comparing Treatment Delivered via the Internet or in Groups. *Behavior Therapy*, 49(2), 180-197. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.002>
- Rozental, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., ve Carlbring, P. (2014). Group versus Internet-based cognitive-behavioral therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1(2), 84-89. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2014.05.005>
- Rozental, A., ve Carlbring, P. (2013). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 2(2). <https://doi.org/10.2196/resprot.2801>
- Sagone, E., ve Elvira De Caroli, M. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
- Sariaslan, N., ve Akbulut, C. K. (2022). An Analysis of Graduate Theses on Academic Procrastination Published in Turkey Between 2003 and 2021. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.14686/buefad.1094919>
- Scent, C. L., ve Boes, S. R. (2014). Acceptance and Commitment Training: A Brief Intervention to Reduce Procrastination Among College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144-156. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.883887>
- Schraw, G., Wadkins, T., ve Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., Von Salisch, M., ve Eckert, M. (2022). “I’ll Worry About It Tomorrow” – Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Shahin Nazari, Hosseinian, M., Ajorpaz, N. M., Shahin Nazari, NedaMirbagher Ajorpaz, Sadat, Z., ve Esalatmanesh, S. (2021). The relationship between academic procrastination and depression in students of Kashan University of Medical Sciences. *International Archives of Health Sciences*, 8(3), 154. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_1_21
- Simpson, W. K., ve Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906-911. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.013>

- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.
- Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stark, M. I. (1989). Work Inhibition: A Self-Psychological Perspective. *Contemporary Psychoanalysis*, 25(1), 135-158. <https://doi.org/10.1080/00107530.1989.10746286>
- Stead, R., Shanahan, M. J., ve Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull* 133: 65-94. *Psychological bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sun, Z., Gao, X., ve Ren, P. (2024). The relationship between time anxiety and college students' sleep quality: The mediating role of irrational procrastination and the moderating effect of physical activity. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1410746>
- Sunil Sabnis, Renzhe Yu, ve René F. Kizilcec. (2022). Large-Scale Student Data Reveal Sociodemographic Gaps in Procrastination Behavior. *ACM Conference on Learning Scale*. <https://doi.org/10.1145/3491140.3528285>
- Tice, D., ve Baumeister, R. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science - PSYCHOL SCI*, 8, 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Toker, B., ve Avcı, R. (2015). *Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students*. <http://acikerisim.mu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12809/2918>
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordamada Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ve Sosyal Damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 471-488.

- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ulukaya, S., ve Bilge, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Aile Bağlamında Benlik ve Ana-Baba Tutumları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), Article 41. <https://doi.org/10.17066/pdrd.63183>
- Uysal, H. (2023). *Yatarak tedavi gören psikoz hastalarında kendine şefkat müdahalesinin uygulanabilirliğinin ve etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uzun Özer, B. (2010). *A path analytic model of procrastination: Testing cognitive, affective, and behavioral components*. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/20501>
- Uzun Özer, B., Demir, A., ve Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Uzun, B., ve Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler ve Kültürel Farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.12984/eed.09571>
- Van Eerde, W., ve Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00019-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00019-2)
- Watson, T. S., ve Skinner, C. H. (2004). *Encyclopedia of School Psychology*. Springer Science ve Business Media.
- Webb, R. E., ve Rosenbaum, P. J. (2019). The Varieties of Procrastination: With Different Existential Positions Different Reasons for it. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 53(3), 525-540. <https://doi.org/10.1007/s12124-018-9467-1>
- Wejkum, P. (2018). *Procrastination, grit and self-efficacy for self-regulation: A correlational study in a student sample*. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1211023>
- Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., ve Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services*, 14(4), 407-415. <https://doi.org/10.1037/ser0000130>

- Yang, L., Yin, J., Wang, D., Rahman, A., ve Li, X. (2021). Urgent need to develop evidence-based self-help interventions for mental health of healthcare workers in COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 51(10), 1775-1776. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001385>
- Yared Fentaw, Bekalu Tadesse Moges, ve Sayed M. Ismail. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psiko eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi*. <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/69528>
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tk/issue/48764/620452>
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/fesa/issue/30912/323190>
- Yurdakul, A. N. (2017). *Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlık ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Gaziantep. <https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1618>
- Zhou, Y., ve Wang, J. (2023). Internet-based self-help intervention for procrastination: Randomized control group trial protocol. *Trials*, 24(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07112-7>.

EKLER

EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 2 DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21 (DASS-21)

EK 3 TUCKMAN ERTELEME DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ

EK 4 ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

EK 5 ÖLÇEK İZİNLERİ

EK 6 ETİK KURUL KARARI

EK 7 MODÜLLER

EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU (Örnek Maddeler)

Sevgili Öğrenciler,

Kendi Kendine Yardım Temelli Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisine yönelik olarak yürütülen bu çalışmada sizden istenilen, verilen yönergeleri dikkatle okuyarak tüm soruları yanıtlamanızdır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır. Bu nedenle kimliğinizi belirleyecek bilgilere gerek yoktur. Bu ölçüğe vereceğiniz yanıtlar, çalışmanın amacına ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışma için ayıracağınız zaman ve katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz : K () E ()

Yaşınız :

Fakülte :

Bölümünüz:

Sınıfınız :

Ön Lisans

1. Sınıf () 2. ()

Lisans

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

Yüksek Lisans

1. Sınıf () 2. Sınıf ()

EK 2 DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21 (DASS-21) (Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıda ki maddeleri son bir haftanızı değerlendirerek yanıtladınız.

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
7	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
8	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3
9	Alıngan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
10	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
11	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	0	1	2	3
16	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
18	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.	0	1	2	3
21	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3

EK 3 TUCKMAN ERTELEME DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Bu ölçek, aşağıda belirtilen ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını belirtmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen, her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5'li derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz.

1 = Kesinlikle Katılıyorum	2 = Katılıyorum	3 = Kararsızım	4 = Katılmıyorum	5 = Kesinlikle Katılmıyorum
----------------------------------	--------------------	-------------------	---------------------	-----------------------------------

		Kesinli kle katılıyo rum	Katılıyo rum	Kararsı zım	Katılmı yorum	Kesinli kle katılmıy orum
1	Önemli olsalar bile, işleri bitirmeyi gereksizce ertelerim	1	2	3	4	5
4	Çalışma alışkanlıklarımı geliştirmeyi ertelerim.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyi yapmamak için bahane bulmayı başarırım.	1	2	3	4	5
7	Ders çalışmak gibi sıkıcı işlere dahi gerekli zamanı ayırırım.	1	2	3	4	5

EK 4 ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	Her Zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiç
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?					
5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?					
7. Bir sonraki hafta için ne yapmak istediğiniz net olarak belirgin mi?					
13. Yakın tarihte herhangi bir denetim olmasa bile, yönetim sistemiyle ilgili yapılacakları düzenli olarak tekrar eder misiniz?					
16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız?					

Zaman Tutumları	Her Zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiç
1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?					
4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen zaman içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?					
5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?					

Zaman Harcattırıcılar	Her Zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiç
2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?					
4. İç veya dış denetimlerden bir gün önce veya denetim günü hala onun üzerinde çalışır mısınız?					

EK 5 ÖLÇEK İZİNLERİ

Bilge Uzun

Alıcı: ben ▾

Merhaba Fadime,
Ekte ölçüğün makalesini iletiyorum.
Ölçek maddeleri makalede mevcut.
Çok sevgilerimle
Bilge

📧 1

ÖZER YILMAZ

Alıcı: ben ▾

Sayın Fadime Hanım,

Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim.

Çalışmanızda Türkçe formatın geçerlilik güvenirlik çalışmasını yaptığımız DASS 21'i kullanmanızı memnuniyetle kabul ederiz.

☆ 😊 ↶ ⋮



Prof. Dr. Sema ALAY ÖZGÜL

Alıcı: ben ▾

Fadime merhaba

İlgili dosyalar ekte yer alıyor.

Çalışmalarında kolaylıklar dilerim.

Sevgilerimle.

Sema.

EK 6 ETİK KURUL KARARI



KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Fadime AVŞAR		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	07.11.2022		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Kendi Kendine Yardım Temelli Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İİBF Toplantı Salonu	22.11.2022	14:30
Karar No	Karar Tarihi	22.11.2022	
	Karar No	2022/09/24	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	
	() Ret	() Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	

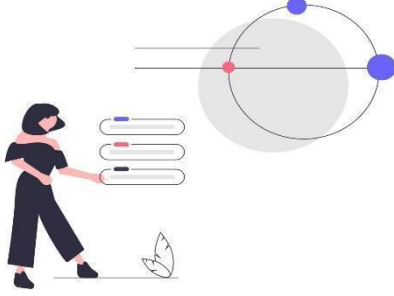
Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

<u>Karar ve Gerekçesi</u>	
<p>Fadime AVŞAR'a ait "Kendi Kendine Yardım Temelli Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi" başlıklı araştırmanın, bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirme sonucunda kabulüne ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna oy birliğiyle karar verildi.</p>	
Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. Nur CETİN	

(Form No: FR- 588 ; Revizyon Tarihi: .../.../... ; Revizyon No: ...)

EK 7 MODÜLLER

MODÜL 1-Erteleme Davranışını Anlama



Merhaba;

Erteleme davranışı ile başa çıkmak amacı ile geliştirilen ERTELE-ME programının ilk modülüne hoş geldiniz. Bu modül aşağıdaki bölümlerden oluşmaktadır.

- Erteleme kavramı
- Ertelemenin nedenleri,
- Ertelemenin etkilerini, yaygınlığı,
- Hedef belirleme

Bu program içerisinde kendi kendinize yapacağınız uygulamalar sayesinde ertelemeyi daha yakından tanıyacak ve erteleme davranışınız üzerine çalışabileceksiniz.

Aşağıdaki linke tıklayarak animasyonu izleyerek başlayabilirsiniz.



[Modül 1 Animasyon-1080p-240420.mp4](#)

Bu izlediğiniz hikaye size tanıdık geldi mi?

Hayatınızın her aşamasında benzer durumları yaşıyor ve "erteliyorum" diyorsanız, siz de bir "erteleyici" olabilirsiniz. Bu durumdan sıkıldıysanız ve artık bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız, birlikte bir yolculuğa çıkalım!

Haydi Başlayalım!

ERTELEME KAVRAMI

Erteleme davranışı, kelime olarak incelendiğinde Latince “procrastinare” ve İngilizce “procrastination” kelimeleriyle ifade edilmekte olup “yarına bırakmak” anlamına gelmektedir. Farklı psikolojik yaklaşımlar, ertelemeye farklı çerçevelerden bakarlar.

Bu bölümde, erteleme davranışının kuramsal olarak nasıl ele alındığını sizinle paylaşmak istiyoruz. Peki, bunu öğrenmek size ne kazandıracak? Evet, bu modüllerle çalışmaya karar vermek sizin attığınız ilk adım. Erteleme davranışının neye dayandığını bilmek, bu davranışınızı kavramanızı ve nasıl başa çıkacağınızı anlamanızı kolaylaştıracaktır.

Mitolojik bir savaşçı olduğunuzu düşünün. Göreviniz, bir canavarla savaşmak, ancak canavarın yalnızca gölgesini görüyorsunuz. Belki bu gölge sizi korkutuyor, belki de canavarı olduğundan küçük algılıyorsunuz. Peki, karşı karşıya kalmadan gerçeği nasıl öğrenebilirsiniz?



Erteleme davranışı şu an sizin savaştığınız bir canavar olsun. Gerçekliğini anlamadan onunla nasıl başa çıkabilirsiniz? Öyleyse haydi, birlikte erteleme davranışının nasıl ele alındığını inceleyelim.



Erteleme davranışı, kavramsal olarak ilk kez psikanalistler tarafından ele alınmıştır. Erteleme davranışının, ego'nun kaygı yaratan durumdan kaçınmak için ortaya koyduğu bir savunma mekanizması olduğu ifade edilmiştir. Erteleme davranışını anlayabilmek için bilinçaltı süreçlere odaklanılması gerektiği belirtilmiştir. Freud'un fikirlerine ek olarak psikodinamik yaklaşımlar, ebeveynle olan ilişkilerin de erteleme davranışını anlamada değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Bu fikirlere karşıt olarak ortaya çıkan davranışçı yaklaşımlar ise erteleme davranışı, bir ödül-ceza bağlamında açıklamışlardır. Erteleme davranışını izleyen rahatlama hissini bir ödül gibi değerlendirildiği ve bu nedenle erteleme davranışının

devam etmesine neden olduğu belirtilmiştir. Bilişsel yaklaşımlar ise erteleme davranışının yalnızca davranış düzeyinde açıklanamayacağını, duygu, düşünce ve davranış bağlamında karmaşık bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Erteleme davranışını anlayabilmek için bu davranışı bir döngü olarak ele almak gerektiği vurgulanmıştır. Son olarak, zamanı yönetme kuramı ise erteleme davranışını, bir öz düzenleme ve zaman planlamasında yaşanan bir problem alanı olarak değerlendirmiştir.

Her birey, yaşamının bir döneminde kendini ertelerken bulabilir. Bu durum; bir ödeviniz, sağlık randevunuz ya da arkadaş görüşmeleriniz için geçerli olabilir. Eğer ertelemek, günlük hayatınızı olumsuz etkilemiyorsa ya da çevrenizde bir erteleyici olarak anılmıyorsanız, bu durum sizin için basit bir davranış kalıbı olabilir.

Başlangıçta, yaşamınızın herhangi bir alanında ertelemek size bir parça rahatlama sağlayıp kaygılandıran görev veya sorumluluklardan kurtulmanızı sağlayabilir. Ancak bu durum sürekli hale geldiyse, başta bir ödül gibi gelen erteleme davranışı, zamanla kaygının kaynağı ve hayat akışınızı etkileyen bir sorun haline gelebilir. Sürekli erteledikleri için yaşamları sıklıkla olumsuz etkilenen bireyler, çevrelerinde “son dakikaya bırakan” ya da “tembel” gibi kalıplarla tanımlanabilmektedir. Bu durum size tanıdık geliyor olabilir. Belki siz de ertelerken kendinize defalarca sözler verip, sonrasında yine ertelediğiniz döngüler içinde sıkışmış hissediyorsunuz.

Peki, nedir bu erteleme davranışı? Şimdiye kadar nasıl tanımlanmıştır?

Erteleme davranışı, sıklıkla geciktirme, kaçınma veya öteleme gibi kavramlarla açıklanmıştır (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, 1991). Başka bir deyişle, erteleme, yapılması planlanan bir görev ya da sorumluluğun zamanlama açısından ileri bir tarihe atılması ya da kaçınma davranışı olarak ifade edilmektedir (Ferrari, 1991; Ferrari vd., 1995). Bir başka tanıma göre ise erteleme, yapılması planlanan işin ertelenmesi gerekmediği halde ötelenmesiyle gerçekleşen negatif bir davranış örüntüsüdür (Knaus, 2010). Erteleme tanımlarında ortak olan nokta, bir sorumluluğu, görevi veya hedefi gerçekçi bir neden olmaksızın geciktirme davranışdır.

Bu tanımların hepsi erteleme için geçerli olabilir. Peki, siz ertelemeyi nasıl tanımlarsınız? “Son dakikacılık” olabilir mi? Sizin için hangi davranışlar erteleme anlamına geliyor? Lütfen yazın. Erteleme dediğinizde aklınızda ne canlanıyor?



Siz erteleme davranışınızı değerlendirdiğinizde, ertelemeyi günlük yaşamınızın bir parçası olarak görüyor olabilirsiniz. Ertelemeye başladığınız anları düşünün. Başta ertelemek sizin için ne kadar cazip bir seçenek gibi görünüyor, değil mi? Bütün kaygılarınızdan kurtuluyorsunuz ve yapmak zorunda olduğunuz şeyi öteliyorsunuz. Kaygınız azalıyor.

Peki sonra?

Artık harekete geçmek için daha kısıtlı bir süreniz var. Başta sizi kaygılarınızdan uzaklaştıran ertelemek, bu kez kaygının daha da arttığı bir durum yaratabilir. Tüm insanlar zaman zaman bazı görevleri ya da yapmaları gereken işleri daha sonra yapmak üzere erteleyebilirler. Ancak her erteleme bir probleme işaret etmez. Eğer erteleme davranışı hayatınızı etkilemeye başladıysa, çevrenizden ya da iç sesinizden "erteleyici", "tembel", "son dakikacı" gibi tanımları sık sık duyuyorsanız ve her seferinde "bir daha olmayacak" diyerek yeniden ertelerken kendinizi buluyorsanız, bu durum bir problem haline gelmiş olabilir.

Artık bu durumu değiştirmek istiyorsanız, başlamaya hazırsınız.

NELERİ ERTELİYORUM?

Erteleme ile başa çıkmaya başlamak için öncelikle bu davranışın yapısını anlamanız gerekmektedir. İlk aşamada, erteleme davranışlarınızı anlamlandırmak için kendinize yöneltmeniz gereken bazı sorular vardır:

Hangi durumlarda erteliyorsunuz?

İş hayatında mı? Günlük ev işlerinde mi? Sosyal hayatınızda mı? Kendinizi birçok alanda ertelerken bulabilirsiniz. Şimdi ertelediğiniz alanları düşünün: En sık hangi görev ya da sorumluluklarla karşılaştığınızda erteleme davranışı gösteriyorsunuz? Örneğin, akademik işlerinizi daha sık ertelediğinizi varsayalım. Farkındalığınızı artırmak ve erteleme davranışınızı daha iyi anlamak için bu alanı biraz daha netleştirin. Örneğin; sınavlara çalışmayı, ödev yapmayı... Hangi konularda ertelediğinizi genelden özele doğru belirleyin.

- Ertelediğinizde ne yapıyorsunuz?

- Bir görevinizi ertelediğinizi düşünün. Kendinizi en sık ne yaparken buluyorsunuz?
- Sosyal medyada gezinmek mi?
- Arkadaşlarınızla vakit geçirmek mi?
- Oyun oynamak mı?

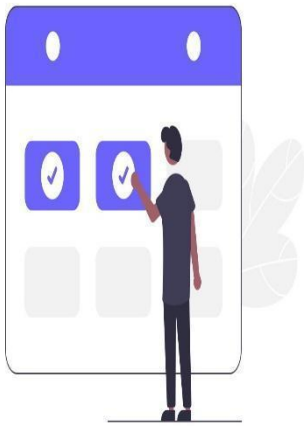
Bu aktiviteler, günlük hayatınızda görev ya da sorumluluğunuz olmadığında boş zamanınızı değerlendirmek için yaptığınız eğlenceli aktiviteler olabilir. Ancak, yapmanız gereken bir göreviniz olduğunda bu davranışları tercih ediyorsanız, bu aktiviteler artık sizin için birer "oyalayıcı davranış" haline gelmiş olabilir.

Erteleme davranışınızı anlamlandırmanız için bu farkındalığı kazanmak önemlidir. Şimdi, ertelediğinizde o an yapmanız gereken görev ya da sorumluluklar yerine sizi oyalayan hangi davranışları seçtiğinizi düşünün.

(Örneğin: Ödevinizi yapmak yerine Instagram'da gezinmek.)

Form 1. Neleri erteliyorum?

Bu haftaki ilk göreviniz, bu tabloyu doldurmak. Tabloyu doldururken, bu hafta boyunca davranışlarınızı gözlemlemeniz önemli. Aşağıdaki tabloya, ertelediğiniz durumları ve bu durumlar yerine neler yaptığınızı yazınız. Yazabildiğiniz kadar fazla olay eklemeye çalışın. Gündeminize almak istediğiniz ancak ertelediğiniz her şeyi sıralayın.



Bu süreç sayesinde, erteleme davranışınızı oluşturan temel durumları fark edeceksiniz. Elbette neleri ertelediğinizi biliyorsunuz, ancak ertelediğiniz davranışlar üzerine düşünmek ve bu sorulara yanıt vermek, davranışlarınızın farkına varmanıza yardımcı olacaktır. Daha sonra, kendinize bir eylem planı oluştururken hangi adımları seçmeniz gerektiği konusunda bu bilgiler size rehberlik edecektir.

Yapmam Gereken Görevler	Zamanın da Yaparım	Ertele rim	Eğer erteliyorsanız bunun yerine neler yapıyorsunuz?

Ertelemenin ne olduğu ve nasıl açıklandığını, neleri ertelediğinizi bu bölümde incelediniz. Hiç düşündünüz mü erteleme davranışınız hayatınızı ne kadar etkiliyor?

ERTELEMENİN ETKİLERİ VE YAYGINLIĞI

Ertelemenin de her davranış gibi hayatın akışında bıraktığı bir sonucu vardır. Bu sonuçlar, olumlu ve olumsuz şekilde ortaya çıkabilir. Olumlu olarak değerlendirilen sonuçlar, ertelemenin pekişmesini, yani erteleme ihtimalinizi artırır. Olumsuz sonuçlar ise görevinizi gerçekleştirirken sürecinizi zorlaştırır ve süreç içerisinde daha fazla erteleme davranışı sergilemenize neden olabilir.

Olumlu sonuçlar arasında, ertelemenin kaygı, sıkışmışlık gibi hisleri kısa süreli de olsa ortadan kaldırması yer alır. Bu durum, başlangıçta olumlu gibi gözükse de zamanla erteleme davranışını pekiştirerek sizi uzun vadede sağlıksız bir döngünün içine sokabilir. Ertelemenin yaratabileceği olumsuz etkiler incelendiğinde ise daha fazla rahatsızlık veren duygularla baş başa kalabilirsiniz. Erteledikçe görevleriniz bir kenarda beklemeye devam eder ve bu durum sizde endişe, çaresizlik, kaygı, suçluluk gibi hisler yaratır. Vakit daraldıkça bu hisler daha da yoğunlaşır. Bu rahatsız edici hislerden kaçınma isteği, sizi daha fazla ertelemeye yönlendirebilir.

Bunun yanı sıra, ertelemeye devam ettikçe kendinize öz eleştiri yaptığınızı fark ediyor musunuz? İnsanlar erteledikçe, kendilerini daha kötü hissettirecek negatif cümleler söylerken bulabilirler:

- “Ben tembel bir insanım.”
- “Hiçbir işi zamanında tamamlayamıyorum.”
- “Yeterince iyi değilim.”
- “Kendime verdiğim sözleri asla tutamıyorum.”
- “Ben yetersizim.”

Bu tür negatif cümlelerin, her erteleme davranışıyla birlikte zihninizde dönme ihtimali artar. Erteleme sonucu işleriniz birikir ve bazen ek süre istemek zorunda kalabilirsiniz. Örneğin, sınavınıza çalışmayı ertelediğinizde, düşük bir notla karşılaşmak gibi olumsuz bir sonuç yaşamanız olasıdır. Daha önce ertelediğiniz davranışları düşünün. Başlangıçta sizi kısa süreli rahatlatmış olsa da sonrasında kendinizi negatif bir döngü içinde bulmuşsunuzdur.

Peki, siz bu süreçte ertelediğinizde neler hissediyorsunuz? Hangi sonuçlarla karşılaşıyorsunuz?

Her birey yaşamının bir döneminde erteleme davranışı gösterir. Bu nedenle yalnız olmadığını unutmamalısınız. Ancak ertelemenin yaşamınızı ne kadar etkilediği, alışkanlık haline gelip gelmediği ve kronik bir hal alıp almadığı, bu davranışı olumsuz olarak değerlendirip değerlendirmeyeceğinizi belirler.

Ellis ve Knaus (1979), bireylerin yaşamlarının bir döneminde erteleme davranışında bulduklarını ifade etmektedir. Erişkin nüfus içinde ise her beş kişiden birinin kronik olarak erteleme davranışı sergilediği belirtilmiştir (Harriott ve Ferrari, 1996). Üniversite öğrencilerinin yaklaşık %50'sinde erteleme davranışı görülmekte ve bu durumun, günlük yaşamlarında kaygılı hissetmelerine neden olduğu ifade edilmektedir (Day vd., 2000). Akademik ertelemenin yaygınlığı üzerine yapılan bir çalışmada, Türk öğrencilerin %52'sinde bu davranışın görüldüğü belirtilmiştir (Uzun Özer vd., 2009). Solomon ve Rothblum (1984), üniversite öğrencilerinin yaklaşık %50'sinin yaşamları boyunca

problemleri erteleme davranışını gösterdiğini ifade etmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise her iki cinsiyetin benzer oranlarda erteleme gösterdiği belirtilmiştir.

Erteleme, her bireyin yaşamında bir dönem karşılaştığı bir davranış kalıbıdır. Araştırmalar, her iki kişiden birinin yaşamında problemleri olarak erteleme davranışını sergilediğini ve bunun yaşamlarını etkilediğini göstermektedir. Ertelerken yalnız değilsiniz. Ancak diğerlerinden farklı olarak, siz artık yaşamınızı etkilemesine izin vermek yerine erteleme ile başa çıkmak için adım atıyorsunuz. Bu bölümde, ertelemenin olumlu ve olumsuz etkilerini gördünüz. Şimdi kendi yaşamınızı düşünün. Ertelediğinizde nasıl hissediyorsunuz? Hangi sonuçlarla karşılaşıyorsunuz?

Olumlu olarak erteleme, size kısa süreli bir rahatlama hissi yaratıyor, keyif aldığınız etkinliklere yönelmenizi sağlıyor olabilir. Size ertelemenin nasıl olumlu etkileri oluyor? Erteleme, genellikle negatif bir davranış kalıbı olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle, ertelemenin yaşamınızdaki negatif etkilerinin çoğunlukta olması normaldir. Kendinizi daha rahatsız, kaygılı, gergin hissedebilirsiniz. İşleriniz birikmeye devam edebilir. Kendinize negatif cümleler ve bahaneler sunarken bulabilirsiniz. İnsanlarla olan iletişiminiz olumsuz etkilenebilir.

Peki, siz ertelediğinizde yaşamınızdaki hangi olumsuz etkileri gözlemliyorsunuz? Lütfen not ediniz.

OLUMLU	OLUMSUZ

Bu bölümde ertelemeye dair olumlu, olumsuz etkilerini listelediniz. Peki hiç düşündünüz mü neden erteliyorsunuz? Sırada ki bölümde ise nedenleri ele alacak, kendiniz için erteleme nedenlerinin farkına varmak ilgili çalışacaksınız.

ERTELEMENİN NEDENLERİ

Ertelemek, insanların sizi Şu Şekilde tanımlamasına neden olabilir:

- “O zaten her Şeyi son dakika yapar.”
- “Tembel biridir.”
- “Bir işi ertelemeden duramaz, o zaten bir işi zamanında yapmaz.”
- “Bak, yine ek sũre isteyecek.”

Bu cũmleler size tanıdık geldi mi?

Bir de bu cũmlelerin, sizin kendinize sũylediĐiniz halleri vardır:

- “Ben zaten tembel biriyim.”
- “Bu işi erteleyeyim, sũz, bir daha ertelemeyeceğim.”
- “Canım, zaten son dakikada olsa o işi yapıyorum.”
- “Ek sũre istesem mi?”

Peki, bu cũmleler size tanıdık geldi mi? Ertelelediğinizde, sıklıkla kendinize nasıl cũmleler kuruyorsunuz?

Her erteleme giriŐimi genellikle masum bir niyetle başlar. Aslında o gŕevi zamanında yapmak istemiŐsinizdir. Elbette bunun işin bazı gerÇek nedenleriniz bile olabilir. Şimdi bu bŕlũmde, erteleme nedenlerinizi ele alacaksınız. İnsanlar neden erteler? Gelin, birlikte keŐfedelim. Ertelemeye dair belirlenen dŕngũ, ŕncelikle masum olarak adlandırılabilir bir kaÇınma ile başlar. Yerine getirilmesi gereken gŕev ve sorumluluklar ertelenmeye devam ettikÇe, bu durum bir sarmala dŕnũŐũr. Erteleme davranışınızı değerlendirdiğinizde, yaşamınızı etkileyen olumsuz etkilerini fark edebilirsiniz.

Erteleme, hedeflerinize giden yolda ŕnce rahatlatıcı, zaman kazandırıcı ve işlevsel bir yol gibi gŕrũnũr. Ancak zamanla iŐlevini kaybeder ve yaşamınızda bir engelleyiciye

dönüşür. Eğer bu durumun farkındaysanız ve etkileri artık günlük rutinlerinizi bile zorlaştırıyorsa, çevrenizdeki insanlarla yaptığınız planlamalarda sürekli değişiklik yapıyorsanız ve yetişemediğinizi hissediyorsanız, erteleme bir problem haline gelmiş demektir. Bu noktada durdurmak için harekete geçmeniz gerekir. Peki, bunu nasıl başaracaksınız? Eğer bu çalışmaya katılmayı kabul ettiyseniz ve şu an bu modülü okuyorsanız, erteleme ile mücadele etmeye karar verdiniz demektir. Belki daha önce erteleme ile başa çıkmaya çalıştınız ama zorlandınız.

Öncelikle şu soruya yanıt vermelisiniz: Siz bir erteleyici misiniz?

Yaklaşan bir göreviniz olduğunu düşünelim. Öncelikle onu tamamlamaya odaklanırsınız. Ancak nereden başlayacağınıza karar veremiyor ya da bir ön hazırlığınız yoksa, erteleme eğilimi gösterebilirsiniz. Bu durum sürekli hale geldiğinde, yaşamınızı etkilemeye başlar. Şimdi, ertelemenin yaşamınıza etkisini değerlendirecek olsanız, 1 ile 10 arasında kaç puan verirsiniz?

Yaşamınızı etkileyen erteleme davranışınızın elbette bir nedeni vardır. Şimdi sırada, hayatınızda ertelemeye neden olan durumları ele alacaksınız. Ertelediğiniz görevler, size verilen süre kısalmadan önce küçük bir görev gibi görünürken, gözünüzde büyüyüp tamamlanamayacak bir yığın haline geliyor olabilir. Yaşamınızı etkileyen erteleme üzerine düşünürken kendinize şu soruyu sormuş olabilirsiniz: “Neden erteliyorum?” İnsanlar, ertelemenin onları etkilediğini ve durdurmaları gerektiğini bilseler de ertelemeye devam ederler.

Ertelelediğinizi düşündüğünüzde, bunun nedenini tembellik, son dakikacılık ya da yeterince istikrarlı olmamak gibi basit açıklamalarla ifade ediyor olabilirsiniz. Oysa, erteleme davranışı çok daha karmaşık bir sürecin sonucudur. Ertelemenin nedenlerini incelerken karşımıza ilk olarak “öz düzenleme” kavramı çıkıyor. Peki, öz düzenleme nedir?

Adından da anlayacağınız üzere, öz düzenleme, kendinize ait bir yaşamsal organizasyon oluşturabilme becerisidir. Öz düzenleme sahibiyse hedeflerinizi belirleyebilir, zamanınızı planlayabilir ve önceliklerinizi fark edebilirsiniz.

Peki, siz hedeflerinizi düzenleyebiliyor musunuz? Zamanınızı planlayabiliyor musunuz? Bu kutucuğu *evet* ya da *hayır* ile yanıtlandırabilirsiniz.

Öz düzenlemenizdeki eksiklikler, daha sonra çalışma fırsatı bulacağınız “Modül 3: Bilişsel Mekanizmalar” başlığında ele alınacaktır. Yeni bir görev ya da sorumlulukla karşılaştığınızda, bu görev öncelikle öz denetim mekanizmanız tarafından değerlendirilir. Görevi aldınız ve süreci işletmeye başladınız. Ancak bu noktadan sonra devreye başka etmenler girer. Bunu bir besin maddesinin öğütülmesine benzetebilirsiniz; öğütülüp yapı taşlarına ayrılması gerekir. Bir görevin ertelemeye dönüşmesi içinse birçok faktörden geçmesi gerekir. Öncelikle kendi denetiminizden geçmelidir. Artık önünüzde gerçekleştirmeniz gereken bir hedef bulunmaktadır.

Hedeflerinizi önem sırasına göre ayırıp yapmanız gereken işe öncelik verebiliyor musunuz, yoksa kendinizi daha az önemli işlerle oyalarken mi buluyorsunuz? Eğer cevabınız “Daha az önemli işleri yapıyorum, diğer önemli işleri olabildiğince öteliyorum” ise ertelemeğinizin nedeni hedeflerinizi önceliklendirememeniz olabilir. Haftalık ve/veya günlük bir planlayıcınız var mı? Yoksa zaman sizin için bir “serseri kurşun” gibi dolanıp yapmanız gereken görevler yığınının mı takılıyor? Cevabınız “Hayır, benim bir zaman planlamam yok” ise yapılacak işler evrenin boşluğunda dolanıyor ve uygun zamanını bekliyor olabilir. Bu durumda ertelemeğinizin asıl nedeni zamanı planlamayı bilmemeniz olabilir.

Belirli bir görevle ilgili yeterli motivasyonunuz olmayabilir ve bu yüzden görevi yapmaya hevesli hissetmiyor olabilirsiniz. Bu, ertelemeyi motivasyonel bir eksiklikten kaynaklanan bir davranış olarak gösterir. Yani, ertelemeğinizin nedeni motivasyon eksikliği olabilir. Eğer yüksek standartlarınız varsa ve bu standartlara ulaşamama ihtimali sizi ertelemeye itiyorsa, ertelemeğinizin nedeni beklentileriniz olabilir. Başarı hepimizi mutlu eder, ancak başarısız olma ihtimali sizi kaygılandırıyor ise ertelemeğinizin sebebi başarısızlık korkusu olabilir.

Ayrıca, yeterince mükemmel olmayacağını düşündüğünüz bir işi yapmaktan vazgeçmek ve ertelemeyi tercih etmek, erteleme davranışını tetikleyen bir diğer faktördür. Bu durumda, kaygılarınızla başa çıkabilmek için ertelemeyi bir araç olarak

kullanıyor olabilirsiniz. Erteledikçe kaygı düzeyiniz azalır ve bu döngü, kaygıdan kaçınmayı sağlayan bir ödül mekanizması haline gelebilir.

Zihinsel yorgunluk, dikkatinizi toplama zorluğu ya da içinde bulunduğunuz ortamın koşulları, erteleme davranışınızı etkileyen faktörler olabilir. Bu koşullar, ertelemeniz için güçlü nedenler yaratabilir. Bu başlıklardaki eksiklikler, her biri kendi başına erteleme davranışınız için yeterli bir neden oluşturabilir.

Kendinizi daha zor kontrol etmenize neden olup sizi ertelemeye daha yatkın hale getirebilir. Diğer insanların sizin başarınıza yönelik tepkileri de erteleme davranışınızı tetikleyebilir. Örneğin, yaptığınız işin mükemmel olmasını bekleyen bir çevreniz varsa ya da mükemmel olmayacağını düşündüğünüz için bir işi yapmaktan vazgeçiyorsanız, bu durum ertelemenizi artırabilir. “Başarısız olmaktansa hiç yapmamak” düşüncesi, erteleme için bir zemin oluşturabilir. Bir işin gerçekleşmemesi ya da ötelenmesi için en kolay yol, bahaneler sunmaktır. Oysa daha zor olan, geçerli bir zaman ve hedef belirleyerek harekete geçmektir. Harekete geçmek yerine kaçınmak, kısa süreli bir rahatlama hissi yaratabilir ve sizi kaygılarınızdan, görevlerinizden uzaklaştırabilir.

Peki ya sonra? Harekete geçmek yerine kaçınmanın nedeni, sınırlandırdığınız duygu ve düşünceleriniz ya da davranış örüntüleriniz olabilir. Bu düşünceleri keşfetmek için vakit ayırdığınızda, daha eylem odaklı bir hale gelebilirsiniz.

Şimdi, yapacağınız basit bir düşünce-davranış-duygu tablosu, ertelemenin nedenleri hakkında size ipucu sağlayabilir.

Olay (A)	Düşünce(B)	Duygu(C) Davranış
Grup ödevi için rapor yazılması	“Zamanım var daha sonra yaparım.”	Duygu: Kısa süreli rahatlama hissi Davranış: Erteleme

Sizin de ertelemeniz bu şekilde bir örüntü halinde devam ediyor olabilir. Şimdi kendiniz için basit bir ABC tablosu oluşturabilirsiniz.

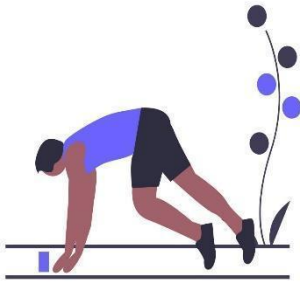
Olay (A)	Düşünce(B)	Duygu(C) Davranış
		Duygu: Davranış:

Zihninizi hızla işleyen bir makine gibi düşünün. Bir sürü hayal kurmanıza yol açan bu işleyiş sizin hayal kurmanıza bir yol oluşturabilir. Yapmanız gereken işlerle ilgili kafanızın içinde dönüp duran negatif düşünceler ertelemeğin en temel nedeni olarak belirtilmiştir. Ertelemeğin nedenini uyumsuz düşünce kalıpları zihninizde bir sınırlayıcı olarak durmaktadır. Bu sınırlayıcı düşünceler bahaneler üretmenize neden olur. Bahanelerinizi ise sizi ertelemeye ulaştıran temel kaynaklardan biridir. Daha sonra ele alacağımız oturumlar da düşünceleriniz üzerine çalışacaksınız ve düşüncelerinizi daha yakından inceleme fırsatı bulacaksınız.

Yukarıda ertelemeğin nedeni olarak farklı başlıkları ele aldınız. Öz düzenleme; hedef ve zaman planlama, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, erteleme bahaneleri, zihinsel durumunuz, bulunduğunuz ortam gibi ertelemeğin bir sürü nedeni olabilir. Ertelemeğin nedenlerinin bir kısmına yukarı da yer verilmiştir. Okuduğunuzda neler hissettiniz?

Sizin ertelemek için neden(ler)iniz ne? Okuduğunuz erteleme nedenlerinden size aşına gelen var mı?

Eğer erteleme ile başa çıkmak istiyorsanız öncelikle kendinize bir hedef belirleyerek başlamalısınız. Hedeflerinizi belirlemeye başladığınızda, öncelikle hedeflerinizin net olduğundan emin olmalısınız. Hedeflerinizin net olması, bir yarışta başlangıç noktasının neresi olduğunu bilmek gibidir. Ertelemeyle başa çıkabilmeniz için öncelikle nereden başlayacağınıza karar vermelisiniz. Sınırları net çizilmiş bir hedefe kıyasla, belirsiz hedeflerin sizi ertelemeye yaklaştırma ihtimali daha yüksektir. Hedeflerinizi belirlerken, genel ifadeler yerine sınırları net çizilmiş hedefler oluşturmaya çalışın. Örneğin, "sağlıklı biri olmak" sınırları net çizilmiş bir hedef değildir. Bunun



yerine kendinize, "Günde en az 3 litre su içmek" gibi net sınırları olan hedefler belirleyin.

Seçeceğiniz hedefin bir diğer önemli özelliği ise ulaşılabilir olmasıdır. Bu, gerçekleştirebileceğiniz bir hedef seçmenizle mümkündür. Ulaşılabilir bir hedef, sizi daha fazla motive edecek ve hedefinize ulaşma sürecini

kolaylaştıracaktır.

HEDEFLERİ BELİRLEME

Bu modülü uyguladığınız haftayı, kendinizi gözlemlediğiniz bir hafta olarak düşünün. Bu oturum, yeteneklerinizi, sorumluluklarınızı ya da kişiliğinizi değerlendirdiğiniz bir oturum değildir. Kendinizi değerlendirirken eleştirel bir bakış açısı yerine, bir araştırmacı gibi tarafsız ve meraklı bir bakış açısıyla düşünmelisiniz. Daha önceki oturumda, bir hedef seçmenin neden önemli olduğunu ve iyi bir hedefin gözlemlenebilir, alt hedeflere bölünebilir ve ulaşılabilir gibi özelliklere sahip olması gerektiğini ele almıştık.

Günlük yaşamınızda ki hedeflerin uygulanabilir olması için belirli özelliklere sahip olması gerekir. Varsayalım ki sabah kalktınız ve o gün maraton koşan bir atlet olmaya karar verdiniz. Hayır, bu gelecek için bir hedef değil; o gün bir anda maratona katılmayı planlıyorsunuz. Sizce bu, gerçekçi ve uygulanabilir bir hedef olur muydu? Peki, bunun için kendinize nasıl bir yol belirlemelisiniz?

Ertelemeyle başa çıkabilmek için öncelikle ertelediğiniz hedeflerin **AKILCI** hedefler olması gerekmektedir. AKILCI hedefler, spesifik, ölçülebilir ve ulaşılabilir hedefler belirlemenize olanak tanır. Aşağıda, akılcı hedeflerin detaylı özelliklerini ele alacaksınız:

- **Spesifik:**

Hedefin kesin, net ve spesifik olması gerekir. Ne olduğunu açıkça bilmiyorsanız, bir hedefe ulaşmanız mümkün değildir. Ayrıntılar, ilerlemenizi görebilmeniz için yardımcı olacaktır.

- **Ölçülebilir:**

Belirlediğiniz hedefin, tercihen sayılarla ifade edilen ölçülebilir bir yapıya sahip olması gerekir. Ancak, bazı hedefler niceliksel değil, subjektif olarak da ölçülebilir. Peki, hedeflerinizi oluştururken nasıl bir yol izleyeceksiniz? Hedeflerinizin hangi özelliklere sahip olmasına dikkat edeceksiniz?

- **Ulaşılabilir:**

Hedefleriniz ulaşılabilir ve gerçekçi olmalıdır. Gerçekleştirme şansınızın olmadığı bir hedef belirlemek, sizi başarısızlığa sürükleyecektir.

- **İlgili:**

Hedefiniz, ulaşmak istediğiniz genel hedefle uyumlu ve ilgili olmalıdır. Bu, sizi hedefinizin odağına yakın tutar.

- **Zamana Bağlı:**

Hedef, her zaman zamana bağlı olmalıdır. Bir hedefe ulaşmak için bir zaman çerçevesi belirlediğinizde, onu başarma motivasyonunuz artacaktır. Zamana bağlı olmayan hedefler ise uzay boşluğunda dolaşmaya devam eder. Evet, bu hedefi gerçekleştireceksiniz, ama ne zaman?

Birçoğumuz, “yarın başlayacağım” diyerek bahanelerle kendimizi ikna ediyoruz. Ancak hayatınızda ertelemeyle başa çıkabilmek için yapacağınız küçük değişiklikler, düşündüğünüzden daha kolaydır.

Form 2. Akılcı Hedefler Belirliyorum.

Hedef: Okuma alışkanlığımı kazanmak için x kitabımı 15 gün içerisinde her gün 45 dakika okuyarak bitirdikten sonra, yeni okuyacağım kitabıma karar vereceğim.			
S M A R K T	Spesifik	Hedefin ne? Neden? Kim? Ne zaman tamamlanacak? Net sorulara cevap vermeli.	Okuma alışkanlığı kazanmak için, 15 gün, x kitabı
	Ölçülebilir	Sonuçlarımı değerlendirebilecek ölçütlere bağlı olmalıdır.	45 dakika, 10 sayfa
	Ulaşılabilir	Mümkün olan hedefler seçilmelidir.	Her gün 45 dakika yapılabilir bir hedeftir.
	İlgili	Hedeften bağımsız aşamalar seçilmemelidir.	Okuma alışkanlığı kazanmak için görev tamamlandığında yeni kitap seçilmesi
	Zamana Bağlı	Bitiriş için bir son tarih ve süre belirlenmelidir.	15 gün süre belirlenmiştir.

Belirlediğiniz hedeflerden biri üzerinde bu hafta içinde çalışmak ve kendinizi değerlendirebilmeniz için bu hafta üzerinde çalışacağınız davranışsal hedefinizi yazınız. Bir önceki modülden bir hedef belirlemek zorunda değilsiniz dilerseniz yeni bir hedef de yazabilirsiniz. Bu hedef gibi durumlardan /etkinliklerden biri de olabilir. Yazdığımız hedefin akılcı olup olmadığını değerlendirin.

--

S	Spesifik		
M	Ölçülebilir		
A	Ulaşılabilir		
R	İlgili		
T	Zamana Bağlı		

Ertelediğiniz hedeflerden birinin tek bir hedef belirlemeniz başlangıçta size zor gelebilir ama birden fazla hedef, sizin için işleri daha zor bir hale getirebilir. Erteleyici olan bireyler için her şeyi aynı anda yapmak artık hayatlarının normali olmuş durumdadır.

Özet

Bu modülde, erteleme ile başa çıkmada kendi kendine yardım programının ilk aşamasını tamamladınız. Bu modülde, erteleme kavramını, ertelemenin etkilerini ve yaygınlığını, ertelemenin nedenlerini ve hedef belirleme üzerine değerlendirmeler yaptınız.

Sizden, bu modül kapsamında oluşturulmuş tablo ve formları eksiksiz doldurmanız beklenmektedir. Ayrıca, günlük hedeflerinizi listeleterek öncelik sırasına göre ele alıp tamamlamanız gerekmektedir. Görevlerinizi ve sorumluluklarınızı öncelik sırasına göre gerçekleştirmeniz beklenmektedir. Bundan sonraki oturumda, özdenetim ve zaman kavramı üzerine bir değerlendirme modülü sunulacaktır.

Değerlendirme

Bu kısımda sizden bu modülü değerlendirmeniz beklenmektedir.

(1 Yıldız Hiç Uygun Değil, 5 Yıldız Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. 1-5 arasında size uygun olan değeri işaretleyiniz. Programın geliştirilebilmesi için açık uçlu sorulara dönüt sağlamanız beklenmektedir.)

Modül Değerlendirme Soruları					
1. Bu modülün sizin için ne kadar yararlı olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*** **
2. Bu modülün sizin için ne kadar uygulanabilir olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*** **
3. Bu modülün sizin için ne kadar anlaşılır olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*** **
4. Bu modül hakkında neleri beğendiniz?					
5. Modül içerisinde neler geliştirilebilir? Bu modülü hazırlayan siz olsaydınız neleri farklı yapardınız?					

Değerlendirmek için vakit ayırdığınız için teşekkürler.

MODÜL 2- Öz Düzenleme ve Zaman Yönetimi



Merhaba;

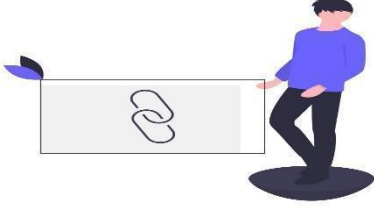
Erteleme davranışı ile başa çıkma amacıyla geliştirilen ERTELE-ME programının ikinci modülüne hoş geldiniz. İlk modülde, erteleme kavramını, ertelemenin nedenlerini, etkilerini ve yaygınlığını ele almıştınız. Erteleme üzerine düşünmek size nasıl hissettirdi? Hedeflerinizi listelemek, erteleme davranışınızı nasıl etkiledi? Eğer bu etkinin derecesine 1-10 arasında bir puan verecek olsaydınız, kaç puan verirdiniz?

Hedeflerinizi oluştururken kendinizi ertelemek isterken buldunuz mu? Eğer böyle bir yaşantınız olduysa, erteleme davranışı sizin için alışkanlık haline gelmiş ve normalinizin bir parçası olmuş olabilir. Önceliklerinizi fark etmiş olsanız bile, alıştığımız gibi ertelemek isteyebilirsiniz. Önceliklerinizi hedefe dönüştürerek ve günlük hayatınızda planlama yaparak, bu hedefleri akışınıza daha kolay dahil edebilirsiniz. Bu modülde, günlük akışınız içinde hedeflerinize nasıl yer verebileceğiniz üzerine çalışacaksınız.

Bu modül de;

- Öz düzenleme
- Günlük hedefleri belirleme
- Zaman planlama üzerine değerlendirme fırsatı bulacaksınız.

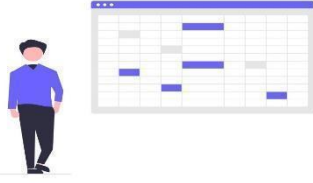
Aşağıdaki linke tıklayarak animasyonu izleyerek başlayabilirsiniz.



https://drive.google.com/file/d/1UwmaRwb195Gb3EJBwtTiTn3sXwhR_A1a/view?usp=sharing

Bu yaşantı size tanıdık geldi mi? Peki Ahmet nereden başlamalıydı? Birden bütün kitapların bitirmeyi hedeflemesi gerçekçi miydi? Zamanını düzenlemeden kitap okuma alışkanlığını yeniden hayatına katabilir miydi? Peki bir kitaplığı düzenler gibi yeni bir düzenleme yapması için hangi aşamalardan geçmesi gerekiyordu?

ÖZ DÜZENLEME



Bu modülde, öncelikli olarak öz düzenleme kavramını ele alacaksınız. Erteleme nedenleri incelendiğinde, erteleme en başta bir öz düzenleme problemi olduğu ifade edilmektedir.

Peki, nedir bu öz düzenleme?

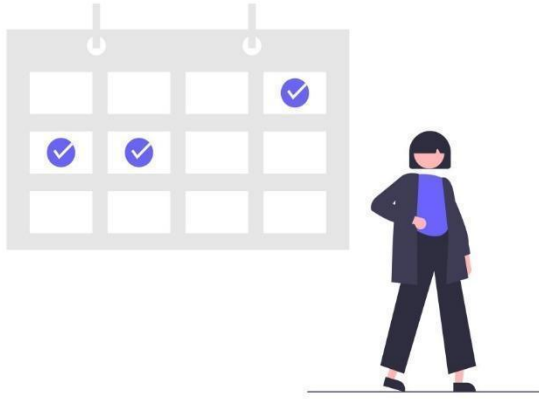
Öz düzenleme, bireylerin duygu, davranış ve düşüncelerini uyum içerisinde kontrol edebildiği karmaşık becerileri içeren bir süreç olarak tanımlanmıştır. Ertelediğiniz davranışları düşünün: Başlangıçta kontrol edebileceğinizi ve olumlu bir sonuca ulaşacağınızı düşündüğünüz bir hedefle başlıyorsunuz. Ancak süreç içinde kontrolü kaybettiğinizi ve bunun sizin için kaygılı bir duruma dönüştüğünü fark ediyorsunuz. Peki, kontrolü kaybetmek yerine düzenlemeyi nasıl seçebilirsiniz?

Öncelikle, sahip olduğunuz problemi analiz etmelisiniz. Netlik sizin için önemlidir. Daha önce gözlük kullandınız mı? Gözlerinin bozulduğunu ilk kez fark eden bir kişi için görüş alanı bulanıklaşmaya başlar. Aynı şekilde, kendi hayatınızı düzenleyebilmek için ne yapmak istediğinizi net bir çerçevede belirlemeniz gerekiyor. Bu netlik, başlangıç noktanızı seçmenize yardımcı olacaktır.

İlk modülde, ertelemenin ne olduğunu ve erteleme davranışınız üzerine değerlendirme yapma fırsatı buldunuz. Artık bir adım öndesiniz; neyin erteleme olduğunu biliyorsunuz. Şimdi sırada, neyi ertelemek istemediğinizi bulmak var. Bir dart tahtası hayal edin. Bu dart tahtasında aşamalı olarak puanları toplamanız ve sonunda çok istediğiniz bir ödüle ulaşmanız gerekiyor. Sizin ulaşmak istediğiniz hedefiniz, göreviniz ya da sorumluluğunuz burada ödül olsun. Toplamanız gereken puanlar ise odaklanmanız gereken aşamaları temsil eder.

İlk güzel haber şu: Siz artık ilk adımı attınız ve hedefleri önceliklendirmeyi öğrendiniz. Bir hedef seçmek ve üzerinde çalışacağınız bu hedefin belirli olması, erteleme davranışınızı daha yakından incelemenize fırsat sağlayacaktır. Hedefinize yaklaştığınızda ya da hedefinizden kaçınmaya başladığınızda, erteleme davranışınızla ilgili neleri fark ettiğinize odaklanın. Hedeflerinizi belirlemek, bu yolculuğun ilk adımıdır. Bu yol, bir günde aşılmayacak bir yol olabilir; bazen tümsekler, bazen de çakıllarla karşılaşabilirsiniz. Hedefinizi belirlemek, yolun sonundaki çıkış noktanızdır. Şimdi ise bu yolun çakıllarını nasıl ayırıştıracağınızı öğrenme zamanı.

HEDEFLERİNİZ VE ÖNCELİKLENDİRME



Ertelemenin devam etmesinin nedenlerinden biri, erteledikçe görevinizin gözünüzde büyümesi ve bunalmış hissettirmeye başlamasıdır. Karnınız acıktığında yemek yemeniz gerektiğini düşünelim. Eğer size bir bütün ekmeği tek seferde yemenizi söylesem, bunun

imkansız olduğunu fark edersiniz. Ancak bir yandan da karşılamamız gereken bir fizyolojik ihtiyacınız var. Yapabileceğiniz en mantıklı şey, ekmeği yiyebileceğiniz parçalara ayırmaktır.

Görevlerinizi de aynı şekilde değerlendirin. Böylece, bir bütün olarak imkansız gibi görünen görevlerinizi parçalara ayırmak, bu görevleri gözünüzde "yapılması zor"

kalıbından çıkarıp "halledebilir" bir hale getirecektir. Her parçayı tamamladığınızda hem belirlediğiniz görevi yerine getirecek hem de bütüne daha da yaklaşacaksınız.

Şimdiye kadar kendinize sorduğunuz sorularla ertelediğiniz davranışlarınızı hakkında fikir sahibi oldunuz. Artık sıra, başa çıkmak için bir eylem planı oluşturmaya geldi. Daha önce hedeflerinizin net olması gerektiğinden bahsetmiştik. Ertelemeye eğilimli bireylerin, hedeflerine ulaşmakta zorlandığı ifade edilmektedir.

Ertelediğinizde, kendinize koyduğunuz hedeflere ulaşamadığınızı ya da ulaşırken zorluklarla dolu bir süreçten geçtiğinizi fark etmiş olabilirsiniz. Aklınızda sürekli "Yapmam gereken işler var" gibi düşünceler dönüyor olabilir. Hedef belirlemede sorun yaşamadığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Ancak, "Halletmem gereken işler var" gibi belirsiz ifadeler ya da "En iyisini yapmalıyım" gibi iddialı cümleler, hedeflerin gözünüzde büyümesine neden olabilir.

Bir görev belirlediğinizi düşünelim. Örneğin:

- “Dönem ödevimi bitirmek.”
- “Tezimi yazmak.”
- “İş yerinde müşterileri aramak.”

Bu hedeflere geniş bir açıdan bakmaya başladığınızda, bu hedeflerin büyümeye devam ettiğini fark edebilirsiniz. Belirsizliği ortadan kaldırmanız gerekmektedir. Örneğin:

- “Öğleden sonra tezimin giriş kısmıyla 2 saat ilgileneceğim.”

Bu şekilde daha net bir çerçeve çizerek hedefinizi daha makul ve ulaşılabilir bir hale getirebilir, başlayacağınız noktayı belirleyebilirsiniz. Seçeceğiniz hedef, somutlaştırılabilir ve davranışsal bir hedef olmalıdır. Davranışsal bir hedef, belirli, somut, gözlemlenebilir ve küçük adımlarla ifade edilebilir olmalıdır. Örneğin:

- “Ertelemeyi bırakmak istiyorum” bir davranışsal hedef değildir.

Ertelemeyi bıraktığımızı nasıl anlarsınız? Somut değildir. Hangi aşamalardan geçtiniz? Nasıl gözlemlerdiniz? Bu nedenle, erteleme üzerine çalışabilmeniz için görevlerinizi davranışsal bir hedef haline getirmelisiniz.

Öncelikle, ertelediğiniz görevleri listeleterek başlayın. Adımlara bölünebilen, ulaşılabilir ve net bir şekilde çerçevesizdirilebilecek bir hedef oluşturun. Bir kamera düşünün; bu görevleri yerine getirirken sizi izliyor. Ertelemekte olduğunuz görevleri o kadar net yazmalısınız ki bir görüntü karesi kadar belirgin olsun. İlk olarak, hayatınızda yakın zamanda hangi görevlerinizi ertelediğinizi belirleyin ve yazın.

Örneğin:

- X sınavına çalışmak.
- Y projesinin giriş kısmını yazmak.

Şimdi hem kendi hedeflerinizi ve planlamınızı oluşturmakta sıra, hedeflerinizi parçalamadan önce önceliklerinize karar vermelisiniz. Bunun için kullanabileceğiniz bir teknik verilecektir. Bu uygulamanın temeli Eisenhower'ın "Önemli olan nadiren acildir, acil olansa nadiren önemli." sözüne dayanmaktadır. Bu uygulamanız da öncelikle kafanızda sıraladığınız yukarıda davranışsal olarak belirlediğiniz hedeflerinizi içinde öncelik olarak hangisinden başlayacağınıza dair doğru kutucuğa yerleştirmelisiniz.

Form 2. Görevlerimi sıralıyorum.

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	YAP Şimdi	YAPMA Şimdilik yapma ama bunu acil ve önemli hale gelmeden planla
ÖNEMLİ DEĞİL	AKTAR Başkalarından yardım isteyebilir misin?	SİL Önemli ve acil değilse görev listenden çıkar

Hedeflerini bu şekilde listelemek planlamayı ve önceliklerini fark etmeni sağlayacak. İstersen senin için boş bıraktığımız tabloyu kullanabilirsin ya da kendin için boş bir kağıda benzer bir tablo oluşturabilirsin.

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ		
ÖNEMLİ DEĞİL		

Günlük işlerinizden başlayarak acil ve önemli olma durumuna göre hedeflerinizin farkına varma sizi karmaşadan kurtarıp ertelediğiniz görevler arasında hangisi ile çalışmaya başlama konusunda size yardımcı olacaktır. Bu nedenle görevlerinizi bir liste

halinde yazın ki yığının ne durumda olduğunu fark edebilin. Sıradaki görev ise hangi kutucuğa hangi görevinizin gelmesi gerektiğine karar vermenizdir.

Hedefiniz gerçekleştirilebilir olması için sırada ikinci bir adım olarak parçalara ayırmanız gerekiyor sizin için örnek olarak verilmiş hedeften yola çıkarak kendi hedefinizi minik hedeflere ayırınız.

Örneğin, Hedefinizi ulaşmanız gereken bir evin kapısı olarak düşünün ve bu kapıya ulaşmanız için çıkmanız gereken basamaklar var. Her minik hedefte aynı şeyi ifade etmek de sizi hedefinize ulaştıracak birer adım olsun.

Hedef: ODA TOPLAMAK (Cumartesi ve Pazar 2'şer saat odamı toplamak için zaman ayıracağım.)

Kıyafetlerin katlanması

Kitapların toplanması

Yerlerin süpürülmesi

Hedef:

Bu hafta için kendinize net bir hedef belirlediniz. Artık önünüzde zamanınız var. Belirlediğiniz hedefi gerçekleştirmek için zamanınız olduğunu düşünmek size nasıl hissettiriyor?

Erteleyici bireyler için yeniden bir göreve başlamak, tetikleyici olabilir ve erteleme döngülerini hatırlatabilir. Şimdi, kendinize seçtiğiniz hedef için belirlediğiniz adımları sırayla gerçekleştirdiğinizi hayal edin. Bu size nasıl hissettirdi?

Bu hafta belirlediğiniz hedefinizin adımlara ayrılabilmesi ve planlamanızda yer alabilmesi için, bu görev için ayıracağınız vaktin belli olması gerekmektedir. Hedefinizdeki her adım için hangi günleri ve kaç saat ayırmayı planlıyorsunuz?

--

Bu aşamada Ahmet iki şey yapabilir. İlki, “Yine başarılı olamıyorum.” şeklinde düşünebilir ve ertesi gün hedefinden vazgeçebilir.

Hedefiniz için yola çıktığınız her an, kendinizi bahanelerinizin içinde bulabilirsiniz. Peki, siz kendinizi ertelerken neler söylerken buluyorsunuz?

Ahmet’in yerinde olsaydınız, kendinizi hangi bahanelerle ikna ederdiniz?

Evet bu cümleleri söylediğinizde kendinizi ertelemeye ikna ediyor ve sonrasında alıştığımız erteleme döngünüzün içerisinde buluyor olabilirsiniz.

Diğer bir seçenekte ise planlarını ertesi gün için düzenlemesi olabilir evet o gün için gerçekleştirmeyi planladığımız hedefi yapamamış olabilirsiniz. Deneyimlediğiniz bir süreç var ve öğrenme deneyiminiz hala devam ediyor. Bu bağlamda, yeni gün için değerlendirmenizi yapıp planlamanızla beraber güne başlayabilirsiniz. Gün sonunda davranışınızı nasıl değerlendirebilirsiniz? Değerlendirirken kendinize sormanızı önerdiğimiz iki soru var.

Değerlendirme Soruları;

1. Hedefi yapmaya karar verdiğim zaman ve yer doğru mu?

--

2. Hedef için ayırdığım süre uygun mu? (Kendinize verdiğiniz saat kısıtlaması gözünüzde büyütmeceğiniz parçalı şekilde olmalıdır. Örneğin, 30 dakika vakit ayırma-15 dakika dinlenme-30 dakika vakit ayırma-devam edip etmek istemediğini değerlendirme)

--

Eğer ayıracağınız vakit artıyorsa gözünüze ne kadar az gelecekse o kadar kısıtlı vakit ayırın. Örneğin; 5 dakika, 15 dakika gibi ama burada ayırdığınız zaman parçalamasına uyma yönünde davranın. Başlamak için motivasyonunuzun olmasını, birinin sizi kaldırıp hedefinize ulaşmanız için ısrar etmesini beklerseniz bu hedefiniz diğer ertelediğiniz işlerinize dönüşebilir.

Başlamanız için bir mucize beklerseniz, hedefinize başlamanız için başla sesini duyamayacaksınız ama kısıtlı olsa da bir süre işe başlamak, o işe karşı motivasyonunuzun oluşmasını sağlayabilir.

“Sonra yapacağım” yaklaşımı yerine kendinize “Şimdi beş dakika yapmayı deneyeceğim” şeklinde yeni bir yaklaşım ile stratejinizi değiştirebilirsiniz. Sorularınıza cevapları yazdıysanız artık değerlendirmenizi yaptınız ve ertesi gün için güncellediğiniz hedefiniz ile güne başlayabilirsiniz.

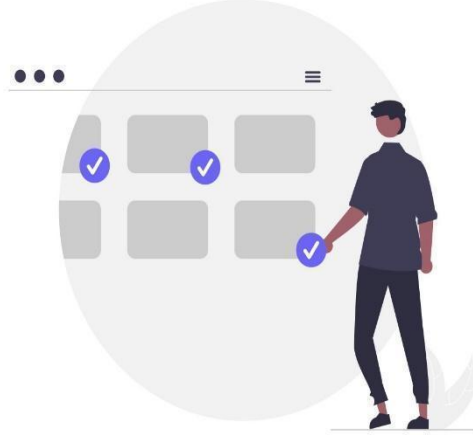
Bunu yapmanız sizi diğer oturumda yer alacak duygu, düşünce, davranış döngünüzü anlamınıza yardımcı olacaktır. Bu hafta oluşturacağınız planlamada karşınıza engelleyiciler çıkabilir karşınıza çıkan engellere takılmanız yerine sizden beklenen planlamanızı yeniden gözden geçirmenizdir. Erteleyici olan bireyler hedeflerini gerçekleştiremediğinde çoğunlukla kendini yargılama eğilimindedir. O yüzden ertelediğinizde kendinize kızdığınız gibi ertelediğinizde de kendinizi ödüllendirin. Bu haftanın sonunda gerçekleşecek hedef için kendinize bir ödül seçin. Örneğin sevdiğiniz yemeyi yemek, hoşlandığınız bir aktiviteyi arkadaşlarınızla yapmak, kendinizi tebrik etmek gibi...

Kendime Seçtiğim Ödül:

Hedefinizi seçtiniz. Adımlara böldünüz. Nasıl düzenleyebileceğinizi öğrendiniz. Ödülünüzü seçtiniz. Sıradaki adım, kendinize bu hafta belirlediğiniz hedefiniz için zamanınızı yönetmek.

ZAMANIMI PLANLAMA

Erteleme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, zaman planlaması yapmamanın ya da zamanı planlamayı bilmemenin ertelemeye neden olduğu ifade edilmiştir. Siz artık 1-0 öndesiniz, çünkü yapmanız gereken görevleri önceliklendirebiliyorsunuz.



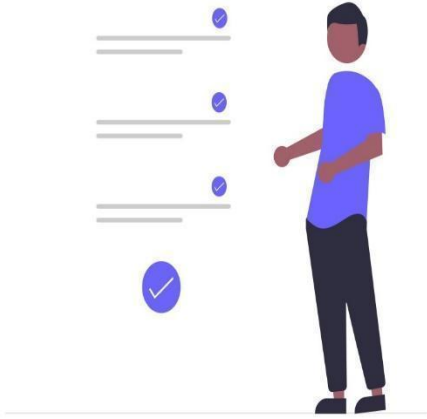
Sırada, önceliklendirdiğiniz ve yapmaya karar verdiğiniz görevlerinizi zaman planlamanızın içine dahil etmek var. Bu etkinlikte sizden beklenen, kendi yaşam tarzınıza yönelik bir zaman çizelgesi oluşturmanız ve listelediğiniz görevlerinizi bu zaman çizelgesine yerleştirmenizdir. Başlangıçta, kendi konfor alanınızdan çıkmak zor gelebilir. Bu süreçte görevlerinizi mükemmel bir şekilde ve eksiksiz olarak tamamlamanızı beklemiyoruz. Önemli olan, bu adımı atarak ertelemeyi aşmaya karar vermiş olmanızdır. Her bireyin farklı zaman dilimlerinde çalışma alışkanlıkları ve farklı yaşam tarzları vardır. Bu nedenle, size uygun olanı seçebilir ya da kendi ihtiyaçlarınıza uygun bir plan oluşturabilirsiniz. Ayrıca, planlamalarınızın sonuna bir ödüllendirme sistemi eklemeyi unutmayın. Daha önce oyalayıcı olarak belirlediğiniz etkinlikleri, ödül olarak kullanabilirsiniz. Katı kurallara bağlı olmamak ve sonunda zihninizi rahatlatacak etkinlikler belirlemek, bu süreçte motivasyonunuzu artıracaktır.

Zaman kavramı, hedeflerinizi gerçekleştireceğiniz süreci ifade eder. Başlangıçta uzun gibi gözüken bir süre, kısaltmaya başladığında stres veren bir etmen haline gelebilir. Ancak oluşturduğunuz her planın her dakikasını dolu geçirmek zorunda değilsiniz. Ertelediğinizde, her boşa giden vakit için kendinizi yargımlarken bulabilirsiniz. Öncelikle planlarken gerçekçi ve esnek olun. Daha gerçekçi hedeflerin nasıl olması gerektiğini daha önce öğrendiniz. Kendinize belirlediğiniz hedefleri nasıl değerlendireceğinizi önceki etkinliklerle keşfettiniz.

Sıradaki formlar ile hedeflerinizi listeleyin ve zaman planlamanızın içine yerleştirin.

Form1: Hedeflerimi Listeliyorum.

Haftalık rutin olarak yaptığınız görevlerinizi günlük olarak ayırın. Daha sonra, her gün için bir gün önceden, yapmayı planladığınız işleri önemli ve acil olma durumuna göre sıralayın. Daha önce uyguladığınız yöntemde olduğu gibi bu sıralama, hiyerarşik olarak düzenlenmelidir. Bu şekilde sıralama yapmak, nereden başlayacağınızı fark etmeniz açısından önemlidir. Hedeflerinizi bu şekilde bir “Check-list” (kontrol listesi) haline getirmek, her hedefi zaman çizelgesine eklediğinizde ve tamamladığınızda tik atmak hem sizi motive edecek hem de planlama durumunuzu rahatlıkla görmeyi sağlayacaktır.



Planlamanızı yapmanız için önerilen ilk uygulama bu şekildedir. Bir diğer seçenek ise, önem sırasına göre listelediğiniz görevlerinizi günlük planınızın içine zaman belirterek yerleştirmektir.

GÜNLÜK HEDEFLERİM	GERÇEKLEŞTİRDİM	AKTARDIM	DEĞERLENDİRDİM

Günlük hedeflerinizi acil ve önemli olma durumuna göre değerlendirip listeleyniz. Gerçekleştirme ya da aktarma durumuna göre işaretleyiniz.

Gerçekleştiremeyip aktarmaya karar verdiyseniz, değerlendirme sorularını kullanarak değerlendiriniz.

Form2: Zaman planlamamı oluşturuyorum.



Zaman planlamamızı oluştururken yapmanız gereken bazı başlıkları zaman çizelgesinin içine aktararak oluşturmalısınız.

1. Günlük rutin planlamalarım
2. Haftanın sonunda ulaşmak istediğim hedefimin aşamaları
3. Değerlendirdiğim planlamalar, boş alanlara aktarılması

ULAŞACAĞIM HEDEFİM: X KONUSU ARAŞTIRMAK (Pazartesi, Çarşamba ve perşembe günü 2 saat buna ayıracağım.) Aşamaları: Konu araştırma başlıkları oluşturma, Kaynak taramak, Araştırmaları not almak, Not aldıkları tek metin haline getirmek, Teslim etmek Ödül: Hafta sonu arkadaşlarımla beklediğim filme gitmek)

GÜNLÜK PLANLAYICI

GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA				
SABAH	09.00-12.00 Kahvaltı Banyo Ders						
ÖĞLE	14.00-16.00 Araştırma başlıkları oluşturmak 2 kaynaktan başlıkları incelemek (Tüm başlıkları tarayamadım aktardım. Görev zamanı yetersiz geldi. Zaman alanlarımı daraltmaya karar verdim.)	14.30-15.00 1 kaynaktan taramak 15.00-15.15 ara 15.15-16.00 1 kaynaktan taramaya devam etmek					

AKŞAM	17.00-18.00 20 sayfa kitap okumak 19.00-20.00 Yemek 20.00 Aile ile vakit geçirme 22.00 – Günlük planlama değerlendirme diğer günü planlama Uyku ve dinlenme						
-------	---	--	--	--	--	--	--

Bu planlama size örnek olarak verilmiştir. Kendi planlamanızı yaparken adımları istediğiniz kadar parçalayın ve sizin için en kolay adımlara ve en uygulanabilir zaman aralığına bölün. Planlarınızı değerlendirirken, yukarıda verilen değerlendirme sorularına dikkat ederek planlamanızı yeniden oluşturun. Şimdi sıra sizde! Bu hafta tamamlayacağınız hedeflerinizi seçin. Ertelemek istediğinizde aklınızdan geçen bahaneleri not edin. Kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın. Haydi, sıra sizde! Hedeflerinizi planlamaya bugünden başlayabilirsiniz. Planlayıcı kullanabilir ya da bir kağıda, kendiniz için uygun olan bir planlayıcı oluşturabilirsiniz.

ULAŞACAĞIM HEDEFİM:

GÜNLÜK PLANLAYICI

GÜN							
SABAH							
ÖĞLE							
AKŞAM							

Özet

Bu modülde erteleme ile başa çıkmada kendi kendine yardım programının modüllerinin ikinci aşamasını tamamladınız. Bu modülde öz düzenleme, hedefleriniz, haftalık hedef belirlenmesi, aşamalara ayrılması, zaman planlaması üzerine değerlendirme yaptınız. Bu modülde, sizden sizin için oluşturulmuş tablo ve formları eksiksiz doldurmanız, haftalık planlamanıza uymanız ve değerlendirme yapmanız beklenmektedir. Bundan sonraki oturumda erteleme döngüsü üzerine bir değerlendirme sunulacaktır.

Değerlendirme

Bu kısımda sizden bu modülü değerlendirmeniz beklenmektedir.

(1 Yıldız Hiç Uygun Değil, 5 Yıldız Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. 1-5 arasında size uygun olan değeri işaretleyiniz. Programın geliştirilebilmesi için açık uçlu sorulara dönüt sağlamanız beklenmektedir.)

Modül değerlendirme soruları					
1. Bu modülün sizin için ne kadar yararlı olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	*	*	*	**
		*	*	*	**
			*	*	*
			*	*	*
			*	*	*
2. Bu modülün sizin için ne kadar uygulanabilir olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	*	*	*	**
		*	*	*	**
			*	*	*
			*	*	*
			*	*	*
3. Bu modülün sizin için ne kadar anlaşılır olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	*	*	*	**
		*	*	*	**
			*	*	*
			*	*	*
4. Bu modül hakkında neleri beğendiniz?					
5. Modül içerisinde neler geliştirilebilir? Bu modülü hazırlayan siz olsaydınız neleri farklı yapardınız?					

Değerlendirmek için vakit ayırdığınız için teşekkürler

MODÜL-3 Erteleme bahaneleriyle başa çıkma



Merhaba;

ERTELE-ME, programın üçüncü modülüne hoş geldiniz! Bu program, erteleme davranışıyla başa çıkmanıza yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir. Önceki modüllerde sırasıyla “Öz Düzenleme,” “Günlük Hedefleri Düzenleme” ve “Zamanı Planlama” konuları üzerinde çalıştınız. İkinci modülde günlük planlamalarınızı yapmıştınız. Peki, bu planlamalarınızı uygulayabildiniz mi? Bazı hedeflerinizi gerçekleştirmekte zorlandığınız zamanlar oldu mu?

Şöyle bir düşünün: Sürekli olarak ertelediğiniz ve gözünüzde bir dağ gibi büyüyen görevlerinizi planlamaya çalıştınız. Planladığınız hedefler arasında erteledikleriniz olmuş olabilir. Bu hedefleri yeniden düzenlemek ve parçalara ayırmak, erteleme davranışınız üzerinde nasıl bir etki yarattı? Ertelediğiniz görevlerle nasıl başa çıktınız?

Öğrendiğiniz stratejiler sizce işe yaradı mı? Eğer bu süreci değerlendirecek olsanız, 1-10 arasında kaç puan verirdiniz?

Erteleme söz konusu olduğunda, çoğu zaman kendinizi bahaneler üretirken bulabilirsiniz. Örneğin, çok önemseydiğiniz bir görüşmeniz olduğunu düşünelim. Görüşeceğiniz kişiyle aranızda saat farkı olduğunu varsayalım. Bu görüşmeyi gerçekleştirebilmek için sabah 5.00'te kalkmanız gerekiyor. Ancak çok yorgunsunuz ve alarm kurmadan uyuduğunuzu hayal edin. Bu durumda, görüşmeyi kaçırmamız olasıdır. Görüşmeyi kaçırdığımızda, kendinizle ilgili negatif bir değerlendirme yapmak yerine saat farkını suçlayabilirsiniz. Benzer şekilde, ertelediğiniz durumlarda da davranışınızı değerlendirmek yerine bahaneler üretmek, kendinize uyguladığımız bir sabotaj şekli olabilir. Ertelemek için ürettiğimiz bahaneleri fark etmek ve bu durumla başa çıkmak için

stratejiler geliştirmek istiyorsanız, erteleme davranışınızın döngüsünü anlamak ilk aşamadır.

Bu modülde, erteleme davranışı üzerindeki düşüncelerinizin rolünü değerlendirme fırsatı bulacaksınız. Modül, aşağıdaki bölümlerden oluşmaktadır:

1. Bilişsel davranışçı terapi
2. Erteleme varsayımları
3. Erteleme döngüsü
4. Erteleme kanıtlarını inceleme
5. Kendini motive etme

BİLİŞSEL DAVRANIŐCI TERAPİ



Erteleme Döngüsü ve Bilişsel Davranışçı Model

Erteleme döngüsü kavramını anlayabilmeniz için öncelikle, bu başa çıkma modüllerinin de dayandırıldığı Bilişsel Davranışçı Model hakkında genel bir ereve sunulacaktır. Bu modeli bir çekirdek yapı gibi düşünebilirsiniz. Yaşamınızda farklı görevler, hedefler ve sorumluluklar vardır. Bazı alanlarda daha fazla erteleme davranışı gösterdiğinizi, neleri ertelediğinizi Modül 1'de listelemiştiniz. Şimdi, Bilişsel Davranışçı Modeli anlamaya başlayalım. Bilişsel Davranışçı Kuram, adından da anlaşılacağı gibi düşünce ve davranış çerçevesinde çalışılan kuramsal bir altyapıdır. Erteleme davranışının oluşmasında bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenlerin bir arada rol oynadığı belirtilmektedir. Erteleme davranışı, bir görevin ortaya konması sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal bir döngü ile gerçekleşir. Bu terapi çerçevesinden erteleme davranışını anlayabilmeniz için öncelikle kendi döngünüzün nasıl oluştuğunu fark etmelisiniz.

Bir rnek

Bir kafede oturduğunuzu hayal edin. Arkadaşınızı gördünüz ve onu uzun zamandır görmüyorsunuz. Selam vermek için yeltendiniz, ancak arkadaşınız yanınızdan geçip gitti. Ne düşünürsünüz? Belki, "Bir daha ona selam vermek istemem." veya "Arkadaş olmak istemiyorum." gibi düşünceler aklınıza gelebilir. Daha sonra, onu

gördüğünüzde selam vermekten kaçınabilirsiniz. Şimdi durumu değiştirelim. Bu arkadaşınızın yakın zaman içinde zor bir dönemden geçtiğini bildiğinizi düşünün. Bu durumda ne düşünüyorsunuz? Belki onun için üzülüp iyi olmadığını düşünebilir ve size selam vermese bile yanına gidip nasıl olduğunu sormak isteyebilirsiniz.

Şimdi başka bir senaryo düşünelim. Bu arkadaşınız sizin mesajlarınıza cevap vermeyen, buluşma sözlerinizi sürekli iptal eden birisi olsun. Ayrıca, ona bahane olarak işiniz olduğunu söylediğinizde sizi dışarıda farklı bir yerde gördüğünü hayal edin. Bu durumda ne düşünürdünüz? Belki "Umarım beni başka bir yerde görmez." diye düşünebilirdiniz. Peki bu durum sizi nasıl hissettirirdi? Gergin, kaygılı veya utanmış hissedebilirdiniz. Bu üç farklı durumu bir kamera ile çekip izlediğimizde görüntüler tamamen aynı olurdu. Ancak, bu durumların her biri oldukça farklı anlamlar taşır. Çünkü durum aynı olsa da ona yüklediğiniz anlam ve düşünceler farklıdır. İşte bu fark, bir durumu algılayış şeklinizi oluşturan otomatik düşünceler aracılığıyla ifade edilir.

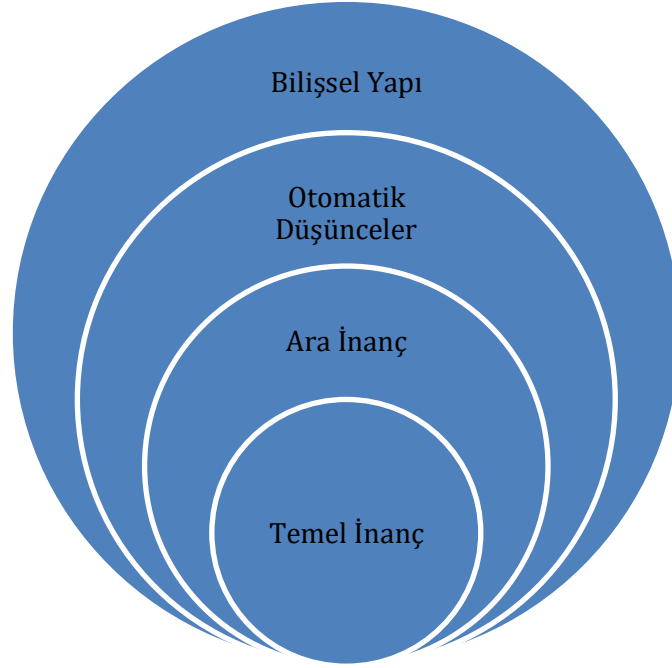
Otomatik Düşünceler ve Erteleme

Erteleme davranışını bilişsel model çerçevesinde ele aldığımızda, temel bir erteleme davranışının başlangıç noktasını keşfedersiniz. İlk modülde, hayatınızdaki her alanı ertelediğinizi, yalnızca bazı alanlarda erteleme davranışı gösterdiğinizi incelemiştiniz. Şimdi sıra, bu davranışı sürdürmek için kendinize sunduğunuz bahaneleri fark etmeye geldi. Örneğin, bu bahaneler şöyle olabilir: "Instagram'a bakıp sonra yaparım." "Televizyon izleyeyim, sonra yaparım." Bu tür "Sonra yaparım." ifadeleri, ertelemenin belirsizliği içeren bahanelerindendir. Bu bahaneler, kendinizi ikna etmek için kullandığınız otomatik düşüncelerden oluşur. Peki, bu otomatik düşüncelerin kaynağı nedir?

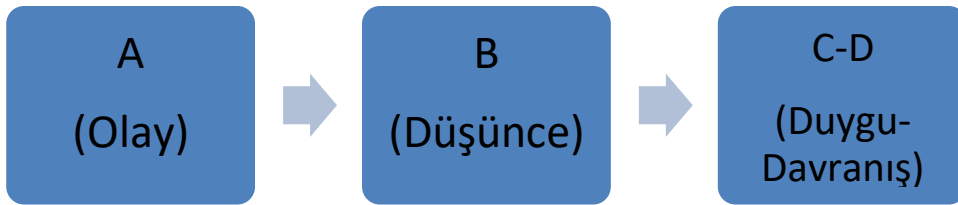
Bilişsel Model ve Temel İnançlar

Bilişsel modelde, otomatik düşünceler, birdenbire aklınıza gelen, kaynağını bilmediğiniz ve kendiliğinden geçen düşünceler olarak tanımlanır. Kaynağı o an bilinmiyor gibi görünse de aslında bu düşünceler çekirdekte yer alan varsayımlardan kaynaklanır. Bu varsayımlar, otomatik düşüncelerin üretim merkezini oluşturur ve çekirdekte yer alan temel inançlarınızı yansıtır. Temel inançlar, kendinizle ve çevrenizle ilgili algılarınızı oluşturur. Ara inançlar, bu temel inançlardan türeyen kurallardır ve sizin için doğru ya da yanlış varsayımlarınızın kaynağını oluşturur. Eğer bu çekirdek yapı

uyumlu ve dengeliyse, hayatınızı kolaylaştırıcı bir etkisi olacaktır. Ancak bu yapıda uyumsuzluk varsa, erteleme gibi davranışlara neden olabilir.



Form1: Bilişsel döngümü oluşturuyorum.





1. Kısımda size yanlış bir değerlendirme, 2. Kısımda ise doğru değerlendirmenin döngüde nasıl olabileceğinin örneği verilmiştir. Şimdi ise sıra sizde. Sizin için uygun olan bir döngü örneğini kendiniz için siz oluşturun. Bu etkinlik sayesinde, kendi düşünce döngünüzü daha kolay fark edebileceksiniz.

ERTELEME VARSAYIMLARI



Eğer erteleme davranışı sizin hayat konforunuzu etkiliyor ve kendinize sürekli bahaneler sunuyorsanız. Ertelemenin temelini, yanlış varsayımlar oluşturur. Ertelemede olan yanlış varsayımları inceleyerek kendinizde bulunan varsayımları, ara inançlarınızı değerlendirebilirsiniz.

Tablo 1. Varsayımlar

<p>1.Bütün sorumluluğu kendi üzerine alma isteği</p> <p>(Kontrolü elinde tutmak ister. Durumlara karşı müdahaleci bir tavır vardır.)</p> <p>Örnek cümleler:</p> <p>“Bütün planlamayı ben yapmalıyım.”</p> <p>“Her zaman kararları ben vermeliyim.”</p> <p>“Kendi istediğim görevleri yapmalıyım.”</p> <p>“İnsanlar bana ne yapmam gerektiğini söylememeli, ben seçmeliyim.”</p> <p>Bu kişi genellikle "yaptığım şeyden %100 sorumlu değilsem, o zaman zayıfım" diye bir varsayıma sahip olabilir. Sorumluluk kendi elinde değilse durumu kontrol edemiyorsa erteleme davranışını bu düşünceden uzaklaşmak için kullanılabılır.</p>	<p>2. Keyif Arayışı</p> <p>(Önemli olan o görevden zevk almak olmalıdır. Yapılması gereken işler yerine keyif aldığı şeylere odaklanır.)</p> <p>“Önemli olan yaptığım işten zevk almam.”</p> <p>“Eğleneceğim şeyler her zaman önceliğimdir.”</p> <p>Bu kişi genelde dürtüsel olarak eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere kendilerini yönlendirmeyi seçerler. Bu kişi için uzun vadede sorumluluk olarak sonucunun olumlu sonuçlanması yerine anlık olarak daha keyifli bulunduğu etkinliği seçerler. Ertelemeyi ise sıkıntıya girmektense keyif aldıkları etkinliklere sürdürücü bir yol olarak seçerler.</p>
---	---

<p>3.Başarısızlık veya Onaylanmama Korkusu</p> <p>(Başarılı olmak, çevreden gelen onay bütün hedeflerini yüksek standartlarda yapılması ile mümkündür şeklinde bir kalıp vardır.)</p> <p>“Hedeflerimi mükemmel yapmalıyım.”</p> <p>“Başarısız olursam insanlar benim hakkımda kötü/olumsuz düşünür, buna izin veremem.”</p> <p>“Başarısız olmamalıyım.”</p> <p>Bazı kişiler yapacakları işlerin en iyisi olması gerektiğine inanırlar. Başarısız olmak ve mükemmel sonucu elde edememek, bu kişilerde negatif duygulara neden olur. Bu sebeple, başarısızlık veya onaylanmama korkularından kaçınmanın bir yolu olarak erteleme kullanılabilir.</p>	<p>4.Belirsizlik veya Negatif Sonuç Korkusu</p> <p>(Belirsiz olanı yapmak istememek, kişide neler olabileceğini bilmemenin yarattığı belirsizliğin korkusu vardır.)</p> <p>“Ne olacağımı bilmeliyim.”</p> <p>“En kötüsüne hazırlıklı olmalıyım.”</p> <p>Bazı insanlar için sonucun kötü olma ihtimali, o işe başlama sürecinde kaygı ve endişenin kaynağı haline dönüşebilir. Erteleme sonucunun negatif olması yerine eylemi yapmaktan kaçınmak olarak gerçekleşebilir.</p>
--	---

<p>5.Düşük Özgüven</p> <p>(Yapılacak eylem için kendini yetersiz görmeyi, gerçekleştirebileceğine dair inancın olmamasını içerir.)</p> <p>“Yetersizim, yapamam.”</p> <p>“Görevi yaparsam yetersiz olduğumu fark ederler.”</p> <p>Bazı insanlar kendi yeteneklerinden şüphe duyarlar, eyleme geçebileceklerine dair özgüvenleri yoktur. Yeni bir işe başlamak için adım atmak onlar için gerilim nedenidir. Yeni bir görevi yapmak yerine görevi ertelemek, görevi anlık ortadan kaldırarak yetersiz hissetmelerini engellediği için seçebilir</p>	<p>6.Tükenmiş Enerji</p> <p>(Harekete geçmek için motivasyon, enerji, iyi hissetmek gibi koşullar sağlanmadığında, kişiler görevi yapmak için hazır olduklarına inanmamayı tercih ederler.</p> <p>“Enerjim yoksa dinlemeliyim.”</p> <p>“Motivasyonum/Enerjim/Ruh halim iyi değilken bir şeyler yaparsam işler kötü hale gelir.</p> <p>Bu insanlar için, enerjilerinin tükendiği bir zamanda, bir görevle karşı karşıya kaldıklarında, yapamayacaklarına inandıkları için kendilerini bitkin ve muhtemelen umutsuz ve hüsrana uğramış hissedeceklerdir. Daha sonra ertelemeyi, enerjilerini yeniden kazanmaya ve yorgunluklarından kurtulmaya çalışmanın bir yolu olarak kullanabilirler ve bunu yapmak yerine dinlendiğimde işlerin bir şekilde daha iyi olacağı fikriyle hareket edebilirler.</p>
--	---

Form2: Varsayımlarımın farkına varıyorum.

Bu bölümde, erteleme için bahanelerinizin kaynağını fark etmeniz amacıyla, düşüncelerinize kaynaklık eden kalıplaşmış kuralları incelediniz. Her başlık tam anlamıyla size uygun olmayabilir, ancak erteleme döngünüzü keşfetmek için önemli bir adım attınız. Peki, sizce ertelemenize neden olan varsayım hangisi olabilir?

Değerlendirdiğiniz varsayımların sizi ne kadar etkilediğini puanlayabilirsiniz. 1’den 10’a kadar bir ölçek kullanarak, 1 en az etki, 10 ise en çok etki olacak şekilde puanlama yapın. Bu değerlendirme, varsayımlarınızın üzerinizdeki etkisini daha net bir şekilde görmenize yardımcı olacaktır.

1.Bütün sorumluluğu kendi üzerine alma isteği	
2. Keyif Arayışı	
3.Başarısızlık veya Onaylanmama Korkusu	
4.Belirsizlik veya Negatif Sonuç Korkusu	
5.Düşük Özgüven	
6.Tükenmiş Enerji	

Bu aşamaya kadar, bu oturumda ertelediğiniz davranışlarınızı tekrar gözden geçirdiniz. Erteleme bahanelerinizin birer otomatik düşünce olduğunu, bu düşüncelere kaynaklık eden kalıp yargıları fark ettiğinizi ve kendi varsayımınızı belirlediğinizi gördünüz. Şimdi ise sırada, kendi erteleme döngünüzü oluşturmak, erteleme davranışınızın nasıl geliştiğini anlamak ve bu bahanelerle nasıl başa çıkabileceğinize odaklanmak var.

Ertelemek, genellikle “son dakikacı” ya da “tembel” gibi basit etiketlerden çok daha karmaşık süreçleri içermektedir. Modül 1 ve Modül 2’de edindiğiniz bilgileri, kendinize dair bir döngü oluşturmak ve bu süreçte ertelemeye başa çıkma yollarınızı keşfetmek için kullanacaksınız.

Haydi başlayalım!

ERTELEME DÖNGÜSÜ

Erteleme, yaşamımızda süregelen ve artık kabullenilmiş bir problem olarak devam ediyor olabilir. Ancak, erteleme kavramını anlamak için hangi döngüde gerçekleştiğini belirlemeniz gerekir. Erteleme davranışı, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerin birbiriyle iç içe geçtiği karmaşık bir yapıya sahiptir.

Örneğin, bir görevinizi erteleyip onun yerine sosyal medyada vakit geçirdiğinizi düşünün. O sırada zihninizde şu düşünceler belirebilir: "Yarın yaparım." ya da "Şu an bunu yapmak bana daha çok zevk veriyor." Aynı anda, bu davranışa eşlik eden duygular da hissedebilirsiniz. Sosyal medyada vakit geçirdiğiniz için mutlu hissedebilir ya da yapmanız gereken görevi yapmadığınız için suçluluk duyabilirsiniz. Bu durum, sürekli olarak içinden çıkamadığınız bir erteleme döngüsüne kapıldığınızı ve kendinizi suçlu hissettiğinizi düşündürebilir.

Bu oturumda ilk aşamayı tamamlayarak, erteleme düşüncelerinize kaynaklık eden kalıplaşmış yargıları değerlendirdiniz. Şimdi, yaptığınız değerlendirmeleri birleştirerek kendi erteleme döngünüzü oluşturma aşamasına geçiyorsunuz. Bu, erteleme davranışınızı daha iyi anlamanızı ve bu döngüyü kırmanıza yardımcı olacak bir strateji geliştirmenizi sağlayacaktır.



1. Görev/Hedef/İş

Erteleme, genellikle bir hedefle karşılaştığımızda ve bu hedef doğrultusunda harekete geçmeniz gerektiğinde başlar. Erteleme davranışının ilk adımı, yapmanız gerekenlere dair kararlar vermeniz gereken bu noktada gerçekleşir. Daha önce Modül

1'de, en sık hangi alanlarda ertelediğinizi ele almıştınız. Ayrıca, Modül 2'de hedeflerinizi oluşturmayı ve bu hedefler doğrultusunda plan yapmayı çalıştınız.

Şimdi, bu bilgiler ışığında kendi davranışlarınızı değerlendirin. Örneklerden yola çıkarak, sıkça ertelediğiniz bir davranışı bir hedef olarak belirleyin ve bu hedefi yazınız. Bu adım, erteleme döngünüzü fark etmenize ve ilerleyen süreçlerde bu döngüyü kırmanıza yardımcı olacaktır.

Örnek:” Akademik alanda ertelemek- Okulda bir ödev verildiğinde”

Sizin erteleme davranışınız:

2.Katı Kurallar/Varsayımlar

Bir hedefe ya da göreve yaklaştığınızda, yararsız varsayımlarınız devreye girebilir. Bu varsayımları, modülün başında kendinizle ilgili seçtiğiniz varsayımlar aracılığıyla netleştirebilirsiniz. Şimdi, bir görevle karşı karşıya kaldığınızda, daha önce her ertelediğinizde sizi engelleyen bu varsayımlarınızla yüzleşme zamanı. Bu aşamada, bu varsayımları fark etmek ve onları yeniden değerlendirmek, erteleme döngüsünü kırmanız için önemli bir adım olacaktır.

Örnek; “Yapacağım iş yeterince iyi olmayacağına göre bu işi yapmamalıyım.”

Sizin varsayımınız:

3. Rahatsız Hissetme

Bir görevle karşı karşıya kaldığınızda, ertelemeye dair sahip olduğunuz katı kurallar devreye girer. Bu kuralların temelinde yer alan kalıp yargılar, negatif

duygulanıma yol açar ve bu durum sizi kaçma davranışına sürükler. Bu noktada, erteleme bahanelerinizi baş başa kalırsınız.

Peki, ertelemek istediğiniz bir görevle karşılaştığınızda, yapmanız gerekenleri düşündüğünüzde nasıl hissediyorsunuz?

Örnek: Öfke, kaygı, umutsuzluk

Sizin rahatsızlık hissiniz:

Nasıl hissettiğinizi yazdınız, peki bu hissiniz sizi ne kadar rahatsız hissettiriyor? Bu hissin ne kadar etkilediğini 1-10 arasında bir puan verecek olsaydınız kaç verirdiniz?

3. Erteleme Bahaneleri

Erteleme, genellikle hemen harekete geçmek yerine önce kendinizi bu fikre ikna etme süreciyle başlar. Erteleme fikri akla geldikten sonra, devreye varsayımlarınız ve sürekli ertelemenize neden olan katı kurallar girer. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi, bu kurallar bahanelerinizin temel kaynağını oluşturur.

Peki, siz kendinizi ertelemeye ikna etmek için sıklıkla hangi bahaneleri kullanıyorsunuz?

Örnek: “İyi hissetmiyorum, yarın yapacağım.”, “Arkadaşlarımla vakit geçirmek daha iyi gelecek, daha sonra yaparım.”, “Vaktim az kaldı. Şu an yapsam da iyi bir şey ortaya koyamayacağım.”

Sizin bahaneleriniz:

4. Ertelelediğin zaman ne yapıyorsun?

Ertelelediğiniz davranışın yerine neler yaptığınızı Modül 1’de yazmıştınız. Şimdi ise bu bilgiyi erteleme döngünüzdeki yerine yerleştirmeniz gerekiyor. Ertelelediğinizde, yapmayı planladığınız davranıştan vazgeçiyorsunuz. Peki, sıklıkla kendinizi ne yaparken buluyorsunuz?

Modül 1’de, ertelediğinizde hedefinizin yerine ne yaptığınızla ilgili bir değerlendirme yapmıştınız. Bu aşamada, o değerlendirmeden faydalanarak, erteleme döngünüzdeki boşluğu daha iyi anlamlandırabilirsiniz. Bu farkındalık, erteleme davranışınızı daha iyi analiz etmenizi sağlayacaktır.

Örnek: Sosyal medyada vakit geçirmek, Arkadaşlarımla görüşmek, Film izlemek

Siz ertelediğinizde ne yapıyorsunuz?

5. Ertelemenin Sonuçları

Her davranış gibi, ertelemenin de ortaya çıkardığı sonuçlar vardır. Bu sonuçlar genellikle iki şekilde kendini gösterir: olumlu ve olumsuz. Olumlu sonuçlar kısa vadeli rahatlama ya da stresin geçici olarak azalması olabilirken, olumsuz sonuçlar ise zaman

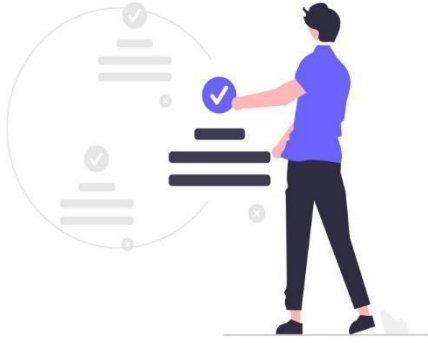
yönetimi sorunları, artan stres, suçluluk duygusu ve hedeflerinize ulaşmada yaşadığınız zorlukları içerebilir.

Peki, siz ertelediğinizde ne gibi sonuçlarla karşılaşıyorsunuz? Bu soruyu yanıtlayarak, erteleme davranışınızın üzerinizdeki etkilerini daha net bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

Avantajlı Sonuçlar: Olumlu sonuçlar sizin rahatlama hissinizi artırır. Kısa süreli de olsa artık negatif hisseleriniz sizden uzaklaşmıştır. Ama kötü haber erteleme davranışınız pekişmeye devam eder.	Dezavantajlı Sonuçlar: Ertelemeniz sonucunda karşılaştığınız negatif deneyimler de ertelemenizi pekiştirir. Ertelediniz, artık görevleriniz birikmeye devam ediyor. Negatif duygularınız ortaya çıkmaya ve artık kaçınamayacak bir hal almaya başlar.
Örnek: Kaygılı hissetmemek Sizin olumlu sonuçlarınız neler?	Örnek: Ödevler birikiyor. Sürekli ek zaman istemek zorunda kalmak. Sizin olumsuz sonuçlarınız neler?

6. Ertelemeye devam etmek

Erteleme döngüsü, erteleme alışkanlığından vazgeçememeniz ve her yeni davranışta bu döngünün tekrar etmesi durumunu ifade etmektedir.



ERTELEME DAVRANIŞININ KANITLARINI İNCELEME

Ertelemeye dair oluşturduğunuz döngü, birbiriyle etkileşim halinde olan davranışsal, bilişsel ve duygusal süreçleri içermektedir. Ertelemeyle başa çıkmak için artık bir adım öndesiniz. Başlangıçta bu döngüyü anlamak size karmaşık ve zor gelebilir. Ancak kendi erteleme davranışınız için bu döngüyü yazmak, erteleme davranışınıza dair farkındalık geliştirmeniz adına önemli bir adımdır.

Erteleme davranışınızı anlamaya başladığınızda, sormanız gereken bir sonraki sorular genellikle şu şekildedir: “Şimdi ne yapmalıyım?” ve “Ertelemeyle nasıl başa çıkacağım?” Ertelemeyle başa çıkmanın ilk adımı, bahaneleri reddetmektir. Bahaneler üretmek, erteleme davranışınızı kabul edilebilir bir hale getirecek ve kaçınmanın verdiği geçici rahatlama hissini sürdürecektir. Bu nedenle, aklınıza gelen otomatik erteleyici düşünceleri ve kendinize söylediğiniz negatif, motivasyon kırıcı cümleleri değiştirmeye başlamalısınız.

Öncelikle ertelediğiniz anları hayal edin. Kendinize sıklıkla hangi bahaneleri söylüyorsunuz? Aklınızdan neler geçiyor? Ertelediğinizde aklınızdan geçen düşünceleri yazmanız ve bu düşünceleri değerlendirmeniz önemlidir. Aklınıza ilk erteleme fikri geldiğinde, düşünceleriniz şu şekilde olabilir:

“Sonra yaparım.”

“Yapmam gereken başka işler var, önce onları halledeyim.”

“Yeterli zamanım yok, yetiştiremeyeceğim.”

“Yeterince iyi bir iş çıkaramam, sürem az kaldı.”

“Ertelersem, daha sonra vakit yaratabilirim.”

Bu düşünceleri fark ettiğinizde, erteleme davranışınıza hangi bahanelerin yol açtığını anlamaya başlayabilirsiniz. Peki, sizin ertelemek için kullandığınız bahaneler neler?

Ertelemek istediğimde aklımdan neler geçiyor? Erteleme bahanelerim neler?
<ul style="list-style-type: none">••••••

Ertelediğinizde aklınızdan geçen düşüncelerle baş edebilmek için düşüncelerinizi sorgulamanız ve kendinize bazı sorular yöneltmeniz gerekmektedir. Sıra erteleme düşüncenize savaş açmakta, ertelerken düşüncelerinizi sonraya bırakma, ötelemek çalışmak yerine şimdi yap kalıbına geliştirmelisiniz.

Ertelemek istediğiniz, sizi sıkıntıya sokan olay: Ödevlerin son teslim tarihinin yaklaşması
Ertelemeyi tetikleyen inancınız, bahaneleriniz: Şu an motive değilim. Sonra yapabilirim.
Ertelediğinizde ki duygunuz ve davranışınız: Kaygı, Sosyal medya da vakit geçirmek

<p>Erteleme ile ilgili inançlarınızı değerlendirmek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bu görevi ertelemenin benim için daha iyi olduğuna dair gerçek kanıtlar nelerdir? 2. Bu göreve şimdi başlamanın benim için daha iyi olduğuna dair kanıtlar nelerdir? 3. Bu görevi ertelersem uzun süre iyi hissedecek miyim? 4. Şu an görevi yapmak için parçalayacağım en küçük hedefi bile yapamaz mıyım? Şimdi tamamlayabileceğim hiçbir parça yok mu? 5. Şimdi bu göreve başlamak için küçük bir hedef seçip başlangıç yapmak bana nasıl hissettirir? Daha sonra yapmak istediğinde ne olabilir? 6. Göreve şu an başlarsam ne olabilir? Ne hissederim? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Şimdi bu görevi yapmak için kendimi motive olmuş hissetmiyorum. Sonra yapabilirim. 2. Daha önce motive olmayı beklemeden yaptığım oldu ve bir süre sonra devam etmek istedim. 3. Ertelemek başlangıçta iyi hissettirse de zamanla kendimi suçlu hissediyorum. 4. Tabi ki küçük bir başlangıç deneyebilirim. Sadece 10 dakika. 5. Başlangıçta iyi hissettirmez muhtemelen. Belki aynı hissederim. Belki de yaparım 6. Küçük bir başlangıç yapmak, devam etmek için motive edebilir.
<p>Yeni oluşturduğum erteleme inancı: Şu an yapmak için yeterince motive olmayabilirim, ama görevin başlangıç kısımları için 10 dakika deneyebilirim.</p>	

Form3: Erteleme kanıtlarını inceliyorum.

<p>Ertelemek istediğiniz ve sizi sıkıntıya sokan olay:</p>	
<p>Ertelemeyi tetikleyen inancınız:</p>	
<p>Ertelediğinizde ki duygunuz ve davranışınız:</p>	
<p>Erteleme ile ilgili inançlarınızı değerlendirme:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bu görevi ertelemenin benim için daha iyi olduğuna dair gerçek kanıtlar nelerdir? 	<ol style="list-style-type: none"> 1.

2. Bu göreve şimdi başlamanın benim için daha iyi olduğuna dair kanıtlar nelerdir?	2.
3. Bu görevi ertelersem uzun süre iyi hissedecek miyim?	3.
4. Şu an görevi yapmak için parçaya böleceğim en küçük hedefi bile yapamaz mıyım? Şimdi tamamlayabileceğim hiçbir parça yok mu?	4.
5. Şimdi bu göreve başlamak için küçük bir hedef seçip bir başlangıç yapmak bana nasıl hissettirir? Daha sonra yapmak istediğin zaman ne olabilir?	5.
6. Göreve şu an başlarsam ne olabilir? Ne hissederim?	6.
Yeni oluşturduğum erteleme inancı:	

Erteleme bahanelerinizi incelemek için bu tabloyu kullanarak, erteleme düşüncelerinizi inceleyebilirsiniz. Ertelemek fikri aklınızda belirlediğinizde kendinizi ikna etmek için aklınızdan geçen düşünceleri bu şekilde sorgulayarak yeni düşünce kalıpları oluşturabilir. “Sonra yaparım.” Kalıbı yerine “Şimdi yap.” kalıbını seçebilirsiniz.

KENDİNİ MOTİVE ETME

Unutmayın, erteleme davranışınız bir anda başlamadı; bu, hayatınızın akışını etkileyen bir problem haline geldi. Ancak ertelemeyle başa çıkmak için döngünüzün nasıl gerçekleştiğini değerlendirdiniz. Düşüncelerinizle nasıl baş edebileceğinizi ve kendinize hangi soruları yöneltmeniz gerektiğini öğrendiniz. Bu süreçte mucizevi bir değişim beklemek yerine, kendiniz için bir adım attınız.

Tabii ki zaman zaman kendinizi yine ertelerken bulabilirsiniz. Ertelediğinizde, kendinizi suçladığınız ve kızgın hissettiğiniz anlar olmuş olabilir. Ancak tekrar ertelediğinizde, kendinize kızmak yerine, bu durumu aşmak için motive edici bir dil kullanarak devam etmeye çalışabilirsiniz. Erteleseniz bile tekrar başlayarak ilerlemek, kendinizi suçlamaktan çok daha etkili bir yaklaşımdır.

Her ertelediğinizde kendinize kızmak, rahatsızlık hissinizi artırır ve kaçınma davranışınızı sürdürmenize neden olur. Bunun yerine, ertelemeye karşılaştığınızda kendinize anlayışla yaklaşarak, küçük adımlarla devam etmeye odaklanabilirsiniz. Bu, erteleme döngüsünü kırmak için atacağınız en güçlü adımlardan biridir.

Form4: Kendimi motive ediyorum.

Erteledeğimde kendime ne söylüyorum?	Erteledeğimde kendime ne söylesem motivasyonum kırılmazdı?
Örnek: Yine başarısız oldum. Her seferinde aynı şeyi yapıyorum.	Örnek: Bu görevi şimdi yapmayı seçiyorum. Şu an ertelesen de daha önce ertelemeyen yaptığım işler oldu. Yine hedeflerimi düzenleyerek yapabilirim.

Kendinize yaptığımız eleştiriler yerine motivasyonel bir dil seçmek sizin bu sürece devam etmenize destek olacaktır. Baş edeceğinize dair inançlarınızı değiştirmek zor olsa da başlangıçta kendinize söylediğiniz cümleler yeterince destekleyici olanlarla değiştirirseniz ertelemeyle başa çıkmanız kolaylaşacaktır.

Özet

Bu modülde erteleme ile başa çıkmada kendi kendine yardım programının modüllerinin üçüncü aşamasını tamamladınız. Bu modülde bilişsel davranışçı terapi, erteleme varsayımları, erteleme döngüsü, erteleme bahaneleri ile başa çıkmak, kendini motive etmek üzerine değerlendirmeler yaptınız. Bu modülde sizden sizin için oluşturulmuş tablo ve formları eksiksiz doldurmanız ve hafta boyunca haftalık planlamanıza uyarken, ertelemek istediğinizde aklınızdan geçen düşünceleri not almanız ve size verilen sorularla değerlendirme yapmanız beklenmektedir. Bundan sonraki oturumda ertelemeyle başa çıkmada davranışsal stratejiler üzerine bir değerlendirme sunulacaktır.

Değerlendirme

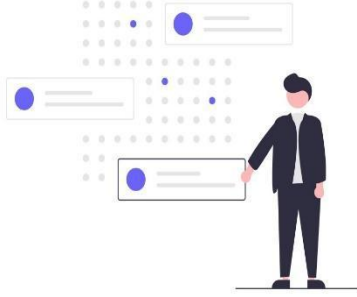
Bu kısımda sizden bu modülü değerlendirmeniz beklenmektedir.

(1 Yıldız Hiç Uygun Değil, 5 Yıldız Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. 1-5 arasında size uygun olan değeri işaretleyiniz. Programın geliştirilebilmesi için açık uçlu sorulara dönüt sağlamanız beklenmektedir.)

Modül değerlendirme soruları					
1. Bu modülün sizin için ne kadar yararlı olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	***** *
2. Bu modülün sizin için ne kadar uygulanabilir olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	***** *
3. Bu modülün sizin için ne kadar anlaşılır olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	***** *
4. Bu modül hakkında neleri beğendiniz?					
5. Modül içerisinde neler geliştirilebilir? Bu modülü hazırlayan siz olsaydınız neleri farklı yapardınız?					

Değerlendirmek için vakit ayırdığınız için teşekkürler.

MODÜL-4 Ertelemeyle başa çıkma da davranışsal stratejiler belirleme



Merhaba;

Erteleme davranışıyla başa çıkmak amacıyla geliştirilen ERTELE-ME programının dördüncü modülüne hoş geldiniz. Önceki modüllerde sırasıyla “Bilişsel Davranışçı Terapi,” “Erteleme Varsayımları,” “Erteleme Döngüsü,” “Erteleme Kanıtlarını İnceleme” ve “Kendini Motive Etme” konuları üzerinde çalıştınız.

Üçüncü modülde, bilişsel davranışçı terapiyi öğrendiniz ve erteleme varsayımlarınıza odaklanarak kendi erteleme döngünüzü oluşturmayı başardınız. Ertelemenin bir süreç içinde gerçekleştiğini ve bu sürecin duygu, düşünce ve davranış aşamalarını anlamamanın, ertelemenin hayatınızdaki yerini kavramanız açısından önemli olduğunu gördünüz.

Bu modülde öncelikli olarak kendi erteleme döngünüzü incelediniz ve ardından, erteleme düşüncelerinizin kanıtlarını değerlendirdiniz. Şimdi, erteleme döngünüze uzaktan bir bakış atın. Eğer birkaç cümle ile bu döngüyü ifade edecek olsanız, nasıl değerlendirirsiniz? Bu değerlendirme, erteleme davranışınıza dair farkındalığınızı artırmak için kritik bir adımdır.

Erteleme düşüncelerinizin yerine yeni motive edici cümleler söylediğinizde erteleme döngünüz nasıl etkilendi? Şimdi erteleme süreciniz için nasıl bir aşama kaydettiğinizi değerlendirin.

Erteleme inançlarını değerlendirmeden, kendimi motive edici cümleler söylemeden önce (1 ertelemek rutinlerimi etkilemiyor, 10 ertelemek bütün hayat rutinlerimi etkiliyor) erteleme davranışınızın hayatınıza etkisine 1-10 arasında kaç puan verirdiniz?	Erteleme inançlarını değerlendirip, kendime motive edici cümleler söyledikten sonra (1 ertelemek rutinlerimi etkilemiyor, 10 ertelemek bütün hayat rutinlerimi etkiliyor) erteleme davranışınızın hayatınıza etkisine 1-10 arasında kaç puan verirsiniz?

Ertelemeyle başa çıkmak için daha önce bazı yöntemler öğrendiniz. Şimdi ise, davranışlarınızla ertelemenin üstesinden gelebilmeniz adına kendinize bir eylem planı oluşturma zamanı. Bu planın ilk adımı, "harekete geçmektir!"

İlk başta, "Eğer harekete geçebilseydim bu problemi yaşamazdım" diye düşünebilirsiniz. Ancak, harekete geçmek için öncelikle nereden başlamanız gerektiğine karar vermeniz önemlidir. Doğru bir başlangıç noktası belirlemek, erteleme davranışını aşmak için atacağınız en önemli adımlardan biridir. Şimdi, kendi "harekete geç" planınızı oluşturmaya hazır mısınız? Bu modülde ise erteleme süreci hakkında davranışsal olarak değerlendirme yapma fırsatı bulacaksınız. Modül aşağıdaki bölümlerden oluşmaktadır;

1. Ertelemeyi davranışsal değerlendirme
2. Erteleme yerine şimdi yapabilme
3. Ertelemeye yönelik davranışsal stratejiler

ERTELEMİYİ DAVRANIŞSAL DEĞERLENDİRME

Ertelemek yapmanız gerektiğini düşündüğünüz görev, hedef ya da sorumluluklar için işlevsel olmayan seçimler, yararsız sonuçlara ulaştığınız bir süreci içerir. Peki ne

yapabilirsiniz? Seçimlerinizi sonraya bırakmayı seçmek yerine “Şimdi yap” kalıbıyla değiştirmelisiniz.



Bu oturumda, daha önce öğrendiğiniz teknikleri birleştirerek kendinize bir eylem planı oluşturmanız amaçlanmaktadır. Dikkatinizi dağıtan etkinlikleri azaltmak, önceliklerinizi belirleyerek ilerlemek ve davranışsal hedeflerinizi netleştirmek gibi etkinlikler, önceki modüllerde ele alınmıştır.

Bu modülde ise hem pekiştirme niteliğinde bir değerlendirme yapacak hem de erteleme davranışı gösterdiğinizde sizin için işlevsel bir davranış alışkanlığı geliştirmeyi hedefleyeceksiniz.

Öncelikli olarak, neye ihtiyacınız olduğunu analiz ederek başlamalısınız. Erteleme, sizi belirsiz bir sürecin içine iter. Zamanı belli olmayan ve sürekli ötelediğiniz görevleri yeniden gündeminize alabilmek için önceliklerinizi netleştirmeniz gerekmektedir. Görevlerinizin bir yığın halinde önünüzde durduğunda nasıl hissettiğinizi bir düşünün; kendinizi sıkışmış, kaygılı veya bunalmış hissedebilirsiniz. Erteleme modüllerine başlamadan önce, ertelediğiniz görevlerinizi düşündüğünüzde bu durum size nasıl hissettiriyordu? Bu duyguları fark etmek, erteleme davranışınızla başa çıkmak için önemli bir adımdır. Duygunun yoğunluğuna 1 ile 10 puan arasında birkaç puan verirdiniz?



Duygum	Yoğunluğu (1-10)

Yapmanız gerekenler basit dahi olsa, erteleme davranışına devam etmek, ertelediklerinizi pekiştirecek kocaman bir sorumluluk halinde getiriyor olabilir. Bu durum

sizi ne yapmanız gerektiğini bilemez bir halde bırakabilir. Ne yapmanız gerektiğinin belirli olması demek bir anda tünelden çıkmak ve sonu gelmeyeceğinizi düşündüğünüz karmaşadan aydınlığa kavuşmak gibi gelebilir. İlk modülde yapacaklarınızı önem sırasına göre listelemeyi görmüştünüz. Ertelediğiniz görevlerinizi önem sırasına göre listelemek, görevlerinizi nasıl etkiledi? (10 ertelemek bütün hayat rutinlerimi etkiliyor-1 ertelemek rutinlerimi etkilemiyor)

--

Acil olarak yapmanız gerekenlerin farkına varmak ve önem sırasına göre listelemek günlük planlamanızı oluşturmanızda yardımcı adımları oluşturmaktadır. Modül 2’de yer verilen hedeflerinizi parçalamak, değerlendirmek, günlük planlamanızın içerisine katmak size nasıl hissettirdi?

Duygum	Yoğunluğu (1 hiç etkilenmiyorum-10 beni çok etkiliyor)


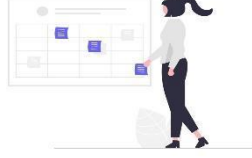
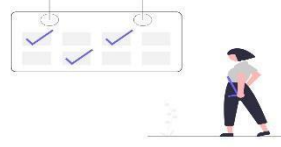
Günlük plan yapmak, uygulamak ve değerlendirmek sizin rutinlerinizi nasıl etkiledi? Erteleme davranışınızı nasıl etkiliyor? (10 ertelemek bütün hayat rutinlerimi etkiliyor-1 ertelemek rutinlerimi etkilemiyor)

--

Harekete geçmek için adım atmak davranışsal olarak yapacağınız ilk basamağı oluşturmaktadır. Davranışsal olarak belirlediğiniz hedefleri takip ederek ve değerlendirerek sürecinizi oluşturarak kendinize davranışsal bir yol çizebilirsiniz. Planlama yapmak, haftalık ve günlük planlayıcılar kullanmak yaptığımız görevleri işaretlemek kullanabileceğiniz yöntemlerden biridir. Siz farklı bir yöntem denediniz mi?

veya Hangi yöntemler sizin için işlevsel oldu? Aşağıda yer alan form da Modül 2 deneyimlemiş olduğunuz davranışsal etkinlikleri değerlendirelim.

Form1: Davranışsal uygulamalarımı değerlendiriyorum.

<p>Görevleri listelemek</p> 	<p>Planlayıcı oluşturmak</p> 	<p>Yaptığım görevleri işaretlemek, Yapamadıkları aktarmak</p> 
<p>Uyguladım</p> <p>Sonuçları:</p>	<p>Uyguladım</p> <p>Sonuçları:</p>	<p>Uyguladım</p> <p>Sonuçları:</p>

Uygulamadım/ Uygulasaydım ne olabilirdi?	Uygulamadım/ Uygulasaydım ne olabilirdi?	Uygulamadım/ Uygulasaydım ne olabilirdi?
--	--	--

ERTELEME YERİNE ŞİMDİ YAP

Erteleme davranışınızı değiştirmek için atacağınız adım, gerçekçi bir hedef belirlemeyi içermelidir. Tüm görevlerinizi aynı anda yapabileceğinize inanmak, sizi daha fazla ertelemeye itebilir ve negatif düşüncelerle baş başa kalmanıza neden olabilir. Hedefinize karar vermeye çalışırken yaşadığınız kararsızlık, sizi erteleme döngüsüne sokarak daha fazla erteleme yol açabilir. Peki, ertelemek yerine hedefinize nasıl odaklanabilir ve bunu bir davranışa nasıl dönüştürebilirsiniz?

Bir eylemi yapmaktansa ertelemeyi seçmek, davranışınıza adeta bir senet vermek gibidir; her an ödeme tarihi gelip sizi sıkıştırabilir. Bunun yerine, doğru eylemi seçerek ve "sonra" yerine "şimdiye" odaklanarak, erteleme davranışıyla başa çıkmak için büyük bir adım atabilirsiniz.

Bir eylemi yapmaya karar vermek için harekete geçtiğinizde, kendinizi öncelikle karar vermeyi ertelerken bulabilirsiniz. Eğer ne yapacağınıza karar veremiyor ve "Daha sonra karar veririm" diyerek erteleme sürecine giriyorsanız, ertelediğiniz davranışın yerine daha az önemli görevleri koyarak zaman kaybettiğinizi fark edebilirsiniz. Bu durumda, önceliklerinizi netleştirmek ilk adımdır.

Daha önce sizinle paylaşılan görev önceliklendirme tablosunu kullanarak, harekete geçebilir ve karar verme sürecinizi başlatabilirsiniz. Bu tablo, hedeflerinize daha odaklı bir şekilde yönelmenize ve erteleme döngüsünden çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Form2: Ertelemek yerine şimdi yapmayı seçiyorum.

Ertelemeyi seçtiğinizde neler yapıyordunuz? Erteleme seçiminiz sizi neye yönlendiriyor? Yerine koydunuz ve sizi harekete geçirecek “şimdi yap” seçimiz neyi içeriyor?

Erteleme Seçimi	Şimdi Yap
Erteledeğin görev aklına geldi. Karar vermek ve adım atmak yerine, sana daha çok zevk verecek işi seçtin	Erteledeğin görevi ertelemeye devam etmek yerine şimdi küçük de olsa bir adım attın.
Örneğin; Erteledeğin kitabı okumak yerine telefonda oyun oynamak.	Örneğin; Kitabı şu an tek bir bölüm ya da 10 sayfa/10 dakika vakit ayıracağım. (Sonra yerine küçük de olsa şimdi bir adım belirledin.)

ERTELEMEMEYE YÖNELİK DAVRANIŞSAL STRATEJİLER

Ertelemeye karar verdiğinizde, yapmanız gereken görevin yerine, size kısa süreli daha fazla zevk vereceğini düşündüğünüz etkinliklere yöneldiğinizi fark edebilirsiniz. Modül 3'te ele aldığımız düşüncelerle başa çıkmak nasıl önemliyse, bir diğer kritik adım da harekete geçmektir. Bu modülde, pratik stratejilerle nasıl daha kolay harekete geçebileceğinizi ve erteleme davranışınızı nasıl yönetebileceğinizi öğreneceksiniz.

Aşağıda, uygulayabileceğiniz stratejileri listeledik. Tümünü inceleyebilir, kendiniz için uygun olanları seçerek hemen uygulamaya başlayabilirsiniz:

Zor Olandan Başla!

En zor olanı önceliğinize alarak işe başlamak, diğer görevleri tamamlamak için hız kazanmanızı sağlar. Zor bir görevi tamamlamak, diğer görevleri daha kolay hale getirecek ve erteleme davranışınızı azaltacaktır.

Hedeflerinizin Yanına Süre Koyun

Listelediğiniz ve planladığınız her göreve bir süre sınırı ekleyin. Görev için ne kadar zaman harcayacağınızı belirleyin ki kalan zamanınız için yeni bir plan yapabilirsiniz.

En Az 5 Dakika Kuralı

Bir göreve ayırmanız gereken uzun süreler gözünüzü korkutabilir. Ancak bu süreyi parçalara bölerseniz daha yönetilebilir hale gelir. 5, 15 veya 20 dakikalık bölümler halinde çalışarak hedefinize ulaşabilirsiniz.

Başlangıç Zamanını Netleştirin

Görevi "bir gün" yapacağınızı düşünmek yerine, kesin bir zaman dilimi belirleyin. Ne zaman, nerede ve nasıl yapacağınızı planlayarak, görevinizi somut bir şekilde planlamanızda bir yer edindir.

Hoşlandığımız İşlerle Hoşlanmadığımız İşleri Birleştirin

Yapmanız gereken zor görevleri, hoşlandığınız aktivitelerle sırayla yapın. Bu, görev listenizi daha yönetilebilir ve zevkli hale getirecektir.

Program Yapın

Daha önceki oturumlarda öğrendiğiniz günlük görev listelerini planlamanıza entegre edin. Artık planlama yapmaya hazırsınız!

Planlarınızdan İnsanları Haberdar Edin

Planlarınızı paylaşmaktan çekinmeyin. Başkalarına verdiğiniz sözler, görevlerinizi tamamlamanız için sizi motive edebilir. Bu hatırlatıcılar, görevlerinizi takip etmenizde destekleyici bir rol oynayabilir.

Davranışlarınızı Değerlendirin

Görevlerinizi ne kadar yaptığınızı, planlamanıza ne kadar uyduğunuzu ve stratejilerinizin ne kadar etkili olduğunu değerlendirin. Günlük, haftalık ve aylık değerlendirmeler yaparak küçük adımlarınızın büyük bir yol oluşturduğunu fark edebilirsiniz.

Kararlı Olun

Unutmayın, erteleme alışkanlığınız bir günde oluşmadı. Bu alışkanlığı değiştirmek için attığınız adımlar bazen tökezleyebilir, planlarınıza uymakta zorlanabilirsiniz. Ancak en büyük destekçiniz, kendi kararlarınızdan vazgeçmemek olacaktır. Denemeye devam edin, kendinizi değerlendirin ve yeni stratejilerle ilerleyin.

Ne Yapmalısınız?

Bu başlık tamamen size ait. Daha önceki modüllerde ve bu modülde çeşitli stratejilere yer verildi. Peki, sizin seçiminiz ne? Hangi stratejiler size uygun? Aşağıdaki boşluğu kullanarak kendi belirlediğiniz stratejilerinizi yazın ve uygulamaya başlayın!

Form3: Davranışsal stratejilerimi listeliyorum.

Stratejim	Bu hafta uyguladım. /uygulamadım.	(10 işlevsel uygulanabilir-1 işlevsel değil)
1.Zor olandan başla		
2.Hedeflerinizin yanına süre koymak		
3.En az 5 dakika kuralı		
4. Başlangıç zamanını net belirlemek		
5.Hoşlandığınız işlerle hoşlanmadığınız işleri birleştirmek		
6.Program yapmak		
7.Planlarınızdan insanları haberdar etmek		
8.Davranışlarınızı değerlendirmek		
9.Kararlı davranmak		
10.Ne yapmalısınız?		
Alternatif olarak süreçte uyguladığınız ya da farklı bulduğunuz bir stratejiniz var ise paylaşabilirsiniz.		

Özet

Bu modülde erteleme ile başa çıkmada kendi kendine yardım programının modüllerinin dördüncü aşamasını tamamladınız. Bu modülde “ertelemeyi davranışsal değerlendirme”, “erteleme yerine şimdi yap-abilme”, “ertelemeye yönelik davranışsal stratejiler” üzerine değerlendirme yaptınız. Bu modülde, sizin için oluşturulmuş tablo ve formları eksiksiz doldurmanız, hafta boyunca davranışsal stratejilerinizi uygulamanız ve erteleme davranışınız üzerine değerlendirme yapmanız beklenmektedir. Bundan sonraki oturumda ertelemeyle başa çıkmada uyguladığınız modüller üzerine genel bir değerlendirme sunulacaktır.

Değerlendirme

Bu kısımda sizden bu modülü değerlendirmeniz beklenmektedir.

(1 Yıldız Hiç Uygun Değil, 5 Yıldız Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. 1-5 arasında size uygun olan değeri işaretleyiniz. Programın geliştirilebilmesi için açık uçlu sorulara dönüt sağlamanız beklenmektedir.)

Modül değerlendirme soruları					
1. Bu modülün sizin için ne kadar yararlı olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
2. Bu modülün sizin için ne kadar uygulanabilir olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
3. Bu modülün sizin için ne kadar anlaşılır olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
4. Bu modül hakkında neleri beğendiniz?					
5. Modül içerisinde neler geliştirilebilir? Bu modülü hazırlayan siz olsaydınız neleri farklı yapardınız?					

Değerlendirmek için vakit ayırdığınız için teşekkürler.

MODÜL-5 Öğrendiklerimi Değerlendirme



Merhaba;

Erteleme davranışıyla başa çıkmak amacıyla geliştirilen ERTELE-ME programının son modülüne hoş geldiniz. Bir önceki modülde sırasıyla “Ertelemeyi Davranışsal Değerlendirme,” “Erteleme Yerine Şimdi Yap,” ve “Ertelemeye Yönelik Davranışsal Stratejiler” üzerinde çalıştınız.

Dördüncü modülde, erteleme davranışınızı davranışsal açıdan ele aldınız ve bu doğrultuda çeşitli stratejiler uyguladınız. Daha önce kullandığınız davranışsal stratejileri değerlendirmenin erteleme davranışınız üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

Erteleme seçimleriniz üzerine düşündüğünüzde, "ertelemek yerine şimdi yap" tercihlerinizi listelediniz. Peki, bu seçimler erteleme davranışınızı nasıl etkiledi? Eğer "şimdi yap" seçimlerinizin erteleme davranışınız üzerindeki etkisini 1’den 10’a kadar bir puanla değerlendirecek olsaydınız, kaç puan verirdiniz? Bu değerlendirme, erteleme alışkanlığınızın nasıl değiştiğini görmeye ve yeni stratejiler belirlemenize yardımcı olacaktır.

Ertelemenin bir süreç olduğunu ve başa çıkmada davranışsal stratejilere sahip olmanız gerektiğini bir önceki modülde ele aldınız. Bu doğrultuda, kendinize ait davranışsal stratejiler belirlediniz. Şimdi ise değerlendirme zamanı:

Bir önceki modülde seçtiğiniz davranışsal stratejiyi yazın ve bu stratejinin erteleme davranışınız üzerinde ne kadar etkili olduğunu 1-10 arasında puanlayarak

değerlendirin. Davranışsal stratejilerinizi bu şekilde analiz ederek, sizin için işlevsel olanları belirleyebilir ve işe yaramayanların yerine yeni stratejiler ekleyebilirsiniz. Bu değerlendirme, erteleme ile başa çıkma sürecinizde daha etkili bir yol haritası oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Davranışsal Stratejim	Erteleme davranışım üzerinde ne kadar etkili oldu? (1-10)

Bu modülde ise erteleme ile başa çıkmada geçirdiğiniz süreci ve stratejilerinizi değerlendirme fırsatı bulacaksınız. Modül aşağıdaki bölümlerden oluşmaktadır;

1. Erteleme Davranışını Değerlendirme
2. Erteleme Döngüsü
3. Kazanımları Değerlendirme

ERTELEME DAVRANIŞINI DEĞERLENDİRME



Ertelemeyle başa çıkmada son modüle geldiniz. Öncelikle sizi tebrik ediyoruz! Sırada, bu yolculuğu tamamlarken geçtiğiniz yolları değerlendirmek var. Bu süreci ulaşmanız gereken bir kapıya benzetebilirsiniz. Artık o kapının önündesiniz ve oraya gelmeden önce tek tek çıktığınız basamakları düşünüyorsunuz. Her bir basamak, tamamladığınız

bir modülü temsil ediyor. Şimdi, bu basamaklara geri dönüp bakarak öğrendiklerinizi

nasıl uygulayacağımızı, oluşturduğunuz yol haritasıyla erteleme davranışıyla nasıl başa çıktığımızı ve gelecekte tekrar ertelediğinizde stratejinizi nasıl sürdürebileceğinizi değerlendirebilirsiniz.

Unutmayın, erteleme alışkanlığınız bir günde başlamadı ve bir günde sona ermeyecek. Ancak, bu yolculuğu sürdürmek ve çabalamaktan vazgeçmemek, başarının anahtarıdır. Artık o kapının anahtarı sizde! Haydi başlayalım ve bu süreçte neler öğrendiğinize göz atalım.

1. Ertelemenin Farkına Varma

İlk modülde, erteleme kavramını, ertelemenin nedenlerini, etkilerini ve yaygınlığını öğrendiniz. Ayrıca, hedeflerinizi ve önceliklerinizi belirlemeye yönelik etkinliklere yer verdiniz. Erteleme davranışıyla başa çıkmanın ilk adımı, erteleme davranışını fark etmek ve neyi ertelediğinizi anlamaktır. İçinde bulunduğunuz erteleme döngüsünü kırmak için kendinizi yargılamadan, önceliklerinizi fark ederek doğru adımlarla harekete geçmelisiniz. Erteleme döngüsünden çıkıp, “şimdi yap” planınıza geçmek için güçlü bir temel attınız. (Modül 1, Modül 2)

2. Erteleme Düşüncelerinizle Başa Çıkın

Katı ve yararsız varsayımlarınızın, sizi erteleme düşüncelerine ittiğini ve bu düşüncelerin sizi haksız yere haklıymış gibi bir yanılgıya düşürdüğünü fark ettiniz. Artık, bu varsayımlar yerine kendinizi motive edecek yeni düşünceler oluşturmayı öğrendiniz. Bir dedektif edasıyla erteleme düşüncelerinizi incelemeyi ve yararsız bahaneler yerine motive edici cümlelerle kendinizi harekete geçirmeyi öğrendiniz. Bahaneler zihninizde belirse bile, artık onların birer yararsız düşünce olduğunu biliyor ve onlarla başa çıkabiliyorsunuz. Unutmayın, kendinizi motive edici bir arkadaş gibi konuşmayı sürdürün. (Modül 3)

3. Ertelemek Yerine Harekete Geçin

Görevlerinizi yerine getirmek için kendinize bir harekete geçme planı ve davranışsal stratejiler belirlediniz. Öncelikle ertelediğiniz görevlerinizi fark ettiniz, ardından hangi görevi yapacağınıza karar verdiniz. Günlük planlama yaparak, “şimdi yap” yaklaşımını benimseyip küçük adımlarla ilerlediniz. Artık erteleme davranışıyla

karşılaştığınızda, bu tümseği aşmak için hangi stratejiyi kullanmanız gerektiğini biliyorsunuz. Siz artık bu sürecin teknik direktörünüz. Görevlerinizi yerine getirirken hangi taktiğin sizin için faydalı olacağına siz karar vereceksiniz. (Modül 4)

4. Gözden Geçirme

Bu yolculuk boyunca öğrendiklerinizi gözden geçirmek, ilerlemenizi değerlendirmek ve stratejilerinizi gelecekte de sürdürülebilir hale getirmek için bir fırsattır. Artık erteleme davranışınızı daha iyi anlıyor, onunla başa çıkmak için hangi yöntemlerin işe yaradığını biliyorsunuz. Şimdiye kadar geldiğiniz noktayı bir değerlendirin: Ertelemeyle başa çıkma sürecinizde hangi stratejiler size en çok yardımcı oldu? Hangilerini geliştirebilirsiniz? Bu değerlendirme, gelecekte karşılaştığınız engelleri daha etkili bir şekilde aşmanız için size rehberlik edecektir.

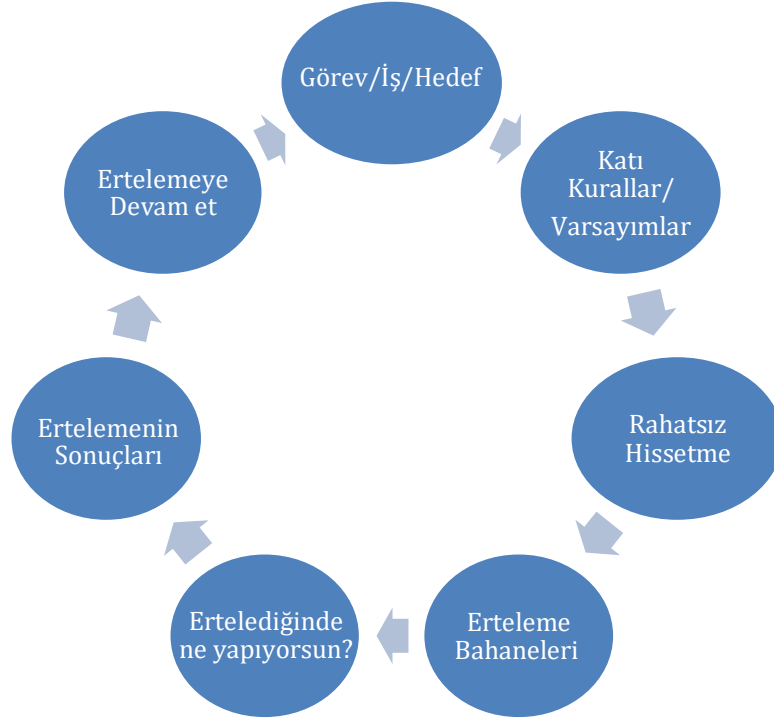
Sırada ise resme uzaktan bakmak var, geri geçilin ve geçtiğiniz her adımı yeniden değerlendirin.

	Neler uyguladınız?	Hangileri sizin için faydalı oldu?	Yeniden karşılaştığınızda hangilerini tekrar uygulayabilirsiniz?
MODÜL 1			
MODÜL 2			
MODÜL 3			
MODÜL 4			

ERTELEME DÖNGÜSÜ

Erteleme üzerine düşünmek, erteleme ruh halini ve nedenlerini anlamlandırmak, ertelemeyle başa çıkma sürecinde kritik bir adımdır. Bu süreç, erteleme olasılığınızı düşürmenize ve erteleme gösterebileceğiniz durumları öngörerek önlem almanıza yardımcı olabilir.

Her bireyin bir görevi erteleme arkasında farklı nedenler olabilir. Ancak, ortak bir nokta, erteleme genellikle bir döngü içinde gerçekleşmesidir. Modül 3'te kendi erteleme döngünüzü keşfetmişsiniz. Şimdi ise bu döngüye yeniden göz atmanın ve onu daha derinlemesine değerlendirmenin zamanı geldi. Bu değerlendirme, erteleme davranışınızı daha iyi anlamınızı ve etkili stratejiler geliştirmenizi sağlayacaktır.



Ertelediğinizde, döngü genellikle belirli bir sıra ile gerçekleşir ve her yeni görevle karşılaştığınızda bu döngü kendini tekrar eder. Ancak artık siz, bu döngü ile başa çıkma sürecinde “erteleme yerine şimdi yap” olarak yeni bir döngü oluşturabilirsiniz.

Verilen örnek başa çıkma döngüsünü inceleyerek, kendi başa çıkma stratejilerinizle kişisel döngünüzü oluşturabilirsiniz. Artık sizin “şimdi yap” döngünüz var ve bu döngü, erteleme davranışınızı yönetmede size rehberlik edecektir.

Yeni bir görev, hedef ya da iş ile karşılaştığınızda, bu yeni döngünüzü inceleyerek başa çıkma stratejilerinizi kendinize hatırlatabilir ve yolunuza devam edebilirsiniz.

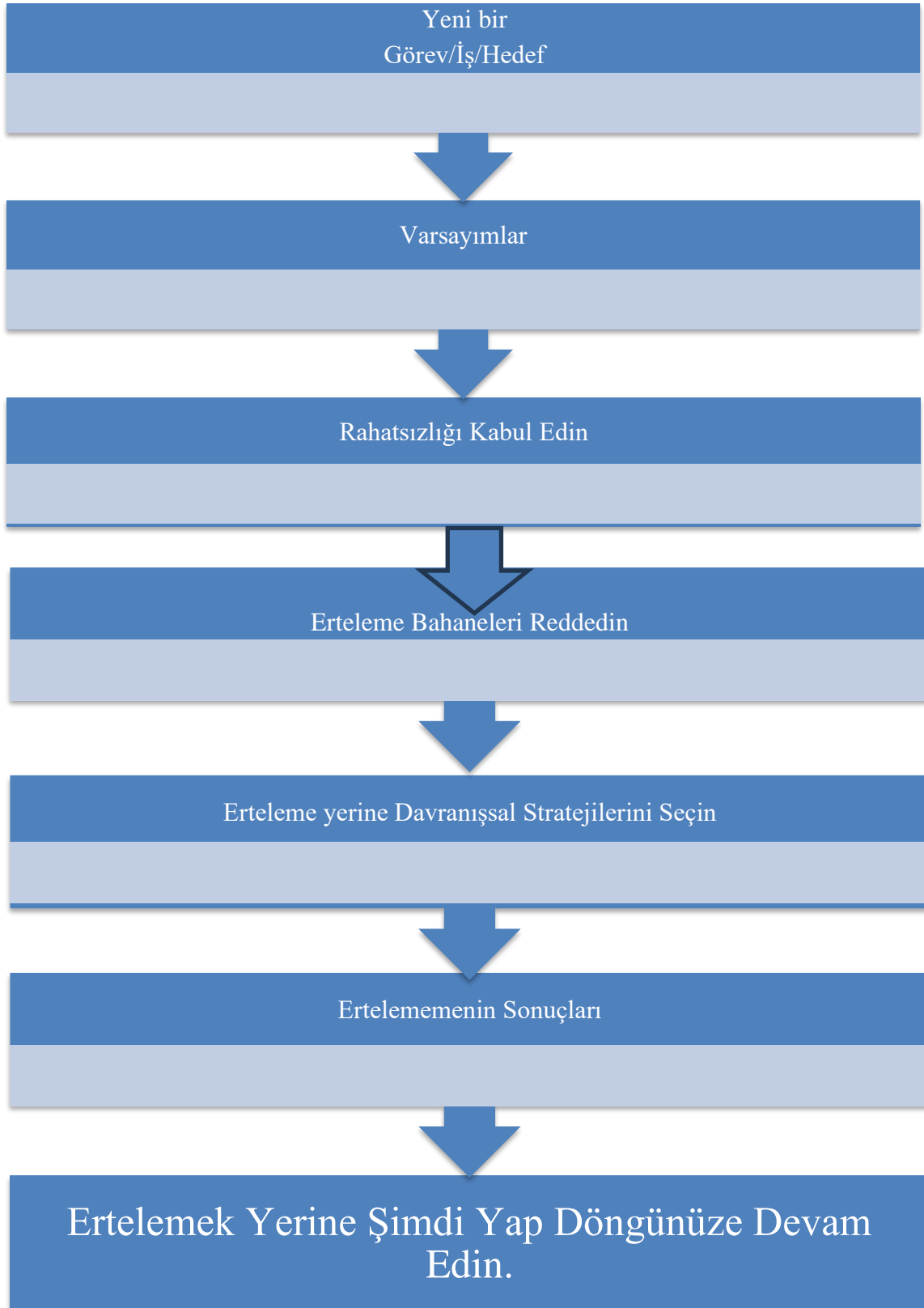
Form1: Şimdi Yap Döngüm

Şimdi sıra sizde! Karşılaştığınız bir “görev/iş/hedef” düşünün ve kendiniz için şimdi yap döngünüzü doldurun. Şimdi yap döngünüz sizin şimdiye kadar başa çıkmak için seçimlerinizi tek tabloda görmeyi sağlayacak.

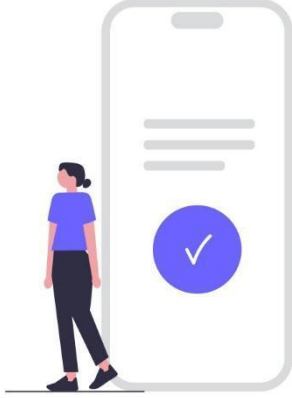
Örnek: Şimdi Yap Döngüsü







KAZANIMLARI DEĞERLENDİRME



Erteleme modüllerinizi tamamladınız, tebrikler! Önemli bir aşama kaydettiniz ve artık göreviniz, bu öğrenmeleri hayatınızda devam ettirmek. Erteleme, sizin için bir alışkanlık örüntüsüydü ve alışkanlıkları değiştirmek zordur. Ancak artık başladığınız noktadan, ne yapacağınızı bildiğiniz bir noktaya önemli bir yol katettiniz.

Zaman zaman yeniden ertelediğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz ve bu son derece olağandır. Bu gibi durumlarda pes etmeyin! Kendiniz için belirlediğiniz stratejileri hatırlayın ve bu stratejileri yeniden uygulamaya koyarak yola devam edin.

Şimdi, hayatınızda yaptığınız değişikliklerin size neler kazandırdığını değerlendirme zamanı. Bu değerlendirme sırasında kendinizi tebrik etmeyi unutmayın.

Form2: Kazanımlarımı değerlendiriyorum.

Ertelemeyle başa çıkarken hayatıma neler ekledim?	Hayatıma eklediğim değişiklikler nasıl sonuçlar getirdi?

Özet

Bu modülde erteleme ile başa çıkmada kendi kendine yardım programının modüllerini tamamladınız. Bu modülde “erteleme davranışını değerlendirme”, “erteleme döngüsü”, “kazanımları değerlendirme” üzerine çalışma yaptınız ve genel bir değerlendirme yapma fırsatı buldunuz. Bu modülde sizin için oluşturulmuş tablo ve formları eksiksiz doldurmanız bundan sonra erteleme ile karşılaştığınızda stratejilerinizi kendiniz hatırlatmanız ve uygulamanız beklenmektedir.

Değerlendirme

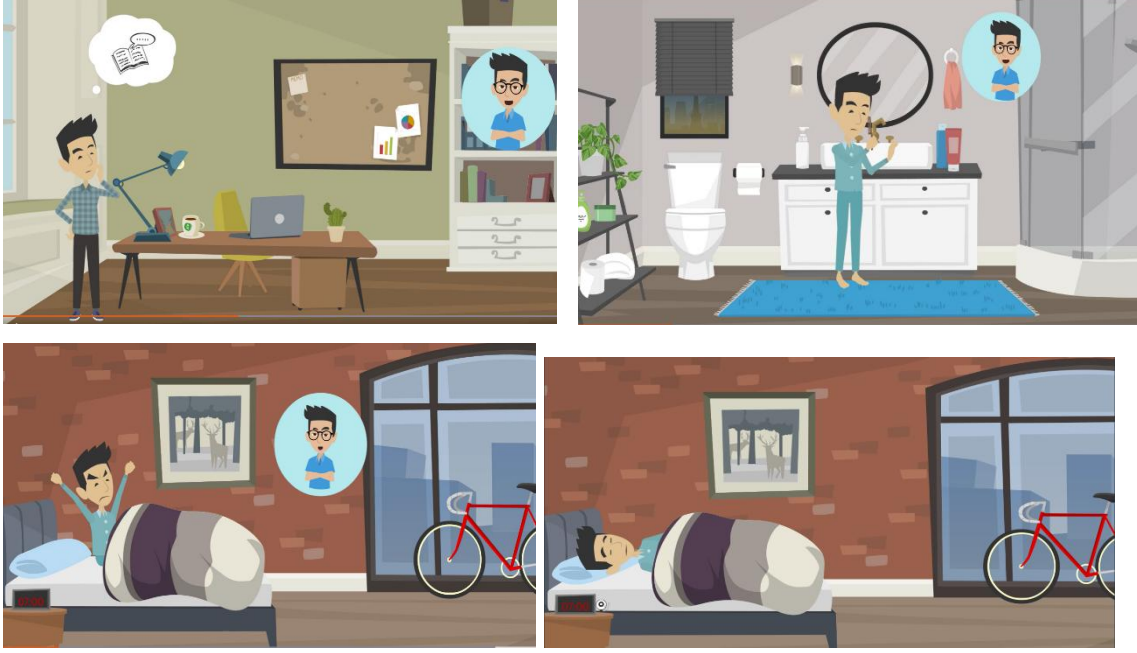
Bu kısımda sizden bu modülü değerlendirmeniz beklenmektedir.

(1 Yıldız Hiç Uygun Değil, 5 Yıldız Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. 1-5 arasında size uygun olan değeri işaretleyiniz. Programın geliştirilebilmesi için açık uçlu sorulara dönüt sağlamanız beklenmektedir.)

Modül değerlendirme soruları					
1. Bu modülün sizin için ne kadar yararlı olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
2. Bu modülün sizin için ne kadar uygulanabilir olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
3. Bu modülün sizin için ne kadar anlaşılır olduğunu düşünüyorsunuz? (1-5)	*	**	***	****	*****
4. Bu modül hakkında neleri beğendiniz?					
5. Modül içerisinde neler geliştirilebilir? Bu modülü hazırlayan siz olsaydınız neleri farklı yapardınız?					

Değerlendirmek için vakit ayırdığınız için teşekkürler

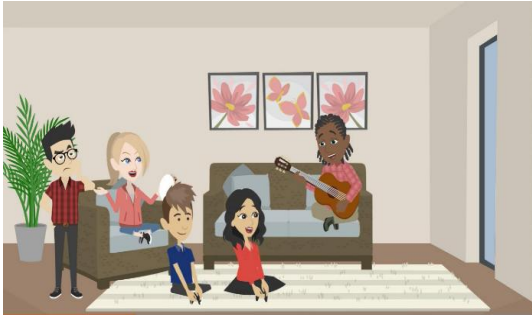
Modül 1 Animasyon



Modül 1 Animasyon

Sabah bir anda alarm çalmaya başladığını düşünün. "Bu alarm da nereden çıktı?" diye düşündünüz. Uykunun mahmurluğu geçmeye başladıkça, neden alarm kurduğunuzu hatırladınız: Bugün yapmayı planladığınız görevleriniz vardı. Her sabah olduğu gibi rutinlerinize başladınız; yüzünüzü yıkadınız, kahvaltı yaptınız ve dişlerinizi fırçaladınız. Günlük planlama yapmayı düşünmüştünüz ama kafanızda yapacağınız işleri zaten biliyordunuz. "Günlük planlama yapmaya ne gerek vardı ki?" diye düşündünüz. Peki, erken kalkma sebebiniz neydi? Yetiştirmeniz gereken bir ödev ya da çalışmanız gereken bir sınav vardı. Bilgisayarın karşısına geçtiniz, tam da düşündüğünüz gibi erkenden oturmuştunuz. Aslında zamanınız da vardı. Ama o anda, "Geçen gün yarım bıraktığım dizinin bölümünü izleyip sonra başlarım," diye düşündünüz. Zaten dizide aklınız kalmıştı. "Şimdi izlememek, işimi yaparken aklımın dizide kalmasına neden olur," diye kendinizi ikna ettiniz. Diziyi bitirdiğinizde artık akşam olmuştu. Aslında kötü bir niyetiniz yoktu; "Döneceğim ve işimi yapacağım," diye düşünmüştünüz. Ancak gün, bu şekilde boşa akıp gitmişti. Peki, bu neydi? Neden böyle yapıyorsunuz? Hayatınıza etkileri neydi? Ve en önemlisi, bu durumdan nasıl vazgeçeceksiniz?

Modül 2 Animasyon



Modül 2 Animasyon

Ahmet, kendini çocukluğundan beri okumayı seven biri olarak tanımlıyordu. Zamanla, çok severek yaptığı okumaların yerini okul etkinlikleri, arkadaş buluşmaları ve telefonla vakit geçirmek gibi aktiviteler almıştı. Aslında plansız ilerlediğinin ve spontane gelişen etkinliklere zaman ayırdığının farkındaydı. Her kitap okuma alışkanlığına geri dönmeye karar verdiğinde, kendine bir sürü kitap alıyordu. Kısa sürede bu kitapları bitirme hedefi koymak başta onu motive etse de zamanla hedefler gözünde büyüyor ve kendini yine ertelerken buluyordu. Bir gün odasında otururken gözü kitaplığa takıldı. Kitaplığın rafları, kendine okumak için söz verdiği ama her seferinde ötelemediği kitaplarla doluydu. Ahmet, artık kitap okuma alışkanlığını düzenlemek ve bu alışkanlığın yaşamında bir yeri olmasını istiyordu. Bu yaşantı size tanıdık geldi mi? Peki, Ahmet nereden başlamalıydı? Birdenbire bütün kitapları bitirmeyi hedeflemesi gerçekçi miydi? Zamanını düzenlemeden, kitap okuma alışkanlığını yeniden hayatına katabilir miydi? Ahmet, bir kitaplığı düzenler gibi, yeni bir düzenleme yapması için hangi aşamalardan geçmeliydi?

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad Soyad: Fadime Avşar

Yabancı Dili: İngilizce

EĞİTİM DURUMU

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
2019

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Yüksek Lisans (Tez Dönemi) Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik
2021-2024

AKADEMİK ÇALIŞMALAR

Avşar, F., Baltacı, Ö. ve Özer, Ö. (2024). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Tabanlı Psikolojik Yardım Uygulamalarına İlişkin Görüşleri: Nitel Bir Değerlendirme. 25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Gençtanırım-Kurt, D., Şentürk, H., Avşar, F., Emiroğlu, S. Bulat, E. ve Güneş, E. (2024). Psikolojik Danışma Sürecinde Süpervizyona İlişkin Mitlerin Lisansüstü Öğrencilerdeki Yaygınlığı. 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

Avşar, F., Baltacı, Ö. ve Özer, Ö. ve Gençtanırım-Kurt, D. (2023). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelinde Ertelemeyi Azaltmaya Yönelik Web Tabanlı Kendi Kendine Yardım Sisteminin Geliştirilmesi: Ertele-ME. 11. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu

Avşar, F. (2019). 5. Sınıf Öğrencilerinde Uygulanan Sosyal Atom Etkinliğinin Umud Düzeylerine Etkisi. 16. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi