



229-110-iecscs-4th-466-FC-Oral

BOKSÖRLERE UYGULANAN PLİOMETRİK KUVVET ANTRENMANLARININ SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Mehmet GÖKTEPE¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com

Öz

Bu araştırmanın amacı, boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları $21,00 \pm 2,11$ yıl, boy ortalamaları $173,30 \pm 5,56$ (cm) ve vücut ağırlıkları $65,30 \pm 7,79$ (kg) olan gönüllü 10 erkek boksör dahil edilmiştir. Boksörlere ön test ve son test olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Laboratuvarında yapılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sonuç olarak; boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansına olumlu düzeyde etki yaptığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Pliometrik Kuvvet, Sıçrama Kuvveti



229-110-iecscs-4th-466-FC-Oral

THE EFFECT OF PLIOMETRIC STRENGTH TRAINING ON BOXING ATHLETES' JUMP PERFORMANCE.

Mehmet GÖKTEPE¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of pliometric strength training on boxing athletes' jump strength performances. This study was conducted on voluntary volunteers with a mean age of $21,00 \pm 2,11$ years, average height of $173,30 \pm 5,56$ (cm) and body weight of $65,30 \pm 7,79$ (kg). Male boxing athlete is involved. Boxing athletes as pre-test and post-test respectively; 1) Height and weight were measured. 2) Warm-up run for 5 minutes. 3) Vertical jump measurements were completed. This research was carried out in BESYO Physiology Laboratory of Ağrı İbrahim Çeçen University. The values obtained from the pre-test and post-test were analyzed by the Kolmogorov Smirnov test. then Wilcoxon Signed Ranks test was compared statistically. The effect of pliometric strength training program on different vertical jump parameters (SS, YS, DS) was found to be statistically significant ($p < 0.05$). As a result; pliometric strength training applied to boxers can be said to have a positive effect on vertical jump performance.

Key words: Box, pliometric strength, vertical jump

GİRİŞ: Boks sporu yapılış tarzıyla vücut teması ve vücut mücadelesi gerektiren branşların başında gelmektedir. Bu spor branşa özgü eldiven giymiş iki sporcunun branşın kurallarına uyarak dövüşmelerinin temeline dayanan bir spor branşıdır. Spor seven kişiler tarafından dövüşme, saldırı, savunma veya kaşılıklı mücadele olarak bilinmektedir (Savaş, 1997). Boks antrenmanları sonrasında meydana gelen anaerobik güç, kas kuvveti dayanıklılığı, esneklik, el ve göz kordinasyonu, ayak oyunları, çabukluk ve reflekslerde gelişme sağladığı görülmektedir (Quinn, 1994). Boks sporu yüksek derecede dinamik ve statik özelliklerden dolayı kompleks bir yapıya sahip olup yüksek derecede güç gerektiren mücadele sporları arasına girmektedir (Fişekcioğlu ve ark., 2005).

Kuvvet sürat dayanıklılık ve patlayıcı güç gibi motorik özelliklere ihtiyaç duyar. Çünkü hızlı bir şekilde rakibe atak yapıp hemen savunmaya dönmek temel amaçtır (Kaya, 2019). Dikey sıçrama yöntemi endirekt yoldan kişinin maksimum anaerobik gücünü tespit eder. Sporcu kendi vücut ağırlığını yerçekimine karşı dik olarak yukarıya iter. Bacak kaslarını ve kollarını sıçramaya esnasında yardımcı olarak kullanılabilir. Sporcunun bacak kuvvetini ve anaerobik gücü ile ilgili genel bilgi verir (Pala, 2011).

Bu nedenle boks sporu için büyük öneme sahip anaerobik gücün belirleyicisi olan dikey sıçrama yönteminin ve anaerobik gücün geliştirilmesi için antrenman metodlarının etkilerinin belirlenmesi son derece önemlidir. Bu bağlamda çalışmamızın bulgularının literatüre katkı sağlaması açısından önemli olacağı söylenebilir. Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırma grubunu, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları $21,00 \pm 2,11$ yıl, boy ortalamaları $173,30 \pm 5,56$ (cm) ve vücut ağırlıkları $65,30 \pm 7,79$ (kg) olan gönüllü 10 erkek boksör oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara ön test ve son test olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma



koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Laboratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Dikey sıçrama performansının belirlenmesi: Sporcuların dikey sıçrama ölçümleri; Powertimer (PC 1.9.5 Version) Newtest marka cihazı ve cihaza bağlı "mat" ve bilgisayar programı kullanılarak yapıldı (Göktepe ve ark., 2019; Göktepe ve ark., 2016; Atan ve ark., 2012). Sporcular sıçrama ölçümlerini 3' er kez yaptılar. Tüm sıçrama ölçümlerinde ortalama değerleri alınarak kayıt edildi. Dikey sıçrama ölçümleri Statik, yaylanarak ve düşerek sıçrama yöntemleri ile gerçekleştirildi. Düşerek sıçramasında (DS); Sporcuların 40 cm yükseklikten, eller belde olacak biçimde mata çift ayakla temas eder etmez yarım squatla sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Statik sıçramasında (SS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90° squatta olacak şekilde dururlarken sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Yaylanarak sıçrama (YS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90° squatta hızlı bir şekilde inerek sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı.

Uygulanan Antrenman Programı: Pliometrik Antrenman Programı 8 hafta, haftada 2 gün uygulanmıştır. Toplamda 16 antrenman oturumu gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce ilk olarak üst ekstremitelere yönelik hareketler (6 dk), sonrasında alt ekstremitelere yönelik çeviklik merdiveni kullanılarak koordinatif ısınma (7 dk) ve açma germe hareketleri (7 dk) yapılmıştır. Isınma toplam 20 dk sürmüştür. Çalışmada 8 farklı hareket dairesel antrenman şeklinde 2 set olarak düzenlenmiştir. Hareketlerin uygulama süresi 20 saniye, dinlenme süresi 40 saniye olarak uygulanırken setler arası dinlenme 5 dakika verilmiştir (Toplam süre: 8 dk (1. Set) – 5 dk aktif dinlenme – 8 dk (2. Set) – 10 dk açma germe = 31 dk). Antrenman programı için seçilen egzersizler daha önce literatürde yapılan çalışmalarla

benzerlik göstermektedir (Hewett ve ark. 1999).

Verilerin Analizi: İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR:

Tablo 1: Çalışmaya katılan boksörlerin fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m ²)	Spor Yaşı (yıl)
10	21,00 ±2, 11	173,30±5,56	65,30 ±7,79	21,68 ±1,66	6,30±2,41

Tablo 1’ de boksörlerin yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 21,00 ±2,11 yıl, boy uzunlukları 173,30±5,56 cm, vücut ağırlıkları 65,30±7,79 kg, VKİ 21,68±1,66 (kg/m²) ve spor yaşları 6,30±2,41 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya boksörlerin farklı dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		Ön test (N:10)				Son test (N:10)			
		Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
SİÇRAMA YÜKSEKLİĞİ	SS(cm)	26,70	40,70	33,01	6,70	30,70	45,00	35,15	5,73
	YS(cm)	26,70	44,10	32,97	7,24	29,80	43,10	35,37	6,02
	DS(cm)	27,40	40,80	32,36	5,64	29,00	46,70	36,71	6,80

Tablo 2’de çalışmaya katılan boksörlerin dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan boksörlerin ön test ve son test farklı dikey sıçrama parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
SİÇRAMA YÜKSEKLİĞİ	SS(cm)	3 ^a	2,00	6,00	-2,228 ^b	0,026*
		7 ^b	7,00	49,00		
		0 ^c				
	YS(cm)	2 ^d	1,50	3,00	-2,539 ^b	0,011*
		8 ^e	6,50	52,00		
		0 ^f				
	DS(cm)	0 ^g	0,00	0,00	-2,821 ^b	0,005**
		10 ^h	5,50	55,00		
		0 ⁱ				

*(p < 0.05), ***(p < 0.01) ^(a)Son Test<Ön Test, ^(b) Son Test>Ön test), ^(c) Son Test=Ön Test)

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu bağlamda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını arttırdığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Genelde tüm spor branşlarında anaerobik performansın önemi vurgulansa da, daha çok anaerobik performans gerektiği ren spor dallarında anaerobik dayanıklılığın öneminin tartışılmaz olduğu ifade edilmiştir. Bugüne kadar bilinen bütün spor dallarında; futbol, basketbol, hentbol, buz hokeyi vb. takım sporlarının savunma ve ani atak gelişti rme durumlarında, kısa mesafe koşuları ve kısa mesafe yüzme branşlarında, güreş, tenis, kayak, jimnasti k gibi daha birçok spor dalında anaerobik performans diğer ölçüm kriterlerine göre daha çok önem arz etti ği ifade edilmektedir (Özkan ve ark., 2011). Kısa zaman biriminde, büyük oranda güç üretebilme yeteneği olarak tarif edilen kassal anaerobik güç, boks gibi yüksek derecede dinamik ve statik gruba giren branşlar için başarının temel faktörlerinden biridir (Savaş ve Uğraş, 2004).

Boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisini belirlemek amacı ile yapılan bu araştırmanın bulgularına göre; pliometrik

kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bağlamda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını arttırdığı söylenebilir. Brow ve arkadaşları (1986), yaptıkları çalışmada 26 liseli basketbolcuya 45 cm' lik bankta toplam 34 antrenmanlık pliometrik çalışma sonrasında deneklerinde 7.3 cm' lik artış kaydetmişlerdir. Uluçay (2009), 12-14 yaş grubu basketbolculara uygulanan plyometrik antrenmanların dikey sıçrama kuvvetine etkisini incelediği çalışmasında; sekiz haftalık antrenman sonucunda deney grubunun antrenman öncesi ve sonrası dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir fark bulmuştur. Deney ve kontrol grubunun dikey sıçrama değerleri arasındaki fark da antrenman dönemi sonrasında istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). AI-Ahmad (1990), yapmış olduğu çalışmada 6 haftalık pliometrik antrenmanın 14-18 yaş liseli basketbolcuların dikey sıçrama değerlerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artış tespit etmiştir ($p<0.05$). Blattner ve Nobel (1979), 86 cm. yükseklikte 99 kg. ağırlığa kadar ulaşan ek yük ile erkek öğrencilere yaptırdığı 8 haftalık derinlik sıçrama çalışması sonunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde 5 cm' den daha fazla artış kaydetmişlerdir. Bu rakam % 10' luk bir gelişmeyi göstermektedir. Kırmızıgil'de (2012), üç farklı esneklik antrenmanının dikey sıçrama performansı üzerine etkilerinin araştırdığı çalışmasında, esneklik ve güç üretebilme yeteneğinden bağımsız olarak tüm grup değerlendirildiğinde ise ısınma değerlerine kıyasla germe egzersizlerinin performansı arttırdığı, bununla birlikte PNF+balistik germe balistik germeye kıyasla, PNF+statik germe ise PNF+balistik germeye kıyasla dikey sıçrama performansında anlamlı düşüşün olduğunu saptamıştır ($p<0,05$). Yukarıdaki araştırmaların bulguları, yapılan bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Literatürde belirtildiği gibi özellikle sıçramaya dayalı spor branşlarında başarılı bir performans için daha çabuk ve daha yükseğe sıçramak için dikey ve yatay sıçrama özelliğini ve bacak kuvvetini geliştirici antrenmanlara ihtiyaç duyulmaktadır (Cicioğlu ve ark., 1996).

Sonuç olarak; boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansına olumlu düzeyde etki yaptığı söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda pliometrik kuvvet antrenmanların boksörlerde anaerobik gücü geliştireceğinden dolayı, antrenörlerin antrenman planlarında yer vermesi gerektiğini önerebiliriz.



KAYNAKÇA

1. AI-Ahmad, A. (1990). The effects of plyometrics on selected physiological fitness parameters associated with high school basketball player, The Florida State University (1990), 125 pp., Dissertation Abstaicts International 51: (2), 446-A.
2. Atan, T., Akyol, P., & İmamoğlu, O. (2012). Comparison of jumping performance with different methods of volleyball and wrestling athletes. Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2).
3. Blattner, S.E. Noble, L. (1979). Relative efieel of i sakinetic and plyometric training on vctical jumping performance. Reserach Ouarterly, SO: S83-588.
4. Brown, M.A., Mayhew, J.L. Boleach, M.A., (1986). Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players, J. Sports Med. Phys. Fitness, 26:1-4.
5. Cicioğlu, İ., Gökdemir, K., & Emre, E. R. O. L. (1996). Pliometrik antrenmanın 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçrama performansı ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 11-23.
6. Fişekcioğlu, B., Çumralıgil, B., Patlar, S., Çınar, V., & Çakmakçı, O. (2005). Türkiye ve Gürcistan A Milli Boks Takımlarının Bazı Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3).
7. Göktepe, M., Gunay, M., Bezci, S., Bayram, M., & Ozkan, A. (2016). Correlations between different methods of vertical jump and static balance parameters in athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 18(1), 147-152.
8. Göktepe, M., Şenel, Ö., & Özkan, A. (2015). Bazı Raket Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Reaksiyon Zamanları Ve El Kavrama Kuvvetleri İle Denge Ve Proprioseptif Duyularının İlişkisi. Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports. Health & Medical Sciences, 17.
9. Hewett, T.E., Lindenfeld T.N., Riccobene J.V., Noyes F.R. (1999). The Effect of Neuromuscular Training on the Incidence of Knee Injury in Female Athletes: A Prospective Study', American Journal of Sports Medicine,; 27; 699.



10. Kaya, O. (2019). Karma dövüş sporcularına ve boksörlere uygulanan 8 haftalık çabuk kuvvet antrenmanlarının performans etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Performans ve Kondisyon Programı. Bilim uzmanlığı tezi.
11. Kırmızıgıl, B. (2012). Üç farklı esneklik antrenmanlarının dikey sıçrama performansı üzerine etkileri. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir; 64.
12. Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.
13. Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77
14. Özkan, A., Koz, M., Ersöz, G. (2011). Wingate anaerobik güç testinde optimal yükün belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 9(1): 2-3.
15. Pala, R. (2011). Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonasına Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Sitres Parametrelerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
16. Quinn, A. (1994). Knockout Training Tips. United States Profession Tennis Registry, Usa.
17. Savaş, İ. (1997). Spor Genel Kültürü, İnkılap Kitap evi, İstanbul.
18. Savaş, S., & Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3).
19. Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evaluation using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.
20. Uluçay, G. (2009). 12-14 Yaş grubu basketbolculara uygulanan plyometrik antrenmanların dikey sıçrama kuvvetine etkisi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trakya; 54-54



33-iecscs-4th-523-FC-Oral

TÜRKİYE’DE AKADEMİK ERTELEME KONUSUNDA YAPILAN DENEYSEL TASARIMLI LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ

Zeynep DEVECİ¹, Eda KILINÇ¹

¹ Araştırma Görevlisi, MSc Pamukkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/Hemşirelik
Bölümü/Denizli/Türkiye

Giriş ve amaç: Bireylerde görülme sıklığı kişiden kişiye değişen akademik erteleme genel olarak bireyin okul ya da eğitimiyle ilgili sorumluluklarını ötelemesi veya tamamen vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu derlemenin amacı Türkiye’de akademik ertelemeye yönelik girişimsel yöntemler ile yapılan lisansüstü tezleri incelemektir.

Yöntem: Derlemenin veri tabanını, T.C. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Yayın Dokümantasyon Daire Başkanlığı’nın Tez Merkezi oluşturmuştur. Derlemenin literatür taramasında YÖK Tez Merkezinin gelişmiş tarama bölümünden tüm alan seçilerek “akademik erteleme” anahtar kelimesi kullanılmıştır. Derlemede zaman aralığı kısıtlamasına gidilmeyip arama tüm zamanlarda taranmıştır. Toplamda derlemenin evrenini 84 lisansüstü tez oluşturmuştur. Derlemenin örneklemini ise dâhil edilme ölçütlerine uyan yedi tez oluşturmuştur.

Bulgular: Derlemedeki tezlerin üçü yüksek lisans dördü de doktora tezinden oluşmakta olup hepsine tam metin erişim sağlanmıştır. Değerlendirilen lisansüstü tezler, yayımlandıkları yıl, kabul gördüğü bölüm, tür, amaç, yöntem, çalışıldığı örneklem, ölçüm araçları, girişimler ve sonuçları incelenmiştir. Bu tezlerin altısı Eğitim Bilimleri Enstitüsü’ne bağlı olup bir tanesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne bağlıdır. İncelenen tezler yarı deneysel araştırma tasarımıyla olup uygulandığı örneklem; ilköğretim (2 tez), lise (1 tez) ve lisans (4 tez) öğrencilerinden oluşmaktadır. Tezlerde yapılan girişimler; akademik ertelemeyi önleme programları (Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim, Bilişsel Davranışçı Kuram Temelli Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Programı, Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Eğitim Programı), Düzenli Beden Eğitimi ve Spor Etkinlik Programı ve Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinden oluşmuştur. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre uygulanan programların akademik erteleme üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Bu derlemede incelenen tezlerin akademik ertelemeye etkin olduğu tespit edilse de bu girişimlerin uzun vadede sürdürülmesi gerektiği düşünülmektedir. Çalışmalarda akademik erteleme özelliği genel erteleme özelliğinden bağımsız olarak incelenmiş fakat bu iki özelliğin birlikte incelenmesi ve akademik ertelemenin lisansüstü ve akademisyen gruplarda çalışılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Akademik erteleme, Eğitim programları, Lisansüstü tezler, derleme.



33-iecscs-4th-523-FC-Oral

EXAMINATION OF EXPERIMENTAL DESIGNED POSTGRADUATE THESES ABOUT ACADEMIC PROCRASTINATION IN TURKEY

Zeynep DEVECİ¹, Eda KILINÇ¹

¹ Araştırma Görevlisi, MSc Pamukkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/Hemşirelik
Bölümü/Denizli/Türkiye

Introduction and purpose: Academic procrastination, varies from person to person, is generally defined as an individual's postponement or complete abandonment of responsibilities regarding school or education. The aim of this review is to examine postgraduate theses made by interventional methods about academic procrastination in Turkey.

Method: The database of the review, T.C. The Higher Education Council (HEC) has formed the Thesis Center of the Publication and Documentation Department. In the literature screening of the review, the entire field was selected from the advanced screening section of the HEC Thesis Center and the keyword "academic procrastination" was used. The review did not limit the time interval. In total, 84 postgraduate theses has been reached for this review. The sample of the review consisted of seven theses that met the inclusion criteria.

Results: Three of the theses in the review consist of master's and four of them are doctoral theses and all of them have full text access. The evaluated postgraduate theses, year of publication, accepted department, type, purpose, method, sample, measurement tools, interventions and results were examined. Six of these theses are affiliated to the Institute of Educational Sciences and one is affiliated to the Institute of Health Sciences. The theses examined are in the quasi-experimental research design and applied group primary school (2 theses), high school (1 thesis) and undergraduate (4 theses) students. Initiatives in theses; academic procrastination prevention programs (Safe Attachment Style Oriented Psychoeducation, Coping with Academic Procrastination Behavior Based on Cognitive Behavioral Theory Skill Training Psychoeducation Program, Coping with Reality Therapy Based Academic Procrastination Training Program, Preventing Rational Emotional Behavior Approach Training Program) Regular Physical Education and Sports Activity Program and Comprehensive School Health Nursing Services. According to the results of the research, it was determined that the applied programs had a positive effect on academic procrastination.

Conclusion: Although the theses examined in this review are found to be effective in academic procrastination, it is considered that these investigations should be continued in the long term. Academic procrastination feature was examined independently from the general procrastination feature, but it is suggested that these two features should be examined together and academic procrastination should be studied in post graduate and academic staff.

Keywords: Academic Procrastination, Education programs, Postgraduate Theses, Review

GİRİŞ

Akademik erteleme davranışı tipik olarak; akademik göreve başlama ya da tamamlamayı bir sonraki güne bırakmada irrasyonel bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Senecal, Julien ve Guay, 2003). Solomon ve Rothblum (1984) açık bir ifadeyle, akademik erteleme davranışını sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler, katılım görevi gibi temel akademik görevlerin belli nedenlerle geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bazı araştırmalar, akademik erteleme davranışının zamanla geliştirilip yok edilemeyeceğini aynı seyrinde devam edeceğini savunurken (Charlebois, 2007), bazı araştırmalar da bu görüşün aksine, akademik erteleme davranışının bireyin okulda kalma süresi uzadıkça arttığını hatta mezun olduktan sonra da artarak devam ettiğini öne sürmektedirler (Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004). Türkiye yapılmış çalışmalarda ise öğrencilerin erteleme davranışları %42 ile 50 arasında görüldüğü tespit edilmiştir (Balkıs ve Duru, 2009; Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2009; Saracoğlu & Gökdaş, 2016). Ülkemizde akademik ertelemeye yönelik sorun saptayıcı çalışmaların yoğunluğuna karşın bu ertelemeyi önlemeye yönelik girişimsel çalışmalar sınırlıdır. Bu derlemenin amacı Türkiye’de akademik ertelemeye yönelik girişimsel yöntemler ile yapılan lisansüstü tezleri incelemektir. Bu inceleme ile erteleme davranışını azaltmaya yönelik yapılan girişimler ve sonuçlar sunulurken ileriki çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Derlemenin veri tabanını, Türkiye Cumhuriyeti Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Yayın Dokümantasyon Daire Başkanlığı’nın Tez Merkezi oluşturmuştur. Derlemenin literatür taramasında YÖK Tez Merkezinin gelişmiş tarama bölümünden tüm alan seçilerek “akademik erteleme” anahtar kelimesi kullanılmıştır. Derlemede zaman aralığı kısıtlamasına gidilmeyip arama tüm zamanlarda taranmıştır. Toplamda derlemenin evrenini 84 lisansüstü tez oluşturmuştur. Derlemenin örneklemini ise dâhil edilme ölçütlerine uyan tezler oluşturmuştur.

Verilerin analizi, dâhil edilme ve dışlama kriterleri

Veri toplama ve analiz işlemi iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Dâhil edilme ve dışlanma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler ile araştırma kapsamına 7 tez alınmıştır. Toplamda, 77 tez kriterlere göre dışlanmıştır.

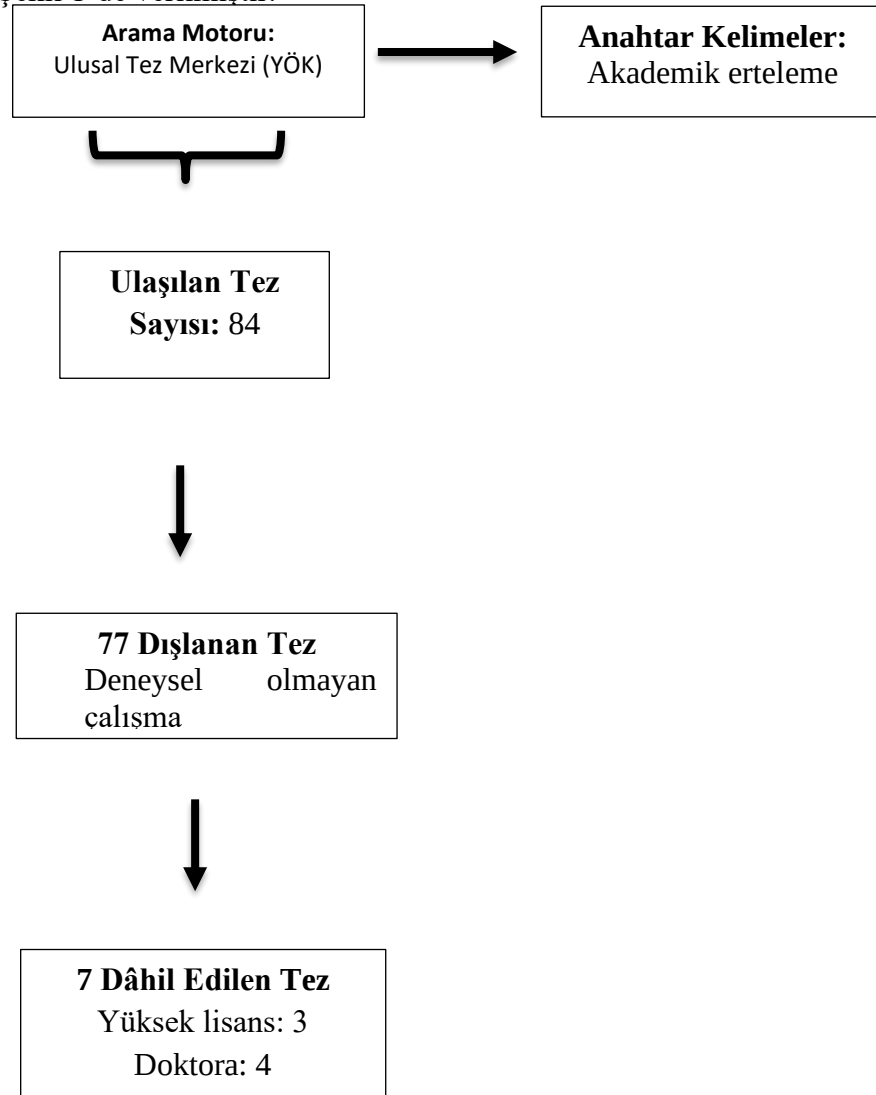
Çalışma kapsamına dâhil edilen makalelerin seçiminde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır;

- Çalışmaların yüksek lisans veya doktora tezi olması
- Akademik erteleme konulu deneysel çalışmaların olması,
- Çalışmaların; sorun, girişim, karşılaştırma ve sonuç (PICO) basamaklarını sağlıyor olması,
- Tezlerin tam metnine ulaşılabilmesi

Dışlanma kriterleri;

- Çalışma türü olarak deneysel olmayan araştırmalar olması

Bu kriterlere uyan toplam 7 lisansüstü tez derlemeye dahil edilmiştir. Sistematiik derleme akış şeması Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Sistematiik Derlemeye Alınan Tezlerin Akış Şeması



BULGULAR

Derlemedeki çalışmaların üçü yüksek lisans dördü de doktora tezinden oluşmakta olup hepsine tam metin erişim sağlanmıştır. Değerlendirilen lisansüstü tezler, yayınlandıkları yıl, kabul gördüğü bölüm, tür, amaç, yöntem, çalışıldığı örneklem, ölçüm araçları, girişimler ve sonuçları incelenmiştir. Çalışmaların özellikleri ve detayları Tablo 1’de verilmiştir.



Tablo 1. Akademik Erteleme Konusunu İnceleyen Girişimsel Tezler

Başlık (yazar/yıl)	Bölüm Dr/Yl	Amaç	Çalışmanın Tipi	Örneklem	Veri Toplama Araçları	Yapılan Girişimler	Sonuç
Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi (Banu Yıldız, 2017)	Eğitim Bilimleri AD/Eğitimde Psikolojik Hizmetler/Dr	Bu çalışmanın amacı, güvenli bağlanma stili kazandırma Yönelimli Psiko-eğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini incelemektir.	Ön test-son test kontrol gruplu 2*3 araştırma deseni.	Örneklem grubu ilk öğretim 7. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Deney grubu 12 kontrol grubu 12 öğrenci kura yöntemi ile seçilmiştir.	-Kişisel Bilgi Formu -Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) -Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEDÖ)	-Uygulama aşamasında deney grubuna, 8 hafta boyunca güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli 8 oturumdan (her oturum 90 dk) oluşan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik herhangi bir çalışma yapılmamıştır. -Son oturumun tamamlanmasının ardından tüm gruplara (deney, kontrol) (BTÖ), (TEDÖ) son test olarak uygulanmıştır. Son-testin uygulamasının 2 ay sonrasında ise yine tüm gruplara izleme testi olarak uygulanmıştır. Programın Özellikleri -Program etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu program kısmen psikolojik danışma kısmen de grup rehberliği uygulamaları ile benzer özellik göstermektedir. Bu çerçevede programın bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir. -Program bütüncül ve insancıl yaklaşımla ele alınmış ve uygulamalarda bilişsel davranışçı, akılcı duygusal yaklaşım ve bağlanma stilleri etkinliklerinden yararlanılmıştır. -Program hazırlanırken bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme ile ilgili mevcut eğitim programlarından yararlanılmıştır. -Öğrencilerde öğrenmenin pekişmesi için; bireysel amaç belirleme formu, vaka örnekleri, kavram listeleri ve ödev gibi materyaller kullanılmıştır.	-Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde akademik ertelemeyen elde ettikleri puanların değiştiği görülmüştür. -Araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psiko-eğitim programı akademik erteleme düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.
Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme	Eğitim Bilimleri AD/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/Dr	Bu çalışmanın amacı, bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme psikoeğitim	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluşmaktadır. Deney grubu 15 kontrol grubu 15 öğrenci yansız atama ile seçilmiştir.	-Kişisel Bilgi Formu -Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) -Melbourne Karar Vermede Öz Saygı (MKVÖ I) ve Karar Verme Stilleri Ölçeği (MKVÖ II):	-Akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi, deney grubundaki öğrencilerle haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz oturumda (90 dk.) gerçekleştirilmiştir. Bu süre içinde kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. -Her bir oturumun içeriği amaca yönelik aktivite/egzersiz, görsel içerik (karikatür, resim, şekil, şema, vb), sanatsal öğelerin kullanımı (resim, müzik, şiir, akrostij vb.), metafor	Bu araştırma sonucunda, araştırmacı tarafından geliştirilen, “bilişsel davranışçı kuram temelli akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim programı” sonrasında öğrencilerin akademik



Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi (Betül Toker, 2014)		programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisini ve bu etkinin kalıcılığını araştırmaktır.			-Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) -Beck Depresyon Envanteri (BDE)	kullanımı, bilgi notları ve ödevlerle desteklenerek sokratik dialog ve diğer bilişsel davranışçı tekniklerle yapılandırılmıştır. Oturuma başlangıç (birinci oturum hariç) bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevleri hakkında konuşulması, oturumun gündeminin açıklanması ve ısınma egzersizi uygulaması şeklindedir. -Oturumun sonlandırılması (sekizinci oturum hariç) özetleme, geribildirim, ev ödevi verilmesi ve kapanış aktivitesi formatındadır. -Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılmasında belirtilen altı aşama grup öncesi hazırlık, grubun içeriği ve ana hatları, kurum ve okul desteği, gruba üye seçme, grup liderinin hazırlığı, izleme ve değerlendirmedir.	erteleme puanlarının düştüğü ve bu durumun izleme testinde devam ettiği görülmüştür.
Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinin Öğrencilerin Akademik Performansına Etkisinin Değerlendirilmesi (Deniz Koçoğlu, 2011)	Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Halk Sağlığı Hemşireliği AD /Dr	Bu araştırma, öğrencilere verilen kapsamlı okul sağlığı hemşireliği hizmetlerinin öğrencilerin akademik performansına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.	Tek grupta girişim ve değerlendir melerin zaman aralıkları ile yinelenildiği yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu ilköğretim 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada, örneklem büyüklüğü hesaplanmış ve 31 öğrenci çalışmanın örneklemi oluşturmuştur.	-Okul Sağlığı Değerlendirme Formu (Türk Çocuklarının Pediatrik Yaşam Kalitesi 4.0 Envanteri (Ped. 4.0)), “Çocuk Sağlığı Anketi (ÇSA)” - Omaha Problem Değerlendirme Ölçeği -Akademik Erteleme Ölçeği ile birlikte akademik başarıları ele alınarak değerlendirilmiştir.	-Çalışma 31 öğrenciyle yapılmış ve öğrencilere kapsamlı okul sağlığı hemşireliği hizmeti sunulmuştur. Okul sağlığı hemşireliği süreci “Omaha Sistemine” dayalı yürütülmüştür. -Okul sağlığı hizmetleri olarak öğrencilere ilk olarak “Okul Sağlığı Değerlendirme Formu” uygulanmıştır. Elde edilen verilerle Omaha sistemi Problem Sınıflama Listesine göre hemşirelik tanıları belirlenmiş ve hemşirelik süreci başlatılmıştır. -Hemşirelik tanıları Omaha Problem Değerlendirme Ölçeği (PDÖ)’ne göre değerlendirilmiştir. Omaha sistemine göre uygun hedefler, girişimler ve planlar seçilmiş, hemşirelik girişimleri uygulanmış ve değerlendirilmiştir. -Ara değerlendirmede öğrenci sağlığı ve akademik değerlendirilmesi ölçekler ile yapılmıştır. -Hemşirelik girişimlerinin etkililiği iki ve üçüncü kez olmak üzere PDÖ ve ölçekler ile değerlendirilmiştir.	Öğrencilerin ön testte akademik erteleme davranışları ölçeğinden yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu puanın ara değerlendirme ve son testte düştüğü tespit edilmiştir. Bu tekrarlı ölçümlerde varyans analizine göre puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre araştırma süresinde öğrencilerin devamsızlık gün sayısı ve akademik erteleme davranışlarının görülme durumunun azaldığı, akademik durumunu iyi algılayan öğrenci sayısı, genel akademik başarı notunun arttığı görülmüştür.



Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi (Mustafa Bar, 2016)	Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği AD/Dr	Araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisini incelemektir.	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu lisede öğrenim göre 9. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada, 20 deney 20 kontrol olmak üzere 40 kişi örneklemi oluşturmuştur.	-Kişisel Bilgi Formu -Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği -Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)	-Yapılan çalışmada, deney grubundaki öğrencilerle 40+40=80 dakikalık ve toplamda 12 hafta süren düzenli beden eğitimi ve spor etkinlik programı gerçekleştirilmiştir. -Program haftada bir çalışma şeklinde organize edilmiş ve tüm çalışmalar planlandığı gibi aksatılmadan bir hafta arayla uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise deneysel çalışma bitene kadar herhangi bir uygulamaya yapılmamıştır. -Programın içeriğinde ki spor dalları; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, atletizm ve cimnastiği içermektedir. -Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri 40 öğrencinin ön test, son test ve izleme testi ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır.	Çalışma sonucunda spora katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı, akademik erteleme davranışı sergileme düzeyini ise anlamlı düzeyde azalttığı tespit edilmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin azalmasının temelinde spora katılımın psikolojik yapılarındaki olumlu etkilerinin yattığı düşünülmüştür.
Akademik Ertelemenin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Açıklanması ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması (Berber Çelik Ç, Odacı H) 2014).	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (DR)	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkmaya yönelik geliştirilen eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme sorunları üzerindeki etkililiğini belirlemektir.	Birinci aşama: Nedensel karşılaştırmalı araştırma modeli İkinci aşama: yarı deneysel çalışma- ön-test, son-test, izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x4'lük karışık desen (split-plot)	Birinci aşama: Çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan 1011 üniversite öğrencisi İkinci aşama: Örneklem seçiminde öğrencilere duyurular hazırlanmış ve başvuran öğrenciler içinden AEÖ puanı 60 üzerinde olan öğrenciler içinden seçim yapılmıştır. Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören, 18 deney ve 18 kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 öğrenci örneklemi oluşturmuştur.	Birinci aşama: "Kişisel Bilgi Formu", "Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)", "Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ)", "Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)", "Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)", "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ-KF)", İkinci aşama: "Kişisel Bilgi Formu", "Akademik Erteleme Ölçeği(AEÖ)"	Birinci aşama: Akademik görevlerin yoğun olduğu final sınavları öncesindeki 15 günlük süre içinde veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere sınıf ortamında gruplar halinde uygulanmış ve yaklaşık 30 dakika sürmüştür. İkinci aşama: Deney ve kontrol grubuna ön test olarak AEÖ uygulanmış, girişimin 10 gün sonrasında son test için AEÖ tekrar uygulanmış, bir ay ve üç ay sonrasında izleme testleri için yeniden AEÖ uygulanmıştır. Program başlamadan bir hafta önce deney grubu ile oryantasyon çalışması yapılmıştır. 10 hafta boyunca haftada bir gün 120-150 dakika Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı tek danışman tarafından uygulanmıştır. Programın özellikleri: - Programın oluşturulması için literatür taraması yapılmıştır. -Gerçeklik terapisine ve Seçim kuramının varsayımları ve ilkeleri dikkate alınarak oluşturulan Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programının içeriğinde aynı zamanda zaman yönetimi, amaç belirleme ve planlı çalışma içeriği de yer almıştır.	Birinci aşama: Akademik erteleme puanının erkeklerde daha yüksek olduğu, sınıf düzeyinde 3. Sınıftaki öğrencilerin daha yüksek akademik erteleme puanı aldığı, akademik başarıları düşük öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Akademik erteleme ile akılcı olmayan inançlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı öz-yeterlik ve kendilik algısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. İkinci aşama: Deney grubunda akademik erteleme puan ortalaması girişim sonrası düşmüş, akademik



						-Program tanışma, erteleme davranışı hakkında bilgilendirme, seçim kuramı ile erteleme davranışını ilişkilendirme, seçim kuramına göre davranış nedenlerini inceleme, davranış nedenleri, sorumlu davranışı bilme, davranış değişimi için plan yapma ve uygulamaya geçme, zaman yönetimi, öz yeterlilik inancın artırma, verimli ders çalışma teknikleri ve sonlandırma olmak üzere 10 oturumdan oluşmaktadır. -Programın yürütülmesinde çeşitli oyunlar, senaryo çalışmaları, ödevler, çeşitli formlar kullanılarak interaktif bir süreç izlenmiştir.	erteleme özelliği ile baş etmede etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.
Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisi (Düşmez İ, Barut Y., 2013).	Eğitim Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı (YL)	Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım dayalı psikolojik danışma ilkelerine göre eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisini incelemektir	Ön test, son test, izleme testi ve kontrol grubu yarı deneysel çalışma, 2x3 faktörlü seçkisiz desen	Araştırma grubu, akademik erteleme ölçeği kullanılarak akademik erteleme eğilimi orta ve yüksek öğrencilerden oluşturulmuştur. Ölçek 130 üniversite öğrencisine uygulanmış ve akademik erteleme eğilimi orta (45–70) ve yüksek (70–95) olan 60 öğrenciden, 30 öğrenci seçkisiz atama yöntemiyle tespit edilmiştir. 3'er devamsız öğrenci çıkarılmış ve toplamda gruplar 12'şer kişiden oluşmuştur.	-Kişisel bilgi formu, -Akademik erteleme ölçeği (AEÖ)	-Akademik erteleme programı öncesi ön test uygulanmış, dokuzuncu oturumda son test ve bir ay sonrasında izlem ölçümü yapılmıştır. -Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Olarak Psikolojik Danışma İlkelerine Göre Geliştirilen Eğitim Programı dokuz oturumdan oluşmaktadır. Oturum sıklıkları direkt belirtilmemiştir ancak program içeriği incelendiğinde her hafta yapıldığı anlaşılmaktadır. Programın özellikleri: Programın geliştirilmesinde literatür taraması yapılmıştır. -Program içeriğinde; grubun oluşturulması ve erteleme-akademik erteleme, davranışına ilişkin bilgi verilmesi, akademik erteleme ile otomatik düşünceler arasında ki ilişki, davranışın ABC'si, duyguların akademik yaşamımızda ki önemi, olumsuz temel inançlar, kendini olduğu gibi kabul etme ve gerçekçi beklentiler içerisinde olma, etkili karar verme, akılcı olmayan inançlar yerine akılcı inançlar, etkili zaman yönetimi, sorumluluk alma ve gerçekçi seçimler yapabilme, sonlandırma oturumları yer almaktadır. -Programı tek bir danışan yürütmüş olup motivasyonel hikayeler, imgelem, sorun belirleme, en kötü senaryo gibi teknikler, çeşitli oyunlar ve ödevler eğitimin yürütülmesine kullanılmıştır.	Eğitim programına katılan deney grubunun son test puanlarının kontrol grubuna göre akademik erteleme puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve izleme testi puanları bakımından deney ve kontrol grubu akademik erteleme puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan deneysel çalışma, akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur



Akılci Duygusal Davranissal Yaklasima Dayali Akademik Erteleme Davranisini Onleme Programinin Etkililiginin Değerlendirilmesi (Kağan M, Sevim S., 2010).	Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (DR)	Akılci-duygusal yaklasima dayali akademik erteleme davranisini onleme programinin, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme, zaman yönetimi ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkililiginin değerlendirmektir.	Ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel çalışma, 2x3 faktörlü seçkisiz desen	Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli Öğretmenlik bölümleri ikinci ve üçüncü sınıfına devam eden, ölçekleri eksiksiz dolduran 436 öğrenciden, akademik erteleme eğilimi yüksek olan 134 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü 34 öğrenci örneklemi oluşturmuştur. Bu öğrenciler deney ve kontrol gruplarına kura yöntemiyle seçkisiz olarak atanmıştır. Devamsızlık nedeniyle ikişer öğrenci çıkarılarak 15'er öğrenci grupları oluşturmuştur.	-Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) -Akılci Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ) -Zaman Kullanımı Ölçeği (ZKÖ)	-Akılci-duygusal yaklasima dayali akademik erteleme davranisini onleme programi oncesinde AEÖ, AOİÖ, ZKÖ ölçekleri uygulanmiş, program uygulamasından sonra son test olarak AEÖ, AOİÖ, ZKÖ ölçekleri tekrar uygulanmış ve program bitiminden 45 gün sonra izlem için aynı ölçekler yeniden uygulanmıştır. Programın özellikleri: -Programın geliştirilmesi için literatür taraması yapılmış olup, ülkemizdeki eğitim sistemi göz önünde bulundurularak akademik ertelemeyi onleme programinin çerçevesini Akılci Duygusal Davranissal yaklasimin varsayımları ve ilkeleri oluşturmuştur. Bunun yanında zaman yönetimi, amaç belirleme ve planlı çalışma da programın içeriğinde yer almıştır. -Program geliştirildikten sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde ikinci sınıfa devam eden 18 öğrenci ile programının ön denemesi kapsamında beş oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu beş oturumluk ön deneme çalışmasında programın eksiklikleri saptanmış ve program araştırma grubuna uygun hale getirilmiştir. -Programda erteleme davranisi hakkında bilgi edinme, duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlama, Akılci-duygusal davranışçı terapinin temel kavramlarını ve ilkelerini öğrenme, bilişsel hataları ve bunların akademik ertelededeki işlevini anlama, amaç belirleme ve kendine ödül verme becerisi geliştirme, zaman yönetimi stratejisi geliştirme, gözden geçirme ve sonlandırma olmak üzere sekiz oturumdan oluşmuştur. Her bir oturum 90 dk. sürmüştür. -Programın yürütülmesinde motivasyonel hikayeler, çeşitli metin ve formlar, haftalık ödevlerden yararlanılmıştır ve tek danışan tarafından yürütülmüştür.	Deney grubunun akademik erteleme puanlarının deney oncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de bu düşmenin kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu durum akademik ertelemeyi onleme programinin akademik erteleme üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermektedir.
---	---	--	--	---	---	--	--



SONUÇ

Bu derlemede incelenen tezlerin akademik ertelemede etkin olduğu tespit edilse de bu girişimlerin uzun vadede sürdürülmesi gerektiği düşünülmektedir. Çalışmalarda akademik erteleme özelliği genel erteleme özelliğinden bağımsız olarak incelenmiş fakat bu iki özelliğin birlikte incelenmesi ve akademik ertelemenin lisansüstü ve akademisyen gruplarda çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European journal of social psychology*, 33(1), 135-145.
- Charlebois, K. J. (2007). *Doing tomorrow what could be done today: An investigation of academic procrastination*. Massachusetts School of Professional Psychology.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, And Its Relationship with Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 5(1).
- Özer, B. U., Demir, A., & 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.
- Saracaloğlu, A. S., & Gökdaş, İ. (2016). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışını yordayan değişkenler. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 43-61.
- Yıldız, B. (2017). Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya*.
- Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla).



- Koçoğlu, D. (2011). Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinin Öğrencilerin Akademik Performansına Etkisinin Değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Doktora Tezi.*
- Bar, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yönetmeliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.*
- Berber Çelik, Ç. (2014). Akademik erteleme bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Yayınlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.*
- Düşmez, İ. (2013). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkisi.
- Kağan, M. (2010). Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi, Ankara.*