T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZAMAN YÖNETİMİNİN ÇOKLU ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cansu Betül GÜLER

İstanbul
Temmuz- 2025

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZAMAN YÖNETİMİNİN ÇOKLU ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cansu Betül GÜLER

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Temmuz - 2025

TEZ ONAY SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tez konum olan **"Bilişsel Esneklik ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Zaman Yönetiminin Çoklu Aracı Rolü"** isimli ve konulu çalışmanın önerisini hazırladığım zamandan bitirdiğim ana kadar geçen zaman içerisinde bilimsel etik, ve akademik kurallara ve şekillere uyduğumu, tezin içindeki bilgilerin tamamını bilimsel, geleneksel ahlaki değerler içerisinde ulaştığımı, tez kural ve biçimlerine uygun şekilde yazdığımı, bu çalışmada kullanmış olduğum her yaptığım alıntıda bir bilimsel makale veya tezden kaynak gösterdiğimi ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilen kaynaklardan oluştuğunu beyan ederim.

Cansu Betül GÜLER

ÖNSÖZ

Bu yapılmış olan çalışmanın amacı ve konusu; bilişsel esneklik ve akademik erteleme davranışı ile arasında olan ilişkide zaman yönetiminin çoklu aracı rolü ile çeşitli demografik değişkenler açısından kullanılan ölçeklerin sonuçlarının incelenmesidir. Çalışmanın bireylerin bilişsel esneklik ve akademik erteleme ve zaman yönetimi düzeylerinin kişisel ve toplumsal olarak önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Yaşamım boyunca her zaman ihtiyacım olduğu anda yanı başımda olan, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgisi, özeni ve emeği ile bana yol gösterici olan sevgili annem Zeynep GÜLER ve babam Murat GÜLER' e, benim için her zaman bir örnek olan ablam Saadet DİNÇ' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte her zaman yanımda olup her adımımı birlikte attığım değerli dostum Tuğba HELVACIOĞLU'na sevgilerimi sunarım.

Bu tezi yazarken bana destek olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU' ya sonsuz saygı ve şükranlarımı sunarım.

Cansu Betül GÜLER

İstanbul-2025

ÖZET

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZAMAN YÖNETİMİNİN ÇOKLU ARACI ROLÜ

Cansu Betül GÜLER

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz, 2025 – Sayfa 75

Bu çalışmada bilişsel esneklik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetimi aracı rolü farklı değişkenler tarafından incelenmesi araştırılmıştır. Çalışmada nicel araştırma stillerinden birisi olan ilişkisel tarama kullanılmıştır. Katılımcılar, 220' si (% 64.32) kadın, 122'si (35.68) erkek olan 342 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada "Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği", "Akademik Erteleme Ölçeği" ve "Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerle birlikte katılımcıların araştırmayı geliştirebilecek bilgilerini toplayabilmek için "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur. Uygulanan ölçeklerin analizi için; frekans ve yüzdelikler, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon ve aracılık rolünün analizi için çoklu aracı analizinden yararlanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kadınların akademik erteleme düzeyinin erkeklerinkinden fazla olduğu, 16 yaş üstü öğrencilerin 14-15 yaş aralığındaki öğrencilerden daha yüksek akademik erteleme düzeyine sahip olduğu, akademik not ortalaması 85 ve üstü olan öğrencilerin 69 ve altı öğrencilere göre daha yüksek olduğu günlük ortalama uyku saati 6-8 saat olan öğrencilerin günlük uyku saati 9 saat ve üstü olan öğrencilere göre akademik erteleme düzeyi daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Günlük ortalama sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların akademik erteleme düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan düşüktür. Yapılan araştırmada günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin zaman yönetiminde başarılı olma oranı 6-8 saat arasında uyuyanlardan ve 5 saatten az uyuyanlardan düşüktür. Sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan yüksektir. Bilişsel esneklik ile akademik erteleme zamanı planlama zamanı düzenleme ve zamanı yönetmede bilinçlilik alt

ölçek puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Akademik erteleme ölçek puanları ile zamanı planlama zamanı düzenleme ve zamanı yönetmede bilinçlilik alt ölçek puanları arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel kontrol ve esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetimi alt boyutlarının çoklu aracı rolü bakılmış olup ve bu sonucunda aracı olan değişkenlerin akademik erteleme davranışı üzerinde aracılık rolünün olduğu ve akademik erteleme davranışı üzerindeki toplam varyansın %29'unu açıkladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme, Zaman Yönetimi

ABSTRACT

THE MULTİPLE MEDIATING ROLE OF TIME MANAGEMENT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND ACADEMIC PROCRASTINATION

Cansu Betül GÜLER

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July, 2025 – Page 75

In this study, the mediating role of time management in the relationship between cognitive flexibility and academic procrastination was investigated by examining different variables. The study used a correlational survey, which is one of the quantitative research styles. The participants consisted of 342 people, 220 (% 64.32) of whom were female and 122 (35.68) were male. The “Cognitive Control and Flexibility Scale”, “Academic Procrastination Scale” and “Time Management Scale” were used in the study. A “Personal Information Form” was created to collect information from the participants that could improve the research along with the scales used. For the analysis of the applied scales; frequency and percentages, t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and multiple mediator analysis were used for the analysis of the mediating role. According to the study results, it is observed that women have higher levels of academic procrastination than men, students over the age of 16 have higher levels of academic procrastination than students between the ages of 14-15, students with an academic grade point average of 85 and above are higher than students with 69 and below, and students with an average daily sleep time of 6-8 hours have higher levels of academic procrastination than students with an average daily sleep time of 9 hours and above. Those with an average daily social media use of 4 hours and above have lower levels of academic procrastination than those who use social media for 2-3 hours and those who use it for less than 1 hour. In the study, students with an average daily sleep time of 9 hours and above have lower rates of time management success than those who sleep for 6-8 hours and those who sleep less than 5 hours. Those who use social media for 4 hours or more have higher levels of cognitive control and flexibility than those who use social media

for 2-3 hours and less than 1 hour. There are significant negative relationships between cognitive flexibility and academic procrastination time planning, time organization and time management consciousness subscale scores. There are also significant negative relationships between academic procrastination scale scores and time planning, time organization and time management consciousness subscale scores. The multiple mediating role of time management subscales in the relationship between cognitive control and flexibility and academic procrastination was examined and as a result, it was seen that the mediating variables had a mediating role on academic procrastination behavior and explained 29% of the total variance on academic procrastination behavior.

Keywords: Cognitive Control and Flexibility, Academic Procrastination, Time Management

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI i

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ ii

ÖNSÖZ iii

ÖZET iv

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER viii

TABLOLAR xi

ŞEKİLLER xiii

KISALTMALAR xiv

BİRİNCİ BÖLÜM 1

GİRİŞ 1

1.1 Araştırma Problemi 1

1.2. Amaç 3

1.3. Önem 3

1.4. Sınırlılıklar 5

1.5. Varsayımlar 5

İKİNCİ BÖLÜM 6

AKADEMİK ERTELEME BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMLARI 6

2.1 Akademik Erteleme 6

2.1.1 Erteleme Davranışı 6

2.1.2 Akademik Erteleme Davranışı 7

2.1.3 Akademik Erteleme Davranışının Nedenleri ve Sonuçları 7

2.1.4 Akademik Erteleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar 8

2.2 Bilişsel Esneklik 9

2.2.1 Bilişsel Davranışçı Terapide Bilişsel Esneklik 11

2.2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide Bilişsel Esneklik 11

2.2.3 Bilişsel Kontrol ve Esneklik Seviyeleri ile ilgili Yapılan Araştırmalar. 12

2.3 Zaman Yönetimi 12

2.3.1.Zaman Nedir? 13

2.3.2 Zaman Türleri 13

2.3.3.Zaman Yönetimi Nedir? 13
2.3.4 Zaman Yönetiminin Aşamaları 14
2.3.5 Zaman Yönetimindeki Engeller (Zaman Tuzakları) 14
2.3.6 Zaman Yönetimi Üzerine Yapılan Araştırmalar 15
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 17
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ 17
3.1.Araştırmanın Modeli 17
3.2. Araştırma Grubu 17
3.3 Veri Toplama Araçları 18
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu 18
3.3.2 Bilişsel Kontrol, Esneklik Ölçeği: 19
3.3.3 Akademik Erteleme Ölçeği: 19
3.3.4 Zaman Yönetimi Ölçeği: 20
3.4. Verilerin Toplanması 20
3.5 Verilerin Analiz Edilmesi 20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 22
ARAŞTIRMANIN BULGULARI 22
4.1. Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi 22
4.2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Anket Sorularındaki Cevaplara Göre İncelenmesi 23
BEŞİNCİ BÖLÜM 41
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 41
5.1 Tartışma 41
5.1.1. Fark Analizleri İle İlgili Bulguların Tartışması 41
5.1.2. Yapılmış Olan Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması 45
5.1.3 Çoklu Aracı Rol Analiz Sonuçların Tartışılması 47
5.2 Öneri 47
KAYNAKÇA 49
EKLER 69
1. Demografik Bilgi Anketi 69
2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği 70
3. Akademik Erteleme Ölçeği 71

4.Zaman Yönetimi Ölçeği 72
5. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçek İzni 73
6. Akademik Erteleme Ölçeği İzni 74
ÖZGEÇMİŞ 75

TABLOLAR

Tablo 3. 1 Katılımcıların Bilgileri 17

Tablo 4. 1: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri 22

Tablo 4. 2: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun t Testi 23

Tablo 4. 3: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi 24

Tablo 4. 4: Akademik Erteleme Ölçeği ve Planlama Alt Boyutunun Yaş Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 26

Tablo 4. 5: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi 27

Tablo 4. 6: Düzenleme Alt Boyutunun Gelir Düzeyinin Algılanma Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 28

Tablo 4. 7: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi 29

Tablo 4. 8: Akademik Erteleme Ölçeğinin Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 30

Tablo 4. 9: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman ortalaması 69 altı olan Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik Uyku Saatine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi 31

Tablo 4. 10: Akademik Erteleme Ölçeği, Zaman Yönetimi Ölçeği, Planlama ve Bilinçlilik Alt Boyutunun Uyku Saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 32

Tablo 4. 11: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Sosyal Medya Kullanma Saatine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi 34

Tablo 4. 12: Akademik Erteleme Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Sosyal Medya Kullanma Saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 36

Tablo 4. 13 Bilişsel Esneklik ve Akademik Erteleme ile Zamanı Planlama, Zamanı Düzenleme ve Zamanı Bilinçli Yönetme Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler 37

Tablo 4. 14: Bilişsel Esnekliğin Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Zaman Yönetimi Alt Ölçekleri Aracılığıyla Karşılaştırılması 39

ŞEKİLLER

Şekil 1 Bilişsel Esneklik (BE) ile Akademik Erteleme (AE) arasındaki ilişki de zaman yönetimi alt boyutlarının çoklu aracılığı . *p<.01, **p<.05…...38

KISALTMALAR

APA	: (American Psychological Association) Amerikan Psikoloji Derneği
SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
ark.	: Arkadaşları
BE	: Bilişsel Esneklik
AE	: Akademik Erteleme
ZY	: Zaman Yönetimi
ZP	: Zamanı Planlama
ZD	: Zamanı Düzenleme
ZB	: Zamanda Bilinç

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Burada araştırma problemi, araştırma amacı, araştırma önemi, sınırlılıkları, temel kavramlar verilmiştir.

1.1 Araştırma Problemi

Bilişsel esneklik, deneyim ve yaşananlarla öğrenilebilen (Canas, Fajardo, Salmeron, 2006), kişinin yeni beklenmedik ve değişen olaylara karşı davranışlarını duruma uygun olarak ayarlayabilmesi ve değiştirebilmesi (Prado, Janickova, Al- Onaizi ve Prado, 2017), düşünce kalıplarını değiştirme becerisi (Powell, Ragozzino, 2012), yapılacak davranışları kontrol altına alma (Buttelmann ve Karbach, 2017), verilecek tepkiler arasında geçişi uygun bir şekilde yapabilme hazırlığı (Dajani, Uddin, 2015), iletişim içindeki alternatiflerini fark edebiliyor olması (Martin, Anderson, 1998)m olarak tanımlanabilir.

Kişinin yaşadığı olaylara göre farklı davranışlar üretmesi gerektiğini bilen kişilerin kesin doğru davranışı yapması gerektiğini düşünen kişilere göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahiptirler (Martin ve Anderson, 1998: 2), bilişsel esneklik bireyin durumlara farklı çözümler üretmesi olaylara hızlı adapte olmasında (Martin ve Rubin,1995: 623) etkilidir. Bilişsel esneklik kişilerin esnek olma istekleriyle ve yapacaklarına olan güvenleriyle doğru oranda yükselebilir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 531)

Yapılan araştırmalara bakıldığında Anderson ve arkadaşları (1998: 531) tartışmalarda töleransı yüksek olan kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek çıktığı, Sanchez ve arkadaşları (2004: 513) bilişsel esnekliği düşük olup bilişsel katılığı yüksek olan kişilerin yeme bozukluğu probleminin oluştuğu, Yu, Yu ve Lin (2020: 25) bilişsel esnekliği düşük olan kişilerin dürtüsellik düzeylerinin yükseldiği gözlenmektedir.

Kişinin durumlara nasıl karşılık vereceğini düşünme ve çözüm üretmesinde farklı bakış açıları görmesini sağlayan düşünceler ve tepkiler arasında rahat geçiş yapmasını sağlayan bilişsel esneklik yükseldikçe akademik erteleme davranışının kişide azaldığı (Zayed, 2024: 57).

Akademik erteleme, erteleme davranışının öğrenme ve görevlerini geciktirme ile olan alt başlıklarından biri olup (Steel ve Klingsieck, 2016) kişinin bu görev ve sorumlulukları gereksiz yere geciktirmesi (Svartdal, Dahl, Gamst-Klaussen, Koppenborg ve Klingsieck, 2020) kişinin çalışmaya başlamasıyla dikkatini dağıtacak unsuru bularak tekrar tekrar ertelemesi (McCloskey ve Scielzo, 2015), kasıtlı olarak da yapıldığı görünen (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007) ve genellikle öğrencinin akademik başarısını düşürdüğü gözlemlenen (Scher ve Osterman, 2002) davranıştır.

Akademik erteleme öğrencilerin başaramama korkusu ya da başarmasının sonucunda olacaklardan korkması, yapılacak işi zorunluluk olarak görüp o işten uzaklaşması veya birinin kontrol edecek olmasından çekinmesi (Solomon ve Rothblum, 1984: 503) sebebiyle yapılan ve sonucunda öğrencilerin stresinin artmasıyla birlikte düşük puan almasıyla devam eden (McCloskey ve Scielzo, 2015) kişinin o görevi ertelemeden yapması durumunda harcayacağından daha fazla zaman harcamasına sebep olan (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986: 387) bir durumdur. Öğrenciler sonradan bu durumdan çok daha fazla üzüntü duyabilirler (Saplavska ve Jerkunkova, 2018).

Yapılan araştırmalarda öğrencilerin akademik erteleme davranışından rahatsız olmayıp anlık rahatlama yaşasalar da sonucunda başarısızlıkla karşılaşmaktan mutsuz oldukları (Hen ve Groshit, 2020: 556) ve bu durumun daha fazla kaygıya sebep olabileceği (He, 2017: 12) sonucuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme ile ilgili yapılan araştırmalarda öğrencilerin dışsal motivasyonlarının düşük olmasının mükemmeliyetçi olmalarıyla birlikte erteleme davranışına daha yatkın oldukları (Brownlow ve Reasinger, 2000: 15); öz-düzenleme ve öz-yeterliliği yüksek olan (Ang, ve arkadaşları, 2008: 135) ve içsel motivasyonu yüksek olan (Lee, 2005: 5) öğrencilerin ise akademik erteleme davranışını daha az gösterdiği içsel motivasyonu yüksek olanların sonucuna varılmıştır. Patrzek, Sattler, van Veen, Grunschel ve Fries'in (2015: 1014) araştırmasında öğrencilerin ürettikleri gerçek dışı bahanelerin etkili olduğu, Tuckman (2005: 1015) kişinin ertelemeyi kendisi düzenlemediği farklı gerekçeler sunarak ertelediği sonuçlarına ulaşmıştır.

Akademik erteleme öğrencilerin kaygılarını bastırmak için anlık rahatlatıcı ama sonrasında başarısızlıkla sonuçlanan bir durum ve bu durumu ortadan kaldırmak için zamanlarını nasıl planlamaları ve yönetmeleri gerektiğini öğrenmeleri faydalı olabilir (Liu, Xu, Yang, Li, Dong ve Chen, 2022: 2639). Kişinin yapması gerekenleri ve ne zamana kadar yapması gerektiğini belirlemesi ve belirlediği zamana kadar bitirmek

için neleri önce yapması gerektiği ile ilgili planlama yapmasının zaman yönetimi olduğu söylenebilir (Claessens, Van Eerde, Rutt ve Roe, 2007: 255) Zamanı yönetebilmek için listeler çıkarma plan yapma günlük tutma gibi teknikleri içerir (Boniwell, 2005: 70).

Yapılan araştırmalarda Claessens, Van Eerde, Rutt ve Roe (2007: 255) zaman yönetimi artan kişilerin stresinin azaldığı, Macan, Shahani, Dipboye, Philps (1990: 760) zaman yönetimi yüksek olan öğrencilerin yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu, Boniwell (2005: 61) İnsanların zamanlarını sevdiği şeyleri, sorumluluklarına ve sonucunda ulaşacakları zafer hissine, Razali, Rusiman, Gan, WS ve Arbin (2018: 1) zaman kaygılarına ayırmalarına göre mutluluk düzeyleri değiştiği, zaman yönetimi yapan kişilerin akademik başarısının da artığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetiminin çoklu aracı rolünü incelemektedir.

1.Araştırmaya katılan kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri, algılanan başarı düzeyi, cinsiyet gelir düzeyi yaş değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

2.Araştırmaya katılan kişilerin akademik erteleme seviyeleri, algılanan başarı düzeyi, cinsiyet gelir düzeyi yaş değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

3. Araştırmaya katılan kişilerin zaman yönetimi seviyeleri, algılanan başarı düzeyi, cinsiyet gelir düzeyi yaş değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

4.Zaman yönetimi başarısı, bilişsel kontrol ve esneklikle akademik erteleme arasındaki ilişki anlamlı mıdır?

5.Bilişsel esneklik ile akademik erteleme seviyesi arası ilişkide zaman yönetiminin (planlama düzenleme bilinçlilik alt ölçeklerinin) çoklu aracı rolü nedir?

1.3. Önem

Kişinin hayatında karşılaştığı problemleri çözebilmesi için ihtiyacı olan becerilerinden biri o durumları çözebilecek başka yolların da olabileceğini fark etmesini ve bu yolları değerlendirmesini sağlayacak olan bilişsel esnekliktir (Aslan ve Türk, 2022: 120).

Bilişsel esneklik, bireyin etrafında değişen durumlara bakarak bilişini de değiştirme yetisi olarak adlandırılmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2013). Bilişsel esneklik düzeyi daha yüksek olan kişiler daha kolay plansız bir şekilde, bilişsel kontrol ve esneklik seviyesi daha az olan kişiler ise değişimlere daha kapalıdır (Asıcı ve İkiz, 2015). Bunun yanı sıra bilişsel esnekliği daha fazla olan kişiler, önceki deneyiminde başarılı olduğu yöntemin yeni problem için etkili olmadığı durumlarda o yöntem için diretmeden farklı çözümler aramaya çalışırlar (Aslan ve Türk, 2022: 120).

Erteleme davranışı hem normal hayatta hem de akademik hayatta sık sık karşılaşılan geciktirme eğilimidir (Ekşi ve Dilmaç, 2010). Genel erteleme davranışının alt boyutlarından olan akademik erteleme kişilerin son ana kadar bırakmasıyla daha çok stres olmasına sebep olmaktadır (Akbay ve Gizir, 2010: 61). Akademik sorumlulukları kişinin kaygılarından dolayı son dakika yapmaya başlaması sık görülen bir problemdir (Kandemir, 2014: 57). Özellikle üniversitedeki öğrencilerin yapması gerekenleri erteleyip son ana bırakması sonucunda düşük notlar alması, dönemi tekrar etmesi ve en sonunda da okulu bırakmasıyla sonuçlanabilir (Özer ve Altun, 2011: 36).

İnsanların yaptıkları işleri, etkinlikleri etkin bir şekilde planlaması ve bu yapacağı işlerden istediği verimi alabilmesi için zaman yönetimi son derece önemli bir olgudur denilebilir (Yıldız, 2018). Eğer kişi zamanını planlı bir şekilde kullanamazsa diğer işlerine ve kendisine vakit bulmakta zorlanacaktır ve bu da onun yorulmasına, dinlenmeye ve düşmeye vakit bulamamasına sebep olacak ve bu durumlar kişinin bir sonraki işlerindeki başarılarına da olumsuz bir etki bırakacaktır (Durmaz ve ark., 2016: 2232). Bu sebeple zaman yönetiminin önemi artmaktadır. Zaman yönetimi, yapılacak işleri bitirme ve hedefe ulaşabilme konusunda soyut ve akışkan olan zamanı verimli olarak kullanma çabası olarak tanımlanabilir (Demirtaş ve Özer, 2007: 35).

Yukarıdaki alan yazın dikkate alınarak tezin konusu bilişsel esneklik düzeyi ile akademik ertelemenin ilişkisinde zaman yönetimi ve alt boyutlarının çoklu aracı rolü olarak belirlenmiştir. Lise öğrencileri bilişsel esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetiminin çoklu aracı rolü olup olmadığı ölçekler kullanılarak elde edilen verilerle açıklanacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Yapılan araştırma İstanbul ili, Bakırköy ilçesinde okuyan 14 yaş ve üzeri 317 öğrenciyle sınırlıdır.

2. Ulaşılan veriler kullanılan ölçme araçlarının ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.

3. Çalışma Bakırköy' de bir özel eğitim kurumunda yapılmasına rağmen farklı ilçelerden gelen öğrenciler vardır. Bulguların yorumlanmasında bu dikkate alınmalıdır

4. Çalışma grubundaki öğrencilerin çoğunluğu özel okula gitmektedir ve bu sebeple not ortalamaları yüksektir. Bulguların yorumlanmasında bu dikkate alınmalıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Online veya kağıt kalem ile veri toplama arasında bir fark olmadığı varsayılmıştır.

2. Tüm öğrencilerin tüm soruları doğru ve içtenlikle çözdükleri varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

AKADEMİK ERTELEME BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMLARI

2.1 Akademik Erteleme

2.1.1 Erteleme Davranışı

Bireyin belirli bir vakitte yapılması planlanmış olan (Baltacı, 2017) hayatını sürdürebilmesi için her alanda yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluklarını (Çelikkaleli ve Akbay, 2013: 238) gelecekteki bir zamana öteleyerek veya geciktirerek (Kanten, Esirgemez, Hasekioğlu, Keçeli, 2018) yapılacağını bilerek son dakikaya kadar bırakmak erteleme davranışı (Aydemir, 2018) olarak tanımlanabilir.

Akademik erteleme davranış sanayi devriminin de etkisiyle, hayat içinde bir plana ihtiyaç duyarak yaşamaya başlandıkça Kullanılmaya başlandığı görülmüştür (Akdoğan, 2013: 8). Bireylerin gün içinde hem normal hayat akışında hem de akademik hayatında (Ekşi ve Dilmaç, 2010: 434) sıkça gösterdiği bir davranış olan erteleme (Baltacı, 2017) kişinin sıkıcı ve zorunluluk hissettiği öncelikli işi ertelemesi önce kişiyi rahatlasa da sonraki süreçte zamanın azalmasıyla stres faktörünün artmasını (Memduhoğlu ve Şahin, 2021) sağlayabilir.

Kişinin yapacağı işte kendini yetersiz görmesi, bu işi yapmayı istememesi, yapacağı işten rahatsızlık duyuyor olması, zamanını etkin kullanmayı bilmemesi (Yıldız ve Aslan, 2023), başarısız olmaktan korku duyması (Memduhoğlu ve Şahin, 2021) erteleme davranışının sebepleri arasında yer almaktadır. Her ne kadar kişi bu görevleri yapmayarak, geciktirerek rahatlayacağını hissetse de ertelediği işi yapması gereken zaman yaklaştıkça bu erteleme davranışı kendini tekrar edebilir ve süreç en sonunda yeterince özen vermeden o işi yapmasıyla ve karşılığında düşük başarı elde etmesiyle sonuçlanabilmektedir (Aksu ve arkadaşları, 2017: 2446).

Erteleme davranışını incelediğimizde; genel erteleme, günlük yaşamda yapılacak işleri ve rutinleri geciktirmek; bir karara varmayı erteleme, kişinin karşısındaki seçenekleri seçmeyi ertelemesi; işlevsel olmayan veya kompulsif erteleme hem davranış olarak hem de karar vermeyi geciktirme; nevrotik erteleme ve akademik erteleme olarak 5 başlık altında ayrılabildiğini görebiliriz (Balkıs, 2007; Akbel, 2024: 19).

2.1.2 Akademik Erteleme Davranışı

Erteleme davranışının en çok araştırılan (Şirin ve Duman, 2018: 2) alt türlerinden olan akademik erteleme (Gizir ve Akbay, 2010: 62), eğitim süresi içinde her zaman olabilen ve evrensel değer taşıyan (Bulut ve Ocak, 2017) öğrencinin gerçek yeteneklerini ortaya koymasını engelleyen onları sınırlayan (Aydoğan ve Özbay, 2012), sebepleri her öğrencide farklılık gösterebilen (Kutlu ve Demir, 2016) öğrencinin akademik olarak başarısız olmasıyla da sonuçlanabilen (Çelik ve Odacı, 2015) öğrencilerin eğitim hayatları boyunca sorumlulukları olan dönem sonu ödevleri, sınav hazırlıkları, derse katılım gibi işleri geciktirmeleri (Özer ve Topkaya, 2011) olarak tanımlanabilir.

Akademik erteleme kişinin öğrenimi için yapması gerekenleri kısa bir süre geciktirmesi (Demirel, 2024: 21) birazdan yaparım düşüncüsüyle vaktinin olmaması, yorgun olması dinlenmek için başka şeylerle ilgilenmek istemesi ailesiyle veya arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemesi gibi sebepler üreterek yapacağı işten kaçınması (Şengül ve Seyfi, 2020: 756) olarak da görülebilir. Akademik erteleme genellikle kötü sonuçlarla anılsa da kişiye kısa ve o anlık rahatlama verir (Güngör ve Koçak, 2020: 401). Öğrenci bunun kötü sonuçlanacağını bile bile erteleme yapmaktan vazgeçmez (Saya, 2015: 11). Bu düzenli ertelemeler başarısızlık riskinin oluşturduğu stresle birleşerek kişinin sağlığını da olumsuz etkileyebilir (Kağan, 2010: 13-14) ve bununla birlikte erteleme davranışını alışkanlık haline getirmeleri ileride de sorun teşkil edebilir (Çetin ve Ceyhan, 2017: 461).

2.1.3 Akademik Erteleme Davranışının Nedenleri ve Sonuçları

Akademik erteleme davranışının sebeplerine bakılacak olduğunda araştırmacılar bu durumu sorumluluğa ve yapılacak şeyin özelliklerine bağlarken bazı araştırmacılar bu durumu kişilik özelliklerine bağlayarak açıklayabilirler (Johson ve Bloom, 1995: 126). Akademik ertelemenin sebepleri arasında başarısızlık korkusu (Ardal, 2024: 39) kişinin en iyisini yapmak isteyip yapamayacağını düşündüğü için başarısız olmayı kabul etmesi (Çelik ve Odacı, 2015: 33) motivasyon eksikliği, kişinin kendisini yetersiz hissetmesi, sorumluluklarını yerine getirirken zaman yönetimi yapamayıp (Kandemir, 2014: 57) yapması gereken öncelikli işleri belirleyememesi (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006: 59), öz kararlılığının düşük olması ve daha az plan yapması

(Saya, 2015: 16) internet kullanımının çok olması (Demir ve Kutlu, 2017: 92), görevlerini yapmak yerine sosyal medyada gezmek televizyon izlemek gibi işlerle oyalanması (Vural, 2024: 28) yer almaktadır.

Öğrencilerde yaygın görülen erteleme davranışı daha çok başarısızlık korkusu ve kişinin kendine karşı olan veya başkalarının beklentilerini karşılayamama endişesiyle ilişki olabilir ve bu öğrencinin bu işten soğumasına motivasyonunun düşmesine sebep olarak yapacağı görevden kaçarak o işi erteleyip başarısız olmasıyla sonuçlanabilir (Belgin, 2019: 26). Bunun yanı sıra akademik erteleme yalnızca başarısız öğrencilerde değil öz düzenleme becerisi az olan öğrencilerde daha sık gözlenirken (Mumcu, 2024: 22) yapacağına inancı olan, kendisine güvenen kişilerde ertelemenin daha az olduğu gözlenmiştir (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009: 757). Öğrencilerin bir kısmında her şeyi en iyi şekilde yaparsa ne kadar değerli, başarılı olduğunu kanıtlama eğilimi vardır ve sürekli en mükemmeli yapmak isterken (Vural, 2024: 31) ödevlerinde başarılı olmayacaklarını, hedeflerine ulaşamayacaklarını istedikleri kadar mükemmel bir sonuç çıkaramadıklarını hissettiklerinde ertelerler ve bu erteleme onları bu sonuçtan uzaklaştırdıkça kendilerini kısır bir döngünün içinde bulabilirler (Aygün ve Topkaya: 91).

Araştırmalar incelendiğinde sonuçlar genellikle akademik ertelemenin olumsuz sonuçlara yol açtığını (Kutlu ve Demir, 2016: 380) öğrencinin ödevlerini yetiştirememesi, yapabileceği kadar özenli yapamaması sonucunda düşük not almasında etkili bir rol oynamaktadır (Akdoğan, 2013: 14). Akademik erteleme öğrencileri sadece akademik yönde değil psikolojik ve fiziksel olarak da etkilemekte ve kişinin ilerde mantıklı seçimler yapmasını etkilemektedir (Şenkanat, 2025: 19). Akademik erteleme davranışı daha fazla olan öğrencilerin az olanlardan kaygılı ve stresli olduğu depresyona eğilimin daha yüksek olduğu (Vural, 2024: 34) yaşam kalitelerinin düşmesine de sebep olduğu gözlemlenmiştir (Fogel ve ark., 2011: 352).

2.1.4 Akademik Erteleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Topkaya ve Aygün (2022: 297) mükemmeliyetçiliği yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme düzeyi yüksek olduğu, Ataş ve Kumcağız (2020: 381) öz yeterlilik inancı yüksek olan öğrencilerin daha az akademik ertelemede bulunduğu, Özer ve Altun (2011: 61) başarısızlık korkusu ve tembellik davranışının sebebi olarak kaçınma

yönelimi yüksek olan öğrencilerin akademik ertelemesinin de arttığı, Bayoğlu ve arkadaşları (2018: 69) sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışının daha yüksek olduğu, sonuçlarına ulaşmışlardır.

Yeşiltaş (2020: 123) akademik motivasyonu daha fazla olanların akademik erteleme davranışı yapmalarının daha az olduğu, Odacı ve Kaya (2018: 43) öğrencilerin aile eleştirelliğinin yüksek oldukça akademik erteleme davranışlarının arttığı, Akdamar ve Kızılkaya (2022: 213) umutsuzluk düzeyleri yükseldikçe akademik erteleme davranışlarının arttığı, Palancı ve arkadaşları (2017: 286) motivasyonu yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışının düşük olduğu, Turabik ve arkadaşları (2020: 815) akademik özyeterliliği yüksek olanların akademik erteleme davranışlarının düşük olduğu, Aydın ve Koçak (2016: 17) zaman yönetimi seviyeleri fazla olanların akademik erteleme davranış düzeylerinin az olduğu, Dikmen (2021: 731) öğrencilerin gelecek beklentilerinin artmasının akademik erteleme davranışlarının azaldığı, Çiftçi (2023: 245) akıllı telefon bağımlılığı arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalara baktığımızda Moonaghi ve Beydokhti (2017: 43) akademik erteleme davranışının öğrencilerin akademik başarılarını bozduğu, Vargas (2017: 103) akademik ertelemeden kaynaklı kaygı duymaları ve bu kaygıdan dolayı sağlıkların kötü yönde etkilendiği, Rosariove ve arkadaşları (2013: 118) öğrencilerin başarısızlık düzeyleri arttıkça daha çok akademik erteleme davranışının arttığı, Saddler ve Buley (1999: 685) öğrencilerin olumsuz değerlendirme kaygısı arttıkça akademik erteleme davranışının arttığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Bridges ve Roig (1997: 941) gerçek dışı düşünceler ve problemlerden kaçınma davranışı fazla öğrencilerin akademik ertelemelerinin daha fazla olduğu, Miligram, Marshevski ve Sadeh (1994: 145) öğrencilerin hoş olmadığı işleri eğlenceli buldukları işlere göre daha çok akademik erteleme davranışında bulunduğu, Corkin, ve arkadaşları (2014: 294) öğretmen desteğini alan öğrencilerin desteklenmeyenlere göre az akademik erteleme davranışı gösterdiği, Dunn ve Rakes (2010 : 78) öğrencilerin içsel motivasyonlarının yüksek oldukça daha az akademik erteleme davranışı gösterdiği sonuçlarına ulaşmışlardır.

2.2 Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramı 1940 yılı sonrası araştırmalarda yer almaya başlamış ve kişinin önceki tecrübelerinden de yaralanarak farklı bir çözüm yolu bulmasını sağlaması olarak kullanılmıştır (Çetinkaya, 2024: 45). Bilişsel davranışçı terapistler kişi olaylara karşı ne kadar katı olursa psikolojik rahatsızlıklara o kadar açık olabileceğini savunurlar (Özkamalı ve arkadaşları, 2018: 51).

Olaylar değiştikçe bireyin, bu değişimin yönünü takip ederek tepkilerini buna göre düzenlemesi ve bu süreçte ileri düzeyde dikkat kontrolü sağlamaya çalışması, bilişsel esnekliğin yapı taşını oluşturur (Cırcır, 2023: 15). Bireyin normal yaşamı içerisinde yaşadığı problemleri çözebilmesi için hem davranışları hem duyguları hem de bilişsel olarak bazı temel bilgileri olmalıdır ve bunun bilişsel boyutunda bilişsel esneklik de yer almaktadır (Türk ve Aslan, 2022: 120).

İnsanlar yaşadıkları şeyleri kendi düşüncelerine görüp yorumlayıp buna göre bir davranışta bulunabilirler ve bu düşünceleri önceki deneyimlerinden ve başkalarıyla olan etkileşiminden kazanır ve buna biliş denilebilir (Bilgin, 2017:946). Bireylerin günlük yaşamlarında çeşitli zorluklarla karşılaşması hayatın akışı için önemlidir ve kişinin bu olaylara farklı tepkiler verebileceğinin farkında olması, yaşadığı zorluklar karşısında direnç gösterebilmesi (Aslan ve Türk, 2022: 120) farklı tepkiler arasında seçim yapabiliyor olması, (Üzümcü ve Müezzin, 2017: 9) sorumluluklara karşı olan düşüncelerini anlık değişen olaylara karşı değiştirebilmesi (Asıcı ve İkiz, 2015: 193) kendini başkalarıyla arasındaki iletişimlerinde yeterli görür ve kendine güvenerek hareket etmesi (Peker ve Çukadar, 2016: 68) bilişsel esnekliğin etkilerindendir.

Bilişsel esnekliğe sahip kişiler stres üretecek bir durumla karşı karşıya geldiklerinde bu durumun kontrol altına alabilecekleri bilir, olaylara yeni çözümler üretebilir, her zaman bir "B planları" olduğu düşüncesinin farkında olabilirler (Edalat, 2024: 39), tek bir yönden bakmadan birçok açıdan bakarak farklı görüş ve düşünce üretebilmesi ve bu bilgileri içinde bulundukları duruma ve karşılaştıkları sorunlara göre şekillendirip o şekilde tepki verip kararlar alabilirler (Küçüker, 2016: 25). Bilişsel esneklik sadece olumsuz durumlara karşı değiştirilen düşünceler değil aynı şekilde pozitif olan seçenekler karşısında kişinin içerisinde bulunduğu olayı daha iyi değerlendirmesini sağlayan, karmaşık olan şeyleri kişinin zihninde berraklaşmasını sağlayan bir olgudur (Tümtürk, 2025: 35).

Bilişsel esneklik bireyin çevresiyle iletişiminde daha yapıcı daha sorunlara çözümler üreten biri olmasında ekili olduğu, kişinin karşısındakiyle empati kurabilecek (Karataş, 2024 : 21) farklı yönlerden onu anlayabilecek yapıda olmasında (Diril, 2016 : 16) mekânsal ve karşılıklı ilişkilerde farklı açılardan olayları yorumlamasında (Kavaklı, 2022: 21) fayda sağladığı söylenebilir. İnsanların bir sorun karşısında eğer yaptığı bir yanlış varsa bunu kabul etmesi ya da yaşadığı durumların şartları değiştikçe düşünceleri arasında rahat geçişler yapabilmesi bilişsel esnekliğe örnek olarak verilebilir (Tiryaki, 2024 : 15). Kişilerdeki bilişsel esneklik öğretmeyle bildiklerini başka olaylar üzerinde yorumlayarak o duruma göre uyarlayıp tepki vererek geliştirilebilir (Cırcır, 2023: 16).

2.2.1 Bilişsel Davranışçı Terapide Bilişsel Esneklik

Bilişsel Davranışçılar kişilerin önceden yaşadıkları olaylara karşı algılarının sonradan karşılaştıkları benzer olaylarda bu algıya bağlı olarak düşünceler duygular ve davranışlar geliştirdiğini savunur (Yeniaras, 2023: 29). Bilişsel Davranışçı terapinin temel amacı kişilerin geliştirdikleri bu olumsuz düşünce ve bakış açılarının yerine daha işlevsel bakış açıları koyup kişilerin daha sağlıklı tepkilerde bulunmasını sağlamak olarak açıklanabilir (Cırcır, 2023: 17).

Bilişsel Davranışçı kuramın temel düşüncesi kişilerin sahip olduğu psikolojik sorunların temelinin çarpık düşüncelerden kaynaklandığıdır (Başsu, 2016: 9). Bu düşünce yapısında, işlevsel olmayan düşüncelerin zamanla katılaşarak bir olgu haline gelmesi söz konusudur; bireyin ise farklı düşünceleri hızla üretebilmesi ve önceki düşüncelerini değiştirebilmesi, bilişsel esnekliğin göstergesidir (Aslan, 2024: 38). Düşünceleri değiştirmede katı olan kişilerde daha fazla ruhsal problemler yaşadığı gözlenmektedir (Behbudzade, 2024: 29).

2.2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide Bilişsel Esneklik

Akılcı duygusal davranışçı terapi Ellis'in oluşturduğu insanların duygularındaki değişimlerin düşünce ve olaylara verdikleri tepkilerin değiştiğini savunan bir yaklaşımdır ve en önemli noktalarından biri işlevsiz olan inançlarının yerine yenisinin konulmasıdır (Karataş, 2022: 2024). Bireylerin düşünceleri davranışlarını ve duygularına etki edebilir ve bu düşünceler ne kadar gerçekçi, mantıklı olursa duygusal

problemlerin azalmasına sebep olabilir ve kişi ne kadar esnek düşünürse akılcı düşünme düzeyi artar (Behbudzade, 2024: 29).

2.2.3 Bilişsel Kontrol ve Esneklik Seviyeleri ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmalarda Asıcı ve İkiz (2015: 191) bilişsel esneklik arttıkça mutluluk oranının arttığı, Özcan ve Esen (2016: 5) özyeterliliği yüksek olanların bilişsel esnekliği fazla olanların daha doğru seçimler yaptığı, Peker ve Çukadar (2016: 66) sosyal medya kullanımı düşük olan kişilerin bilişsel esnekliğinin daha yüksek olduğu, Küçüker (2016: 85) bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin affetmeme davranışının daha düşük olduğu, Bilgiç ve Bilgin (2016: 39) bireylerde bilişsel esnekliğin yüksek olması durumunda verdikleri kararların mantıklı olma oranın arttığı, Ateş ve Sağar (2021: 87) bilişsek esnekliği yüksek olan kişilerin internet bağımlılığının düşük olduğu bulgularına ulaşmışlardır.

Yelpaze (2020: 536) bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlılığının yüksek olduğu, Bayram, Özkamalı ve Çiftçi (2021: 98) bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düşük olduğu, Taş ve Deniz (2018: 618) bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin problem çözme becerişimin yüksek olduğu, Tuncer ve Tanaş (2022: 467) kişinin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öz düzenleme düzeyinin arttığı, Kaptanbaş Gürbüz ve Sezgin Nartgün (2018: 628) bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin öz yeterliliğinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yazgan (2021: 212) motivasyon düzeyi fazla olanların bilişsel esneklik seviyelerinin de yüksek olduğu, Yelpaze ve Yakar (2019: 913) yaptığı araştırmada öğrencilerde bilişsel esnekliğin artışıyla notlarının da arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Karataş (2024: ii) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda bilişsel esneklik düzeyi artmış olan kişilerin psikolojik sağlamlık seviyesinin de geliştiğini bulmuştur. Karakaş (2024: i) bireylerin bilişsel esnekliğinin gelişmesi başkalarıyla kurduğu iletişimin daha iyi yapılanmasında fayda sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

2.3 Zaman Yönetimi

2.3.1.Zaman Nedir?

Zaman akışkandır, telafi edilemez, yerine konulamaz bir kavramdır (İşcan, 2008: 4). Birçok bilim insanı ve filozof zaman hakkında tanımlarda bulunmuşlardır. Newton zamanın her halükârda var olduğunu, Leibnitz ve Einstein zamanın sadece durumların sırası olduğu her zaman kendiliğinden var olan bir şey olmadığını tanımlar (Andıç, 2009: 7). Zaman kavramı şimdi, bugün, yarından oluşan bir düzlemden oluşmaktadır ve sabahla akşamın oluşuyla kendini tekrar etmektedir (Behbuzade, 2024: 33).

2.3.2 Zaman Türleri

Herkes tarafından aynı algılanan bir işin yapılması için gereken süre "objektif zaman", objektif zamanın her bireyin farklı akışta olduğunu hissettiği "subjektif zaman", her canlının yapısal olarak farklı zaman türleri vardır örnek olarak sincapların kışın uykuya yatması verilebilir bu "biyolojik zaman" (Deniz, 2019: 9), insanların topluca kültürel ve geleneksel şeyleri birlikte yaptıkları "sosyal zaman" (Behbuzade, 2024: 41) gibi zaman türlerinden bahsedilebilir.

2.3.3.Zaman Yönetimi Nedir?

İlk olarak Danimarka'daki yöneticilerin çalışanlarının zamanlarını ayarlayabilmesi için eğitim vermesiyle oluşturulmuş sonrasında hayatın her anının planlanmasıyla geliştirilmiştir (Güçlü, 2001: 88). Zaman yönetimi, belir bir zamanda yapılacak işlerin nasıl başlayıp nasıl ilerlenebileceği ve bu zaman içerisinde neler yapılacağının planlanması olarak tanımlanabilir ve kişinin yapılacakları kontrol altına alıp hedeflerini belirleyerek planlama yapabilmesidir (Cesur, 2018: 18). Zaman yönetimi öğrenilebilen bir kavram olduğu için kişi farklı yöntemleri araştırıp bunları uygulamayı deneyimleyebilmelidir (Behbuzade, 2024: 44). Zaman yönetimi kişinin hem özel hayatında hem iş ve akademik hayatında neye ne kadar zaman ayıracağını planlayıp önceliklerine göre sıraya koyması olarak da açıklanabilir ve bu durum kişinin görev ve sorumluluklarının yanı sıra kendine ve sevdiklerine de vakit ayırması açısından faydalı olmaktadır (Oran, 2024: 22).

Zaman yönetimi sadece akademik olarak işlerin planlanması yönetilmesi değil insanın kendine ayırdığı boş zamanlar açısından da önemlidir çünkü kişinin kendine vakit ayırması da ruh sağlığı için önemlidir (Arslan, 2019: 11). İnsanlar zamanlarını nasıl kullanmaları gerektiğini öğrenirse eğer önceliklerini belirleyip bir sıralama yaparsa çalışmaları daha verimli bir hale gelebilir bu da bireylerin daha başarılı olmasında faydalı olacaktır (Süsin, 2012: 19). Bunun yanı sıra zaman yönetimi belirli bir zaman birden çok hedef ekleyerek zamanı verimli kullanması ama zamanının tamamını iş için yorgun ve bitkin düşmek değil yorulmadan ilerlenecek zamanı daha işlevsel kullanmayı sağlayacak şekilde zamanı yapılandırmaktır (Cesur, 2018: 19)

Zamanı etkin kullanmak için kişinin hedeflerini, görevlerini, yapılacakların önem sırasını ayarlaması ve her görev için bir zaman belirtilip o süreçte neyin nasıl yapması gerektiğini planlayıp bu plana uyması gerekmektedir (İşler, 2023: 19). Kişi zaman yönetimini ayarlayabilmek için plan ve program yapmalı bir zaman çizelgesi oluşturmalı neyi ne zaman yapacağını planlayarak bu planlara uymayı aksatmamalıdır (Vatan ve Özsoy, 2002: 94). Planlama davranışı kişinin ilerleyen zamanlarda neyi ne zaman ne için hangi amaca yönelik şekilde yapacağını tasarlaması buna göre kişinin kendini düzenlemesi zamanı yönetmesi anlamlarına gelebilir (Ersoy, 2007: 9). Zamanı yönetmek kişinin sadece yapacaklarını sıraya koymasını sağlamaz eğer kişi neyi ne zaman yapacağını bilmesi belirsizliği ortadan kaldıracağı için daha az strese girmesini sağlayacak böylelikle işlerini daha hızlı yetiştirip başarılı olmasına katkıda bulunacaktır (Yıldız, 2023: 11).

2.3.4 Zaman Yönetiminin Aşamaları

İlk olarak zaman yönetimi için kişi zamanını nelere ayırdığını neye ne kadar süre verdiğini görebilmek için bir zaman cetveli oluşturmalı bununla birlikte nerelerde zamanını kaybettiğini ve sebeplerini görmeli bu sebepleri ortadan kaldırmak için de önce kendinin güçlü özelliklerinin farkında olmalı buna göre önceliklerini belirleyip sonrasında bir planlama oluşturmalı neyi ne zaman yapacağını hedefleyerek bir program hazırlamalıdır (Oran, 2024: 24).

2.3.5 Zaman Yönetimindeki Engeller (Zaman Tuzakları)

Kişinin zamanını düzenlemesi neyi ne zaman yapacağının planlı olması ve buna göre ilerlemesi geri kalan zamanda kendine daha fazla vakit ayırması konusunda çok

önemli bir rol oynamaktadır (Oran, 2024: 27). Kişinin zamanını yönetememesinin önünde bazı engeller bulunabilir bu engeller kişinin kişisel hayatlarında ve akademik hayatlarında yapacakları şeylerin aksamasına sebep olabilir bu aksamaya sebep olan etkenlere zaman tuzaklanır denebilir (Yıldız, 2023: 9)

Zaman tuzaklarından biri kişilerin çevrelerinden gelen tekliflere hayır diyemeyerek yapacakları şey yerine gelen teklifi kabul etmeleridir (Yıldız, 2023: 9). Bir diğeri kişinin neyi ne zaman yapacağını bir sıraya koymaması böylelikle de farklı şeylere zaman ayırarak önemli şeyleri yapmayı bırakmasıyla ilişkilendirilebilir (Oran, 2024: 28). Beklenmedik anda ortaya çıkan aksilikler ve bu aksilikleri yönetememek, krize karşı plansız kalmak zaman tuzaklarından biridir (Çavuşoğlu, 2021: 24). Kişinin plansız ve düzensiz dağınık davranması da zaman tuzaklarındandır çünkü kişinin dağınık olması hem dikkatini toparlamasına engel olur hem de ihtiyaç duyduğu şeyleri bulamamasına yol açar bu da kişinin zaman kaybetmesine sebep olur (Yıldız, 2023: 21).

2.3.6 Zaman Yönetimi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmalara bakıldığında Andıç (2009: iv) öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri arttıkça akademik başarılarının arttığı, İşler (2023 : iv) öğrencilerin zaman yönetim düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlılıklarının arttığı, Senedi ve arkadaşları (2015: 85) zaman yönetiminde başarılı olanların stres seviyelerinde azalma olduğu, Kelly (2003: 119) endişe düzeylerinin kişilerinin zamanlarını yönettikçe azaldığı, Hudson ve arkadaşları (1998: 587) zaman yönetiminde başarılı olan kişilerin problem ve sorunlarını çözmede daha başarılı ilerlediği, Eldeliklioğlu (2008: 1) öğrencilerde zaman yönetimi arttıkça kaygı oranları azaldığı, Aydın ve Koçak (2016: 17) zaman yönetimi artan öğrencilerde akademik erteleme davranışının azaldığı, Tecer (2019: iii) zaman yönetimi yapanların stres ve kaygısı azaldığı, Nasrullah ve Khan (2015: 66) zaman yönetimi arttığında öğrencilerin okul başarılarının arttığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Ayhan ve arkadaşlarının (2023: 71) araştırmasına bakıldığında insanların boş zamanlarını yönetebilme başarılarının teknoloji bağımlılığını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Afkan (2024: 90) yaptığı araştırmaya bakıldığında öğrencilerdeki öz düzenleme arttıkça zaman yönetiminin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Gümüş ve Kaygusuz (2021: 45) Yaptığı araştırmada kadınların yaşamlarını daha sağlıklı hale

getirmeye çalışırken zamanlarını yönettiklerinde daha başarılı olabildikleri sonucuna ulaştığı söylenebilmektedir. Gümüş (2021: 1) araştırmasının sonuçlarına bakarak zaman yönetimi düzeyi iyi olanların okulda aldıkları not ve puanların yüksek olduğu söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bilişsel esneklik ve akademik erteleme arasındaki ilişkideki zaman yönetimi arayıcı rolünü incelemek için ilişkisel tarama yönetimi kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, İstanbul İli Bakırköy İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olan özel eğitim kurumlarında okumakta olan 14 yaş üstü 342 öğrenciden oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin frekans (f) ve yüzdelik (%) değeri ile birlikte demografik özellikler tablo 3.1 de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1 Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

	Gruplar	Frekans (f)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Kadın	220	64.32
	Erkek	122	35.68
Yaş	14-15	51	14.91
	16-17	107	31.28
	18 ve üstü	184	53.80
Gelir Düzeyi	Düşük	32	9.35
	Orta	268	78.36
	Yüksek	42	12.28
Not Ortalaması	69 ve altı	40	11.69
	70-84	160	46.78
	85 ve üstü	142	41.52
Uyku Saati	5 saatten az	45	13.15

	6-8 saat	259	75.73
	9 saat ve üzeri	38	11.11
Günlük Sosyal Medya Kullanımı	1 saatten az	43	12.57
	2-3 saat	167	48.83
	4 saat ve üzeri	132	38.59

Tablo 3.1'e göre, araştırmada 220'si (%64.32) kadın, 122'si (%35.68) erkek toplamda 342 öğrenci yer almıştır. Çalışmaya katılanların 51' i (%14.91) 14-15, 107'i (%31.28) 16-17, 184'ü (%53.80) 18 ve üstü yaş aralığındadır. Gelir düzeyini nasıl algıladıklarına bakıldığında 32'si (%9.35) düşük, 268'i (%78.36) orta ve 42'i (%12.28) yüksek olduğu görülmektedir. Akademik not ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların 40'ı (%11.69) 69 ve altı, 160'sı (%46.78) 70-84, 142'i (%41.57) 85 ve üstü ortalamaya sahiptir. Günlük ortalama uyku saatine bakıldığında 45'sı (%13.15) 5 saat ve altı, 259'si (%75.73) 6-8 saat ve 38'i (%11.11) 9 saat ve üzeri uyuyor. Son olarak günlük sosyal medya kullanımına bakıldığında 43'u (%12.27) 1 saatten az, 167'i (%48.83) 2-3 saat ve 132'i (%38.59) 4 saat ve üzeri günlük internet kullanıyor.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler çalışmaya yapan kişinin hazırladığı kişisel bilgi formu ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinden yararlanılmıştır. Çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Ölçekler farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi için 6 sorudan oluşmuş olan bir kişisel bilgi anketi oluşturulmuştur. Bu ankette kişinin cinsiyeti, kişinin algıladığı gelir düzeyi, akademik not ortalaması, yaşı ve günlük sosyal medya kullanımı ile ilgili sorular sorulmuştur. Bu anket soruları EK-1'de gösterilmiştir.

3.3.2 Bilişsel Kontrol, Esneklik Ölçeği: Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson (2018:1) tarafından tasarlanmış ve ölçeğin Türkçeye uyarlaması Demirtaş (2019: 345) tarafından geçerlilik ve güvenirlilik analizleri yapılmıştır ve ölçek yedili likert (1, Hiç Katılmıyorum; 2, Çoğunlukla Katılmıyorum; 3, Biraz Katılmıyorum; 4, Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum; 5, Biraz Katılıyorum; 6, Çoğunlukla Katılıyorum; 7 Tamamen Katılıyorum) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 54 ile 90 puan arasında olup puan arttıkça bilişsel esneklik artmaktadır. Ölçeğin Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol (2,4,7,8,11,14,15,16,18ve Değerlendirme Başa çıkma Esnekliği (1,3,5,6,9,10,12,13,17) olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçeğin Uyum indeks değerleri (χ^2/sd = 2.63, NFI = .94, CFI = .96, GFI = .86, AGFI = .82, IFI = .96, SRMR = .07 ve RMSEA = .08) şeklindedir. Cronbach alfa ölçeği bütünü için .90, duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu .85 ve değerlendirme başa çıkma alt boyutu .91 şeklindedir.

Bu araştırma için 18 maddelik Bilişsel Kontrol ve Esneklik puanlarının Cronbach Alpa değeri tekrardan analizden geçirilmiş Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alpa değeri .85 Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu .86, Değerlendirme Başa çıkma Esnekliği alt boyutu .84 olduğu görülmüştür. Bu ölçek ekler bölümünde 2.de yer verilmiştir

3.3.3 Akademik Erteleme Ölçeği: Akademik erteleme ölçeği Çakıcı (2003: 68) tarafından hazırlanmış ve ölçek beşli likert (1, Beni Hiç Yansıtmıyor; 2, Beni Çok Az Yansıtıyor; 3, Beni Biraz Yansıtıyor; 4, Beni Çoğunlukla Yansıtıyor; 5, Beni Tamamen Yansıtıyor) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 19 ile 95 arasında olup puan arttıkça akademik erteleme düzeyi de artmaktadır ve akademik erteleme ölçeğinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Çakıcı, 2003: 77).

Bu araştırma için 19 maddelik Akademik Erteleme puanlarının Cronbach Alpa değeri tekrardan analizden geçirilmiş Akademik Erteleme Ölçeğinin Cronbach Alpa değeri .90 olduğu görülmüştür. Bu ölçek sorularına ekler bölümünde 3.de yer verilmiştir.

3.3.4 Zaman Yönetimi Ölçeği: Zaman Yönetimi Ölçeği Erdoğdu ve İşler (2022) tarafından hazırlanmış olan ölçek dörtlü likert (Hiçbir Zaman, Nadiren, Sıklıkla, Her Zaman) şeklindedir. Ölçekten alınacak toplam puan 13 ve 52 puan aralığındadır puan arttıkça kişinin zaman yönetimi düzeyi artmaktadır. Ölçeğin sahip olduğu doğrulayıcı faktör analizinden ulaşılan GFI, AGFI ve CFI değerleri 0.90'dan büyük; RMSEA değerinin 0.5 altında olduğuna ulaşılmış olup ayrıca uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpa değeri, planlama alt boyutu için .69; düzenleme alt boyutu için. 67; bilinçlilik alt boyutu için .65, Zaman Yönetimi Ölçeği puanları için .80 olarak ölçülmüştür (Erdoğdu ve İşler, 2022).

Bu araştırma için 13 maddelik Zaman Yönetimi Ölçek puanlarının Cronbach Alpa değeri tekrardan analizden geçirilmiş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Cronbach Alpa değeri .80, Planlama alt boyutu .68, Düzenleme alt boyutu .76 Bilinçlilik alt boyutu .55 olduğu görülmüştür. Bu ölçek sorularına ekler bölümünde 4.de yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmadan ulaşılan veriler, 2024-2025 eğitim öğretim yılında alınmıştır. Araştırmada kullanılan bilişsel kontrol ve esneklik, akademik erteleme ve zaman yönetimi ölçekleri ölçek sahiplerinden mail üzerinden izin alınmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları hazırlanan kişisel bilgi formu da eklenerek Google Forms üzerinden çevrimiçi çözülebilir form haline getirilerek 14 yaş üstü öğrencilere yapılmıştır. Hazırlanan çevrimiçi anketin başında anketlerin nasıl doldurulacağı ile ilgili yönergelerde bulunup, araştırma sonuçlarının gizlilik esasına dayanarak saklanacağı ve gönüllülük esasıyla samimi cevaplanması için bilgi alışmıştır.

3.5 Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırmadan ulaşılan verilerin analizini yapmak için SPSS 30 programından yararlanılmıştır. Araştırmanın veri seti istenen örneklem sayısına ulaşınca incelenmiş, uç değerler veri setinden çıkarılmış ve toplamda 342 öğrencinin verisine ulaşılmıştır. Ulaşılan puanların normallik değerine baktığımızda bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinde skewness (çarpıklık) değeri -.205 ile .137 aralığında kurtosis (basıklık) değeri -.153 ile .273 aralığındadır. Akademik erteleme ölçeğinde çarpıklık değeri .091 ile .137 arasında, basıklık değeri -.441 ile .273 aralığındadır. Zaman yönetimi ölçeği

çarpıklık değeri -.059 ile .137 arasında, basıklık değeri -.512 ile .273 , zaman yönetimi alt boyutu olan planlama alt boyutunun çarpıklık değeri -.188 ile .137, basıklık değeri -.274 ile .273; düzenleme alt boyutunun çarpıklık değeri -.118 ile .137, basıklık değeri -.748 ile .273; bilinçlilik alt boyutunun çarpıklık değeri .005 ile .137, basıklık değeri -.400 ile .273 aralığında olduğuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelenirken çarpıklık basıklık değeri +3 ile -3 arasında olması (Farooq, 2016: 5) gerekçesiyle normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Araştırma için kullanışmış olan ölçekler için aritmetik ortalama ($\bar{x}$), yüzdelik (%), frekans (f) i standart sapma betimsel istatistikleri değerlendirmek için kullanılmıştır. ikili gruplar arasında bulunan farkın anlamlı olup olmadığını bulmak için ilişkisiz t Testi; İkiden fazla grup ortalaması olanlardan elde edilen değerlerin anlamlılığını test etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve homojenliği görmek için Scheffe Testi kullanılmıştır. Bulunan sonuçların anlamlı olup olmadığı anlayabilmek için $p<.05$ olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2016). Bilişsel kontrol ve esneklik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide zaman yönetiminin çoklu aracı rolüne bakabilmek için Seri Çoklu Aracı Değişken (PROCESS Model 6) analizi kullanışmış, doğrudan dolaylı etkileri bulmak için bootstrap tekniğinden yararlanılmıştır (Hayes, 2009).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1. Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Bu bölümde çalışmada kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Ölçeklerinin Minimum - Maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir

Tablo 4. 1: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Kontrol ve Esneklik	36.00	104.00	69.82	14.12
Akademik Erteleme	26.00	93.00	59.58	14,55
Zaman Yönetimi	22.00	51.00	35,85	5,82
Planlama	8.00	19.00	13.67	2.47
Düzenleme	4.00	16.00	10.09	2.99
Bilinçlilik	7.00	16.00	12.08	2.10

Tablo 4.1'de Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğinin puanların aritmetik ortalaması 69.82, standart sapması 14.12'dir. Ölçekten alınmış olan puanların aralığı 36 ile 104 olduğu gözlemlenmiştir. Akademik Erteleme Ölçeğinin puanların aritmetik ortalaması 59.58, standart sapması 14.55'tir. Bunun ışığında 26 ve 93 aralığında olduğu gözlemlenmiştir. Zaman Yönetimi Ölçeğinin ortalama puanı 35.85, standart sapması

5.82'dir. Ölçekten alınan 22 ile 51 olduğu gözlemlenmiştir. Zaman Yönetimi Ölçeğinin birinci alt ölçeği Planlama ortalaması 13.67, standart sapması 2.47'dir. Ölçekten elde edilebilecek en az 8, en çok 19 puan alınabilir. Zaman Yönetimi Ölçeğinin ikinci alt ölçeği Düzenleme puanlarının ortalaması 10.09 olarak , standart sapması 2.99 bulunmuştır. Ölçekten alınan en düşük puan 4, en yüksek puan 16 olduğu gözlemlenmiştir. Zaman Yönetimi Ölçeğinin üçüncü alt ölçeği Bilinçlilik puanlarının aritmetik ortalaması 12.08, standart sapması 2.10'dur. Ölçekten en az 7, en fazla 16 puan alınabilir.

4.2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Anket Sorularındaki Cevaplara Göre İncelenmesi

Katılımcıları bilişsel kontrol düzeyleri ve esneklik seviyeleri, akademik erteleme ve zaman yönetimi (planlama, düzenleme, bilinçlilik) düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı anlamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile birlikte t Testinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4. 2: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi Başarısının (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasının t Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$±S	Sd	t	P
Bilişsel Kontrol ve Esneklik	Kadın	220	70.80±14.83	340	2.34	0.10
	Erkek	122	66.76±16.13			
Akademik Erteleme	Kadın	220	61.05±14.93	340	2.87	.002
	Erkek	122	56.27±14.34			
Zaman Yönetimi	Kadın	220	35.60±6.29	340	-.154	.439
	Erkek	122	35.72±6.98			
Planlama	Kadın	220	13.58±2.57	340	-.418	.338

	Erkek	122	13.72±3.16			
Düzenleme	Kadın	220	9.94±2.99	340	-.535	.297
	Erkek	122	10.13±2.42			
Bilinçlilik	Kadın	220	12.07±2.28	340	.798	.213
	Erkek	122	11.86±2.36			

Tablo 4.2'ye baktığımızda, bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür [t(340)=2.34 p>.05].

Akademik ertelemenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı araştırma sonucuna ulaşılmıştır [t(340)=2.87 p<.05]. Kadın bireylerin akademik erteleme puanlarının ($\bar{x}$=61.05) erkeklerden ($\bar{x}$=56.27) yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Zaman yönetimi ölçek puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(340)=-.154 p>.05].

Planlama alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür [t(340)=-.418 p>.05].

Düzenleme alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür [t(340)=-.535 p>.05].

Bilinçlilik alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür [t(340)=.798 p>.05].

Tablo 4. 3: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi

Değişken	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P

Bilişsel Esneklik	14-15	51	72.37±1.57	GA	1164.84	2	582.42	2.47	.086
	16-17	107	70.75±1.45	Gİ	79852.46	339	235.55		
	18 +	184	67.72±1.21	T	81017.31	341			
Akademik	14-15	51	52.58±14.25	GA	2881.27	2	1440.63	6.72	.001
	16-17	107	59.62±13.80	Gİ	72638.61	339	214.27		
	18 +	184	61.06±15.19	T	75519.89	341			
Zaman	14-15	51	36.72±6.17	GA	118.96	2	59.48	1.39	.250
	16-17	107	34.91±7.29	Gİ	14432.80	339	42.70		
	18 +	184	35.77±6.15	T	14551.77	341			
Planlama	14-15	51	14.01±2.44	GA	74.18	2	37.09	4.84	.008
	16-17	107	12.94±3.13	Gİ	2586.72	339	7.65		
	18 +	184	13.92±2.62	T	2660.90	341			
Düzenlem	14-15	51	10.82±3.04	GA	40.38	2	20.19	2.04	.130
	16-17	107	9.92±3.22	Gİ	3340.59	339	9.85		
	18 +	184	9.83±3.11	T	3380.97	341			
Bilinçlilik	14-15	51	11.88±2.52	GA	.958	2	.47	.089	.915
	16-17	107	12.04±2.46	Gİ	1822.03	339	5.37		
	18 +	184	12.01±2.16	T	1822.99	341			

Tablo 4.3 te bakıldığında Bilişsel Esneklik ve Kontrolün anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gösterülmüştür [f(2-339)=2.47, p>.05].

Akademik ertelemenin yaş değişken anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=6.72, p<.05]. Anlamlı grubun neler olduğuna bakmak içim post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.4).

Zaman yönetimi ölçek puanları yaşa göre farklılığı anlamlı değildir [f(2-339)=1.39, p>.05].

Planlama alt boyut puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=4.84, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak içim post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.4).

Düzenleme alt boyut puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=2.04, p>.05].

Bilinçlilik alt boyut puanları yaş değişkenine bakıldığında farklılığı anlamlı değildir. [f(2-339)=0.89, p>.05].

Tablo 4. 4: Akademik Erteleme Ölçeği ve Planlama Alt Boyutunun Yaş Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testinden Elde Edilen Sonuçlar

Değişken	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	P
Akademik Erteleme	14-15	16-17	-7.03793	2.49078	.019
		18 ve üstü	-8.47698	2.31645	.001
	16-17	14-15	7.03793	2.49078	.019
		18 ve üstü	-1.43905	1.77963	.721
	18 ve üstü	14-15	8.47698	2.31645	.001
		16-17	1.43905	1.77963	.721
Planlama	14-15	16-17	1.07621	.47144	.075
		18 ve üstü	.09026	.43778	.979
	16-17	14-15	-1.07621	.47144	.075
		18 ve üstü	-.98595	.33733	.015
	18 ve üstü	14-15	-.09026	.43778	.979
		16-17	.98595	.33733	.015

Tablo 4.4 görüldüğü üzere akademik erteleme ölçeği ve planlama alt boyutu puanlarında olan farklılaşmanın kaynağına bakabilmek için post-hoc testlerinden scheffe testinin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo incelendiğinde akademik erteleme puanları; 14-15 yaşındakilerle 16-17 yaş ve 18 yaş üstü öğrencilerle arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. 16-17 yaş ve 18 yaş üstü öğrencilerin 14-15 yaşındaki öğrencilerin akademik ertelemesi fazla olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde zaman yönetimi alt boyutu planlama puanları; 18 yaş üstü öğrencilerle 16-17 yaş arası öğrencilerle arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. 18 yaş üstü öğrencilerin 16-17 yaşındaki öğrencilere göre planlama puanı daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 5: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi

	Değişken	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	F	P
Bilişsel	Düşük	32	70.06±15.62	GA	313.15	2	156.57	.658	.519
	Orta	268	68.90±15.33	Gİ	80704.16	339	238.06		
	Yüksek	42	71.76±15.87	T	81017.31	341			
Akademik	Düşük	32	60.34±15.30	GA	39.15	2	19.57	.088	.916
	Orta	268	59.20±14.94	Gİ	75480.74	339	222.65		
	Yüksek	42	59.54±14.47	T	75519.89	341			
Zaman	Düşük	32	34.93±6.27	GA	188.45	2	94.22	2.21	.110
	Orta	268	35.42±6.12	Gİ	14363.32	339	42.49		
	Yüksek	42	37.59±8.41	T	14551.77	341			
Planlama	Düşük	32	13.25±3.00	GA	19.33	2	9.66	1.23	.292
	Orta	268	13.59±2.63	Gİ	2641.57	339	7.81		
	Yüksek	42	14.21±3.53	T	2660.90	341			
Düzenlem	Düşük	32	9.37±2.99	GA	79.99	2	39.99	4.10	.017
	Orta	268	9.89±3.01	Gİ	3300.98	339	9.73		
	Yüksek	42	11.23±3.79	T	3380.97	341			
Bilinçlilik	Düşük	32	12.31±2.79	GA	4.81	2	2.40	.449	.638
	Orta	268	11.94±2.22	Gİ	1818.17	339	5.36		
	Yüksek	42	12.14±2.49	T	1822.99	341			

Tablo 4.5'e bakıldığında Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçek puanları gelir düzeyinin algılanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.658, p>.05].

Akademik erteleme ölçek puanları gelir düzeyinin algılanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.088, p>.05].

Zaman yönetimi ölçek puanları gelir düzeyinin durumuna göre anlamlı bir farklılaşmamıştır [f(2-339)=2.21, p>.05].

Planlama alt boyut puanları gelir düzeyinin durumuna göre anlamlı bir farklılaşmamıştır [f(2-339)=1.23, p>.05].

Düzenleme alt boyut puanları gelir düzeyinin algılanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=4.10, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak içim post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.6).

Bilinçlilik alt boyut puanları gelir düzeyinin algılanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.449, p>.05].

Tablo 4. 6: Düzenleme Alt Boyutunun Gelir Düzeyinin Algılanma Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Değişken	(I) Gelir Düzeyi Algılama Durumu	(J) Gelir Düzeyi Algılama Durumu	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	P
Düzenleme	Düşük	Orta	-.51679	.58363	.676
		Yüksek	-1.86310	.73221	.040
	Orta	Düşük	.51679	.58363	.676
		Yüksek	-1.34630	.51786	.035
	Yüksek	Düşük	1.86310	.73221	.040
		Orta	1.34630	.51786	.035

Tablo 4.6 görüldüğü üzere değerlendirme alt boyutu puanlarında olan farklılaşmanın kaynağına bakabilmek için post-hoc testlerinden scheffe testinin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo incelendiğinde zaman yönetimi alt boyutu olan düzenleme puanları; gelir düzeyini yüksek algılayan öğrencilerle orta ve düşük düzeyde algılayan öğrencilerle arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Gelir düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin orta ve düşük algılayanlara göre düzenleme puanının daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 7: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi

Değişken		N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P
Bilişsel Esneklik	69 az	40	72.25±12.39	GA	452.96	2	226.48	.953	.387
	70-84	160	69.45±16.19	Gİ	80564.34	339	237.65		
	85 +	142	68.45±15.26	T	81017.31	341			
Akademik Erteleme	69 az	40	52.70±14.25	GA	2535.86	2	1267.93	5.88	.003
	70-84	160	58.98±14.42	Gİ	72984.02	339	215.29		
	85 +	142	61.64±15.06	T	75519.89	341			
Zaman Yönetimi	69 az	40	36.00±7.22	GA	56.54	2	28.27	.659	.518
	70-84	160	35.98±6.13	Gİ	14495.22	339	42.88		
	85 +	142	35.16±6.80	T	14551.77	341			
Planlama	69 az	40	13.72±2.85	GA	27.45	2	13.72	1.76	.173
	70-84	160	13.90±2.74	Gİ	2633.45	339	7.79		
	85 +	142	13.30±2.82	T	2660.90	341			
Düzenleme	69 az	40	10.77±3.36	GA	26.61	2	13.30	1.34	.262
	70-84	160	9.90±2.91	Gİ	3354.36	339	9.89		
	85 +	142	9.91±3.28	T	3380.97	341			
Bilinçlilik	69 az	40	11.50±2.66	GA	15.70	2	7.85	1.47	.231
	70-84	160	12.18±2.07	Gİ	1807.29	339	5.33		
	85 +	142	11.94±2.45	T	1822.99	341			

Tablo 4.7'e bakıldığında Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçek puanları değişkene göre bir farklılık görülmemiştir [f(2-339)=.953, p>.05].

Akademik erteleme ölçek puanları akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=8.88, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.8).

Zaman yönetimi ölçek puanları not ortalamasına göre bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.659, p>.05].

Planlama alt boyut puanları akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=1.76, p>.05].

Düzenleme alt boyut puanları akademik not ortalamasına göre anlamlı farklılaşmamıştır [f(2-339)=1.34, p>.05].

Bilinçlilik alt boyut puanları akademik not ortalaması anlamlı farklılaşmamıştır [f(2-339)=1.47, p>.05].

Tablo 4. 8: Akademik Erteleme Ölçeğinin Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Değişken	(I) Akademik Not Ortalaması	(J) Akademik Not Ortalaması	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	P
Akademik Erteleme	69 ve altı	70-84	-6.28125	2.59382	.055
		85 ve üstü	-8.94085	2.62649	.003
	70-84	69 ve altı	6.28125	2.59382	.055
		85 ve üstü	-2.65960	1.69166	.292
	85 ve üstü	69 ve altı	8.94085	2.62649	.003
		70-84	2.65960	1.69166	.292

Tablo 4.8 görüldüğü üzere akademik erteleme ölçeği puanlarında olan farklılaşmanın kaynağına bakabilmek için post-hoc testlerinden scheffe testinin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo incelendiğinde akademik erteleme puanları; akademik not ortalaması 85 ve üstü olan öğrencilerle not ortalaması 69 altı olan öğrencilerle arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Not ortalaması 85 ve üstü olan öğrencilerin not ortalaması 69 altı olan öğrencilere göre akademik erteleme düzeyi daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 9: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman ortalaması 69 altı olan Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik Uyku Saatine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi

	Değişken	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P
Bilişsel Esneklik	5 saat az	45	69.06±17.77	GA	27.267	2	13.63	.057	.945
	6-8 saat	259	69.30±16.64	Gİ	80990.04	339	238.90		
	9 saat +	38	70.13±10.35	T	81017.31	341			
Akademik Erteleme	5 saat az	45	58.40±16.06	GA	1811.32	2	905.66	4.16	.016
	6-8 saat	259	60.42±14.81	Gİ	73708.57	339	217.42		
	9 saat +	38	53.13±11.53	T	75519.89	341			
Zaman Yönetimi	5 saat az	45	36.11±7.24	GA	445.53	2	222.76	5.33	.005
	6-8 saat	259	36.04±6.47	Gİ	14106.23	339	41.73		
	9 saat +	38	32.42±5.25	T	14551.77	341			
Planlama	5 saat az	45	14.02±3.03	GA	55.91	2	27.95	3.62	.028
	6-8 saat	259	13.73±2.77	Gİ	2604.99	339	7.70		
	9 saat +	38	12.52±2.46	T	2660.90	341			

Düzenleme	5 saat az	45	9.57±3.38	GA	55.09	2	27.54	2.80	.062
	6-8 saat	259	10.22±3.13	Gİ	3325.88	339	9.81		
	9 saat +	38	9.05±2.76	T	3380.97	341			
Bilinçlilik	5 saat az	45	12.51±2.62	GA	64.569	2	32.284	6.224	.002
	6-8 saat	259	12.08±2.20	Gİ	1758.428	339	5.187		
	9 saat +	38	10.84±2.33	T	1822.997	341			

Tablo 4.9'a bakıldığında Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçek puanları uyku saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.057, p>.05].

Akademik erteleme ölçek puanları uyku saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=4.16, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın nerede olduğu bilinmesi için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Zaman yönetimi ölçek puanları uyku saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=5.33, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın nerelerde olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Planlama alt boyut puanları uyku saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=3.62, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Düzenleme alt boyut puanları uyku saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=2.80, p>.05].

Bilinçlilik alt boyutundan alınan sonuçların anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir [f(2-339)=6.22, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Tablo 4. 10: Akademik Erteleme Ölçeği, Zaman Yönetimi Ölçeği, Planlama ve Bilinçlilik Alt Boyutunun Uyku Saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Değişken	(I) Uyku Saati	(J) Uyku Saati	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	P
Akademik Erteleme	5 saat ve altı	6-8 saat	-2.02857	2.38144	.696
		9 saat ve üstü	5.26842	3.24863	.270
	6-8 saat	5 saat ve altı	2.02857	2.38144	.696
		9 saat ve üstü	7.29699	2.56151	.018
	9 saat ve üstü	5 saat ve altı	-5.26842	3.24863	.270
		6-8 saat	-7.29699	2.56151	.018
Zaman Yönetimi	5 saat ve altı	6-8 saat	.06848	1.04364	.998
		9 saat ve üstü	3.69006	1.42327	.036
	6-8 saat	5 saat ve altı	-.06848	1.04364	.998
		9 saat ve üstü	3.62158	1.12251	.006
	9 saat ve üstü	5 saat ve altı	-3.69006	1.42327	.036
		6-8 saat	-3.62158	1.12251	.006
Planlama	5 saat ve altı	6-8 saat	.28966	.44849	.812
		9 saat ve üstü	1.49591	.61163	.052
	6-8 saat	5 saat ve altı	-.28966	.44849	.812
		9 saat ve üstü	1.20624	.48238	.045
	9 saat ve üstü	5 saat ve altı	-1.49591	.61163	.052
		6-8 saat	-1.20624	.48238	.045
Bilinçlilik	5 saat ve altı	6-8 saat	.42617	.36783	.512
		9 saat ve üstü	1.66901	.50177	.004
	6-8 saat	5 saat ve altı	-.42617	.36783	.512
		9 saat ve üstü	1.24284	.39564	.008
	9 saat ve üstü	5 saat ve altı	-1.66901	.50177	.004
		6-8 saat	-1.24284	.39564	.008

Tablo 4.10 görüldüğü üzere akademik erteleme ölçeği zaman yönetimi ölçeği, zaman yönetimi alt boyutlarından olan planlama ve bilinçlilik puanlarında olan farklılaşmanın kaynağına bakabilmek için post-hoc testlerinden scheffe testinin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo incelendiğinde akademik erteleme puanları; günlük ortalama uyku saati 6-8 saat olanların uyku saatleri 9 saat ve üstü olan öğrencilerle arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Uyku saati 6-8 saat olan öğrencilerin günlük uyku saati 9 saat ve üstü olan öğrencilere göre akademik erteleme düzeyi daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde zaman yönetimi ölçek puanları günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin 6-8 saat arası uyuyan öğrencilerle ve 5 saatten az olan öğrencilerle anlamlı farklılaşma yaşandığı gözlenmektedir. Uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin zaman yönetiminde başarılı olma oranı 6-8 saat arasında uyuyanlardan ve 5 saatten az uyuyanlardan düşüktür.

Tablo incelendiğinde zaman yönetimi alt boyutu puanlarının günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin 6-8 saat arası uyuyan öğrencilerle anlamlı farklılaşma yaşandığı gözlenmektedir. Uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin planlama yapma oranı 6-8 saat arasında uyuyanlardan düşüktür.

Tablo incelendiğinde zaman yönetimi ölçeği alt boyutu olan zaman bilinçli yönetme puanları günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin 6-8 saat arası uyuyan öğrencilerle ve 5 saatten az olan öğrencilerle anlamlı farklılaşma yaşandığı gözlenmektedir. Uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin zamanı bilinçli yönetme düzeyi 6-8 saat arasında uyuyanlardan ve 5 saatten az uyuyanlardan düşüktür.

Tablo 4. 11: Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Akademik Erteleme ve Zaman Yönetimi (Planlama, Düzenleme, Bilinçlilik) Sosyal Medya Kullanma Saatine Göre Farklılaşma Durumunun ANOVA Analizi

	Değişken	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P
BE	1 saat az	43	65.69±16.10	GA	5928.31	2	2964.15	13.38	<.001
	2-3 saat	167	66.16±15.25	Gİ	75089.00	339	221.50		
	4 saat +	132	74.61±13.96	T	81017.31	341			

AE	1 saat az	43	62.55±16.71	GA	2949.34	2	1474.67	6.88	.001
	2-3 saat	167	61.43±13.45	Gİ	72570.55	339	214.07		
	4 saat +	132	55.67±15.32	T	75519.89	341			
ZY	1 saat az	43	36.23±6.29	GA	21.15	2	10.57	.246	.782
	2-3 saat	167	35.67±6.37	Gİ	14530.62	339	42.99		
	4 saat +	132	35.42±6.86	T	14551.77	341			
Planlama	1 saat az	43	13.62±2.47	GA	2.85	2	1.42	.182	.834
	2-3 saat	167	13.55±2.63	Gİ	2658.05	339	7.86		
	4 saat +	132	13.74±3.09	T	2660.90	341			
Düzenlem	1 saat az	43	10.34±2.79	GA	5.87	2	2.93	.295	.745
	2-3 saat	167	9.98±3.06	Gİ	3375.10	339	9.95		
	4 saat +	132	9.93±3.36	T	3380.97	341			
Bilinçlilik	1 saat az	43	12.25±2.37	GA	14.22	2	7.11	1.33	.265
	2-3 saat	167	12.13±2.29	Gİ	1808.76	339	5.33		
	4 saat +	132	11.75±2.30	T	1822.99	341			

Tablo 4.11'ye bakıldığında Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçek puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=13.33, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.12).

Akademik erteleme ölçek puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [f(2-339)=6.88, p<.05]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için post hoc scheffe testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.12).

Zaman yönetimi ölçek puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.246, p>.05].

Planlama alt boyut puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.182, p>.05].

Düzenleme alt boyut puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=.295, p>.05].

Bilinçlilik alt boyut puanları sosyal medya kullanma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [f(2-339)=1.33, p>.05].

Tablo 4. 12: Akademik Erteleme Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Sosyal Medya Kullanma Saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Değişken	(I) Sosyal medya kullanma Saati	(J) Sosyal medya kullanma Saati	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	P
Akademik Erteleme	1 saatten az	2-3 saat	1.12700	2.50206	.904
		4 saat ve üstü	6.88390	2.56908	.029
	2-3 saat	1 saatten az	-1.12700	2.50206	.904
		4 saat ve üstü	5.75690	1.70400	.004
	4 saat ve üstü	1 saatten az	-6.88390	2.56908	.029
		2-3 saat	-5.75690	1.70400	.004
Bilişsel Kontrol Esneklik	1 saatten az	2-3 saat	-.46400	2.54510	.984
		4 saat ve üstü	-8.91596	2.61328	.003
	2-3 saat	1 saatten az	.46400	2.54510	.984
		4 saat ve üstü	-8.45196	1.73332	<.001
	4 saat ve üstü	1 saatten az	8.91596	2.61328	.003
		2-3 saat	8.45196	1.73332	<.001

Tablo 4.12' de görüldüğü üzere akademik erteleme ölçeği ve bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği puanlarında olan farklılaşmanın kaynağına bakabilmek için post-hoc testlerinden scheffe testinin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo incelendiğinde akademik erteleme puanları; günlük ortalama sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların 2-3 saat arası sosyal medya kullananlarla ve 1 saatten az kullananlarla anlamlı farklılaşma yaşandığı gözlenmektedir. Sosyal medya

kullanımı 4 saat ve üstü olanların akademik erteleme düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan düşüktür.

Tablo incelendiğinde bilişsel kontrol ve esneklik puanları; günlük ortalama sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların 2-3 saat arası sosyal medya kullananlarla ve 1 saatten az kullananlarla anlamlı farklılaştığı gözlenmektedir. Sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan yüksektir.

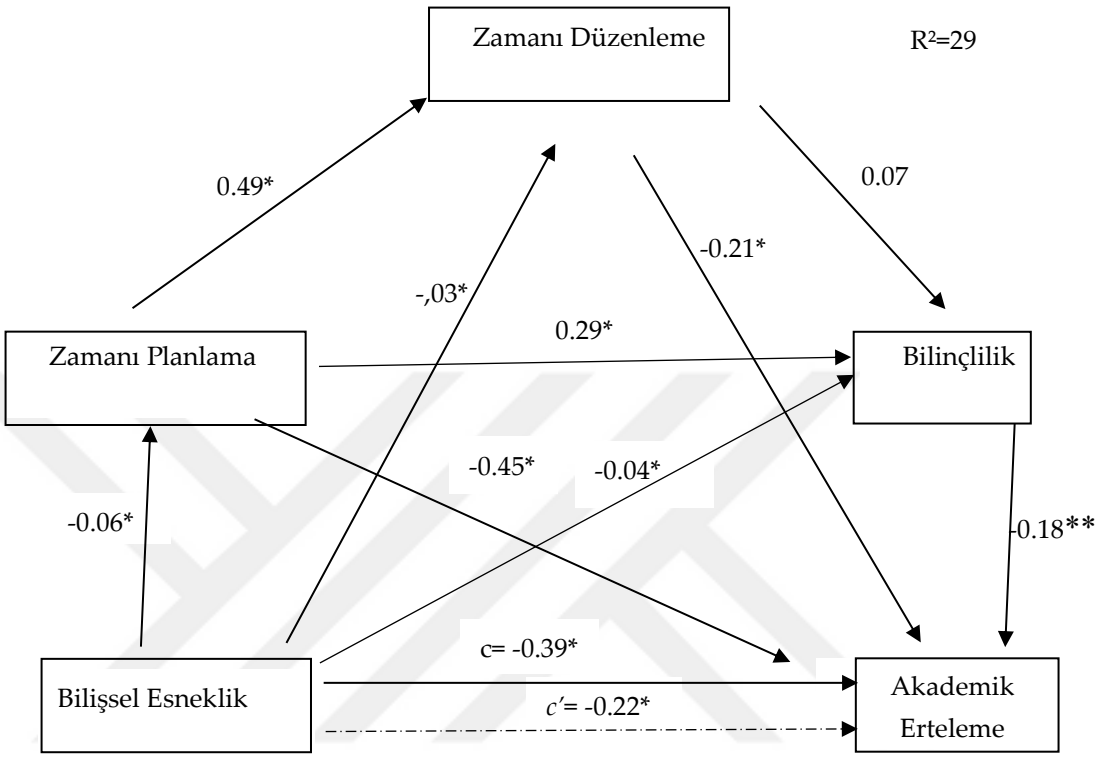
Bilişsel Esneklik ile akademik erteleme ve zaman yönetimi alt ölçeklerinin Zamanı planlama, zamanı düzenleme ile zamanı bilinçli yönetme arasındaki ilişkilere Tablo..de yer verilmiştir.

Tablo 4. 13 Bilişsel Esneklik ve Akademik Erteleme ile Zamanı Planlama, Zamanı Düzenleme ve Zamanı Bilinçli Yönetme Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler

Ölçekler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.Bilişsel Esneklik	-				
2.Akademik Erteleme	-.40**	-			
3. Zamanı Planlama	-.34**	-.41**	-		
4.Zamanı Düzenleme	-.30	-.35**	.49**	-	
5. Zaman Bilinçlilik	-.37	-.40**	.48**	.33**	-

Bilişsel esneklik ile akademik erteleme (r= -.40, p <. 01), zamanı planlama (r= -.34, p <. 01) zamanı düzenleme (r= -.30, p <. 01) ve zamanı yönetmede bilinçlilik (r= -.37, p <. 01) ölçek puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Akademik erteleme ölçek puanları ile zamanı planlama (r= -.41, p <. 01) zamanı düzenleme (r= -.35, p <. 01) ve zamanı yönetmede bilinçlilik (r= -.40, p <. 01) ölçek puanları arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Bilişsel Esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetimi alt ölçeklerinin Zamanı planlama, zamanı düzenleme ile zamanı bilinçli yönetme çoklu aracılığına ilişkin analiz sonuçlarına Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1 Bilişsel Esneklik (BE) ile Akademik Erteleme (AE) arasındaki ilişki de zaman yönetimi alt boyutlarının çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri . *p<.01, **p<.05

Şekil 1'de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ölçek puanının akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisi (c= -.39, S_h= .04, t= 8.13, p<.01) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca bilişsel esneklik puanlarının aracı değişkenler olan zamanı planlama (B= -.06, S_h= .009, t= 6.75, p<.01), düzenleme (B= -.03, S_h= .01, t= 2,97, p<.01) ve bilinçlilik üzerindeki doğrudan etkileri (B= -.04, SH= .007, t= 4.44, p<.01) anlamlıdır (Adım 2).

Aracı değişkenlerin akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında zamanı planlama (B= -.45, S_h= .30, t= 3.12, p<.01) düzenleme (B= -.21, S_h= .25, t= 2.42, p<.01) ve bilinçlilik (B= -.18, S_h= .24, t= 3.40, p<.01) ölçek puanlarının akademik erteleme üzerindeki etkileri anlamlıdır (Adım 3). Bilişsel Esneklik ile bütün aracı değişkenler denkleme aynı anda alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından

bilişsel esneklik ile ile akademik erteleme arasındaki ilişki azalmış ve bununla birlikte elde edilen değer istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(c'= -.22, S_h= .04, t= 4.59, p<.01). Bu sonuca göre bilişsel esneklik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetimi alt ölçek puanlarının aracılık rolü bulunmaktadır ve tüm değişkenler akademik erteleme üzerindeki varyansın %29'unu açıklamaktadır. Aracı değişkenlerden zamanı planlamanın akademik erteleme üzerindeki etkisi diğer aracı değişkenlerden daha yüksektir.

Tablo 4. 14: Bilişsel Esnekliğin Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Zaman Yönetimi Alt Ölçekleri Aracılığıyla Karşılaştırılması

Model 1	BE	SE	t	95% BCa Confidence Interval	
				LLCI	ULCI
Toplam Etki	0.390	0.480	8.13	-0.001	-0.484
Doğrudan Etki	0.226	0.049	4.59	-0.001	-0.323
Dolaylı Etki	0,163	0,029		-0.029	-0.225
Dolaylı Etki1(BE→ZP→AE)	0.059	0.022		-0.105	-0.019
Dolaylı Etki2 (BE→ZD→AE)	0.018	0.010		-0.042	-0.001
Dolaylı Etki3 (BE→ ZB → AE)	0.039	0.014		-0.071	-0.014
Dolaylı Etki4 (BE→ ZP → $ZD \rightarrow AE$)	0.019	0.008		-0.041	-0.007
Dolaylı Etki5 (BE→ $ZP \rightarrow ZB \rightarrow AE$)	0.021	0.008		-0.030	-0.003
Dolaylı Etki6 (BE→ $ZD \rightarrow ZB \rightarrow AE$)	0.025	0.023		-0.008	-0.004
Dolaylı Etki7 (BE→ $ZP \rightarrow ZD \rightarrow ZB \rightarrow AE$)	0.025	0.001		-0.070	-0.007

Bootstrap örnek boyutu = 5000; BE Önyükleme etkisi, SE standart hatası, LLCI alt limit güven aralığı, ULCI üst limit güven aralığı. Bilişsel Esneklik (BE), Zamanı Planlama (ZP), Zamanı Düzenleme(ZD), Zamanda Bilinç (ZB), Akademik Erteleme (AE)

Araştırmadaki değişkenlerin dolaylı etkileri 5000 bootstrap örneklemi kullanılarak analiz edilmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiş, bias hataları giderilmiş ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 14'de gösterilmiştir. Tablo 14'de görüldüğü gibi toplam etki değerinin 0.390, doğrudan etki değerinin 0.226 olduğu görülmektedir. Birinci dolaylı etkiye bakıldığında Bilişsel esneklik (BE) zamanı planlama (ZP) aracılığı ile akademik erteleme (AE) üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0. 059, %95 CI =-0.105, -0.019), ikinci dolaylı etki Bilişsel esnekliğin (BE) zamanı

düzenleme (ZD) aracılığı ile akademik erteleme (AE) üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0.018, %95 CI =-0.042, -0.001), üçüncü dolaylı etki Bilişsel esnekliğin (BE) zamanı yönetmede bilinçlilik (ZB) aracılığı ile akademik erteleme (AE) üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0.039, %95 CI = -0.071, -0.014), dördüncü dolaylı etki Bilişsel esnekliğin (BE) zamanı planlama ve zamanı düzenleme aracılığı ile akademik erteleme üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0.019, %95 CI =-0.041, -0.007), beşinci dolaylı etkide Bilişsel esnekliğin (BE) zamanı planlama, zamanı bilinçli yönetme aracılığı ile akademik erteleme üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0.021, %95 CI =-0.030, -0.003), altıncı dolaylı etkide Bilişsel esnekliğin (BE) zamanı düzenleme, zamanı bilinçli yönetme aracılığı ile akademik erteleme üzerindeki etkisi anlamlıdır (bootstrap = 0.025, %95 CI =-0.008, -0.004). Son olarak yedinci dolaylı etkisi Bilişsel esnekliğin (BE) , zamanı planlama, zamanı düzenleme, zamanı bilinçli yönetme aracılığı ile akademik erteleme üzerindeki etkisi önemlidir (bootstrap = 0.025, %95 CI = -0.070, -0.007).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada öğrencilere uygulanan bilişsel kontrol ve esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetiminin aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu bölümde bu amaçlar ışığında ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçların literatüre bakılarak tartışılmasına ve tartışma sonunda da öneriler yer almaktadır.

5.1 Tartışma

5.1.1. Fark Analizleri İle İlgili Bulguların Tartışması

Yapılan araştırmada kadınların akademik erteleme düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yapılan farklı araştırmalara bakıldığında genellikle araştırmaların mevcut araştırmanın aksine sonuç gösterdiği gözlemlenmiştir. Kopuz (2024: 45); Demir (2024: 52); Çelikkaleli ve Akbay (2013: 243); Güngör ve Koçak (2020: 406); Şirin ve Duman (2018: 5) Yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlara oranla fazla akademik ertelemede bulunduğu sonucu anlamlıdır. Çavuşoğlu ve arkadaşları (2015: 389) yaptığı çalışmada erkeklerin akademik ertelemesinin kadın öğrencilerden fazla olduğu sonucuyla karşılaşılmış olsa da bu sonuçlar anlamsızdır. Ardal (2024: 60) yaptığı araştırmada kadınlar akademik erteleme oranı erkeklere göre yüksek çıkmış ama anlamlı bir farklılık göstermemişken öğrencilerin başarıya kaygısı, çalışma baskısı hissetmesi, beklentiye karşı umutsuzluk duyması alt boyutları cinsiyet faktörü için anlamlı farklılık göstermiş olup kadınların aldığı puanlar erkeklerin aldığı puanlara göre yüksek çıkmıştır.

Yıldız (2024: 26) yaptığı araştırmada kadınların erkeklere oranla akademik erteleme davranışı daha yüksek olduğu belirlenmiş ama bu farklılık anlamlılık kazanmamıştır. Yılmaz (2024: 38); Çayır (2024: 45) yaptıkları araştırmalarda kadınların erkeklere oranla fazla akademik erteleme davranışı gözlemlendiği sonucu bulunmuştur ama bu sonuç anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Güneş (2024: 51); Bebek (2024: 42) yaptıkları araştırmalarda kadınların akademik erteleme oranın erkeklerinkine göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tektaş (2014: 248) kadınlardaki kaygı oranının erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kandemir (2012: 86) yaptığı

araştırmada akademik erteleme davranışı yüksek olduğu bulunan kişilerin az olanlara göre kaygı oranlarının yüksek olduğu bilgilerini göz önünde bulundurabiliriz.

Kişilerin kaygılarının artması bununla birlikte akademik erteleme davranış sıklıklarının artmasına sebep olur. Kadınların kaygı oranı erkeklerinkinden yüksektir. Bu bilgiler ışında bu araştırmanın sonucundaki kadınların erkeklerden yüksek akademik ertelemede bulunmasının sebebinin kaygının artması olduğunu söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmaya baktığımızda 16 yaş ve üstü öğrencilerin 14-15 yaş aralığındaki öğrencilerden daha yüksek akademik erteleme düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada 18 yaş üstü öğrencilerin planlama puanlarının 16-17 yaş aralığındaki öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında Ören (2024: 28); Kayış ve Ayas (2024: 43) yaptığı araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ve bununla birlikte yaşları arttıkça akademik erteleme davranışının yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Liseye giden öğrencilerde yaş yükseldikçe erteleme davranışına rastlama olasılığındaki artış Kumcağız ve Ataş (2019: 8) tarafından yapılan çalışmada da ortaya konmuştur. Bunun aksi şeklinde Oran (2024: 70) araştırma sonucunda yaşın yükseldikçe erteleme davranışının azaldığını ama bunun anlamlı bir farklılaşma olmadığını gözlemlemiştir.

İşler (2023: 48); Tecer (2019: 39) yapmış olduğu çalışmada kişiler yaş aldıkça planlama davranışındaki başarının yükseldiğini ama farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Oran (2024: 70) ulaştığı çalışma sonuçlarında yaş artışının planlamanın da yükselmesini sağladığı gözlemlenmektedir. Deniz (2019: 62) 9. Sınıfa gidenlerin diğer lise düzeyindeki sınıflara gidenlerden daha az planlama yaptığı sonucuna varmıştır denilebilir. Göral (2020: 113) yaptığı araştırmaya bakıldığında kişilerin yaşı ilerledikçe zaman yönetimini daha başarılı yaptığı gözlenmiştir.

Bu bilgiler ışığında 16 -17 yaş arası ve 18 yaşından büyük öğrenciler sınav öğrencileri olduğunu düşündüğümüzde bu öğrencilerin 14-15 yaş aralığındaki öğrencilere olarak sınav streslerinin çok daha yüksek olduğu ve bu yüzden erteleme davranışına başvuruyor olabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte 18 yaş üstü öğrencilerin sınav deneyimi daha yüksek olduğu için planlama yapma konusunda daha bilinçli olabildikleri söylenebilir.

Yapılan araştırmaya bakıldığında gelir düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin orta ve düşük olarak algılayan öğrencilere göre düzenleme düzeylerinin yüksek olduğu sonuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmadaki gibi İşler (2023: 53) kişinin algıladığı gelir düzeyi ne kadar yüksekse zamanı düzenleyebilme başarıları da yükselmektedir ama bu bulgunun farklılaşması anlamlı değildir. Akyüz ve arkadaşlarının (2018: 241) yaptığı araştırmada kişilerin gelirlerinin artmasının zaman yönetimiyle paralel yönde arttığı sonucuna ulaşmıştır. Koçak ve Arslankoç (2023: 150) araştırma sonuçlarına bakıldığında kişilerde gelir düzeyini rahat olarak algılayanların ve ekonomik statüleri yüksek olanların zamanları daha iyi yönettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonucu sosyoekonomik olarak güçlü olup gelir düzeyini yüksek olarak değerlendiren kişilerin genellikle çalışmaya ayırdıkları vakit yüksek olabilir bu yüzden boş zamanlarını buna göre düzenleme konusunda daha deneyimli olabilirler olarak açıklanabilir.

Yapılan araştırmada akademik not ortalaması 85 ve üstü olan öğrencilerin 69 ve altı öğrencilere göre akademik erteleme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kopuz (2024: 48) bulgularına bakıldığında kişinin ortalaması ne kadar yükseldiyse akademik ertelemesinin o kadar ters etkide bulunduğu gözlenmiştir. Oran (2024:74) yaptığı araştırma sonucunda notları iyi olan öğrencilerin orta ve düşük olanlara göre daha fazla erteleme davranışında bulunduğunu söylenebilir. Kocalar (2019: v) yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliği artmış olan kişilerin ödevlerini yaparken geciktirme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik ve Erbaş (2023: 461); Şimşek ve Kaya (2019: 95) yapmış olduğu çalışma sonuçlarında mükemmeliyetçilikleri yüksek olanların akademik erteleme davranışının çok olduğu gözlemlenmiştir.

Hayatlarındaki her şeyi kusursuz yapmak isteyen mükemmeliyet isteği yüksek kişiler eğitim hayatında bu isteklerini dönem ödevlerinde veya sınavlarına hazırlanırken mükemmel anı kollayarak da kendilerini gösterebilirler bu şekilde sürekli bu işim bitsin daha rahat odaklanabilirim diyerek ertelemeye başladığı görünebilir. Genelde bu mükemmeliyetçi yaklaşıma sahip kişiler başarıları yüksek olan kişilerdir. İşte bu sebeple çalışmada çıkmış olan 85 ve üstü ortalaması olanların akademik erteleme davranışının sıklığı bu şekilde açıklanabilmektedir.

Yapılan araştırmada günlük ortalama uyku saati 6-8 saat olan öğrencilerin günlük uyku saati 9 saat ve üstü olan öğrencilere göre akademik erteleme düzeyi daha yüksek

olduğu gözlenmektedir. Akademik ertelemede bulunanların uyku saatlerinin düzensiz olduğu düşünülmektedir (Batmaz ve Ulusoy, 2024: 233; Dass ve Pandey, 2025: 164). Zeinali ve Ahmadi (1970: 21) yaptıkları araştırmada akademik ertelemesi fazla olanların stres faktörü arttığı için uyku kalitelerinin düşük olduğuna ulaşıldı. Amoadu ve arkadaşları (2023: 382) akademik ertelemesi yüksek olan öğrencilerin uykusuz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ramlee ve arkadaşları (2025: 283) çalışmalarında uyku bozukluğuyla erteleme davranışının paralel şekilde azalıp arttığı sonucuna ulaşmıştır. 10-17 yaşlarındaki bireyin uyku süreleri 9-10 saat aralığında bulunmuştur (Rad, 2015: 4). 6-8 saat uyku uyuyan kişiler sağlıklı uyku saatinin altında kalıyor denilebilir. Sürekli olarak yapacağı ödevleri erteleyen kişinin daha az uyuyabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmada günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin zaman yönetiminde başarılı olma oranı 6-8 saat arasında uyuyanlardan ve 5 saatten az uyuyanlardan düşüktür. Günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin planlama yapma oranı 6-8 saat arasında uyuyanlardan düşüktür. Yapılan araştırmalarda günlük ortalama uyku saati 9 saat ve üzeri olan öğrencilerin zamanı bilinçli yönetme düzeyi 6-8 saat arasında uyuyanlardan ve 5 saatten az uyuyanlardan düşüktür.

Zeytin ve arkadaşlarının (2022: 56); yaptıkları araştırmada zaman yönetimi yapabilenlerin uyku kalitelerinin çok daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lee ve arkadaşları (2012: 270) kişilerde zaman yönetimini eğer ayarlarsa uykusunu daha düzenli olabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Naher ve Knowlden (2022: 265) zaman yönetiminde başarılı olanların uyku kalitelerinin yüksek olduğu sonucunu bulduğu gözlemlenmiştir. Wang ve arkadaşları (2018: 1822) uyku kalitesi arttıkça aynı oranda kişinin zaman yönetimindeki başarıdan kaynaklandığı söylenebilir. Bu durumda kişinin uyku saatinin yüksek olması zaman yönetiminin azalmasına sebep olabilir. Günün daha büyük bir kısmı uykuda geçtiği için başka şeylere zaman ayırmakta zorluk yaşadıkları ve zamanlarını planlayamadıkları söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda günlük ortalama sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların akademik erteleme düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan düşüktür. Var olan araştırmalara bakıldığında Çayır (2024: 54) yaptığı araştırmada 1-3 saat aralığında akıllı telefon kullanan kişilerin 3 saat ve üzeri kullananlara göre akademik erteleme davranışının düşük olduğu, Coşar ve Gedik (2019: 54) 2 saatten fazla sosyal medyada vakit geçirenlerin akademik erteleme yapmasının yarım saatten az vakit geçirmiş olanlara göre anlamlı bir artış gösterdiğiyle

karşılaşılmıştır. Kayış ve Ayas (2024: 46) çalışmasında kişilerin gün içinde oynadıkları mobil ve bilgisayar oyunlarının oynanma süresindeki artış kişilerin erteleme davranışındaki artışa da sebep olabileceğini bulmuştur. Rabbani ve arkadaşları (2025) sosyal medya kullanımın artışının akademik erteleme davranış sıkılığını arttırdığını bulmuştur.

Öğrenciler eğer akademik erteleme davranışına sık sık başvurmuyorlarsa bu onların sorumluluklarını erkenden bitirdikleri anlamına gelebilir. Öğrenciler bu fazladan kalan vakitlerini sosyal medya üzerinde vakit harcayarak geçirmeyi tercih edebilirler. Bu yüzden akademik erteleme davranışını az yapan kişilerin kalan zamanlarını sosyal medyada geçirdiğini söyleyerek araştırmanın bulgusunu destekleyebiliriz.

Yapılan araştırmalarda günlük ortalama sosyal medya kullanımı 4 saat ve üstü olanların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi 2-3 saat arası sosyal medya kullananlardan ve 1 saatten az kullananlardan yüksektir. Bu alandaki çalışma sonuçlarına bakıldığında Çukadar ve Peker (2016: 66) sosyal medya kullanımı arttıkça kişilerin bilişsel esnekliğin düştüğü, Rabbani ve arkadaşları (2025) sosyal medya kullanımın artışının bilişsel esnekliği ters yönde etkilediği bulmuştur. Kıran ve Şenyiğit (2019 : 367) ergenlik dönemindeki bireylerin zarar verici bir şekilde internet kullanımlarının azalmasında bilişsel esnekliğin artmasının etkili olduğu sonucuna ulaştığı gözlemlenmiştir. Halder ve Mohta (2020: 413) çalışmasında yaşı büyüklerin bilişsel esnekliğinin artışında sosyal medyanın olumlu bir katkısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Nonis ve Singh (2025) kişilerin sosyal medya kullanma şekillerini değiştirerek bilişsel esneklik seviyelerini arttırmayı amaçlamıştır. Kişinin sosyal çevresiyle birlikte etkileşimde olması bilişsel esnekliğin artmasını sağlamaktadır (Aslan, 2024: 36) Çağımızda doğal olarak sosyal medya çocuk ve gençlerin iletişimde oldukları bir ortam eğer ki öğrenciler sosyal medyayı olumlu ve zararsız bir şekilde kullanırlarsa bilişsel esnekliklerinde gelişimin sağlandığı yorumu yapılabilir.

5.1.2. Yapılmış Olan Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Bilişsel esneklik ile akademik erteleme zamanı planlama zamanı düzenleme ve zamanı yönetmede bilinçlilik alt ölçek puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Akademik erteleme ölçek puanları ile zamanı planlama zamanı

düzenleme ve zamanı yönetmede bilinçlilik alt ölçek puanları arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik erteleme davranışı arasında yapılan araştırmalara baktığımızda aralarında bu araştırmada olduğu gibi negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Dinç, Yüksel ve Sayın, 2020: 202; Güler, 2017: v). Sağar ve Ateş (2021: 679) Köker (2024: 3) yapmış olduğu araştırmada öz yeterlilik ve bilişsel esneklik seviyesinin artışında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, Demir (2024: vi); Doğar ve Filiz (2020: 857) yaptığı araştırma bulgularında akademik erteleme davranış seviyesindeki artışla bilişsel esneklik seviyesinin negatif ilişkide olduğunu bulmuştur. Bilişsel esnekliğin kişilerin karşılaştıkları olaylara karşı duygu ve düşüncelerini düzenlemesiyken akademik erteleme davranışı kişinin kendini yetersiz hissetmesi ya da istediği kadar mükemmel olmayacağını düşündüğü bir olayı ve göre ertelemesidir. Bir kişi veya öğrencinin bilişsel esnekliği yüksekse kişinin özyeterlilik duygusu da yüksek olabilir ve yapacağı işten duyduğu rahatsızlığı ve erteleme isteğini düşüncelerini düzenleme seviyesi yüksek olduğu için erteleme davranışından vazgeçme durumunun yüksek olduğu düşünülerek açıklanabilir. Yapılmış olan bu çalışmada da bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin bu erteleme güdüsünü kontrol edip daha az akademik erteleme davranışında bulunduğu gözlenmiştir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında zaman yönetiminde başarılı olabilen kişilerin işlerini sorumluluklarını ve görevlerini ertelemediği bunu eğitim için olan görev ve sorumluluklarında da gösterdikleri bulunmuştur (Easter ve Schommer-Aikins, 2018: 112; Arıbaş, 2021: 46; Shih, 2017: 415; Hatun, Roşanisefat ve Azizi, 2021; Kadafi ve Asri, 2024: 11). Farklı araştırmalara bakıldığında Engin ve Yardım (2022: 347); Tanrıkulu (2021) zaman yönetiminde başarılı olan bireylerin düşük seviyede akademik erteleme sıklığı gösterdiği gözlenmiştir.

Alan yazım ve yapılan çalışmalar incelenildiğinde bu araştırmayla benzer bulgulara ulaşıldığı gözlemlenmiştir. Kişi ne zaman ne yapacağını, hangi sürede ne şekilde yapacağını bilirse ve buna göre bir planlama veya listeleme yaparsa o kişi onun dışına çıkmamaya çalışırken ertelemeyi aza indirebilir. Çünkü her şeyin yapılacağı şey düzenli ve bir zamana aittir. Araştırmanın da sonucu göz önünde bulundurularak öncelikler ve acil yapılması gereken işler belli olduğu için görevler ve kişinin sorumlu olduğu işler çok daha az ertelenir denilebilir. Literatür incelendiğinde çıkan sonuç yapılan araştırmayla benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zaman yönetiminin

(planlama, düzenleme ve bilinçlilik) bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin akademik erteleme arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği söylenebilmektedir.

5.1.3 Çoklu Aracı Rol Analiz Sonuçların Tartışılması

Bilişsel kontrol ve esneklik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide zaman yönetimi alt boyutlarının (zamanı planlama, zamanı düzenleme ve zamanı yönetme alt boyutlarının) çoklu aracı rolü bakılmış olup ve bu sonucunda aracı olan değişkenlerin akademik erteleme davranışı üzerinde aracılık rolünün olduğu sonucuna varılmaktadır. Bunun yanı sıra çalışma modelin tamamının anlamlı olduğunu ve akademik erteleme davranışı üzerindeki toplam varyansın % 29'unu açıkladığı görülmektedir.

Daha önce yapılmış araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Anlar ve Ünver (2024) yaptıkları araştırmada bilişsel esnekliğin dolaylı ve doğrudan erteleme davranış sıklığını öngördüğü sonucuna varmıştır. Akram ve arkadaşları (2025) bilişsel esnekliğin, akademik erteleme davranış düzeyiyle sosyal medya bağımlılığı arasında olan ilişkide anlamlı aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yang ve arkadaşları (2022: 2639) yaptığı araştırmada akıllı telefon ile akademik erteleme davranışlarının arasında olan zaman yönetimin aracılığının anlamlı olduğuna ulaşmıştır. Zhao ve arkadaşları (2022: 2773) tarafından yapılan araştırmada anne ve babanın özerklik konusundaki desteğin akademik erteleme ilişkisinde zaman yönetiminin aracılığı anlamlı çıkmıştır. Hussain ve arkadaşları (2017: 381) araştırmasında bilişsel stratejilerle erteleme davranışı arasında zaman yönetiminin aracılığının anlamlı olduğunu gözlemektedir. Behbudzade (2024 : v) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik arttıkça zaman yönetiminin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Koçak ve Aydın'ın (2016: 17) yaptığı çalışmada zaman yönetiminin alt boyutlarının aracı rolünün akademik erteleme ile negatif bir ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kim ve arkadaşlarının (2021) yaptığı araştırmanın sonuçlarında akademik erteleme ve öz düzenleme kavramları arasında zaman yönetiminin aracı rolü olduğunu gözlemlemişlerdir.

5.2 Öneri

1. Bu çalışma İstanbul İli Bakırköy İlçesinden alınan örneklemden oluşmaktadır. Yeni çalışmalar farklı bir örneklemle yapılabilir.

2. Bu çalışma bir özel eğitim kurumunda yapılmıştır. Farklı lise gruplarında araştırma yapılabilir.

3. Kadınların erkeklere göre akademik erteleme davranışları daha yüksek çıkmıştır. Okul rehber öğretmenleri bu konuyu göz önünde bulundurarak etkinlikler yaparak bu durumun önüne geçebilir.

4. 16 yaş ve üstü öğrencilerin 14-15 yaş arası öğrencilere göre daha çok akademik erteleme yaptığı sonucu ışığında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bu davranışlarını azaltabilmek için eğitimler ve bilgilendirme semineri verilebilir.

5. 85 ve üstü not ortalamasına sahip öğrencilerin erteleme davranışında bulma oranı yüksek çıkmıştır. Okul rehberlik servisi iyi seviyedeki öğrencilerin bu erteleme davranışlarını azaltabilmek için sebeplerini daha detaylı araştırıp çocukları ve ailelerini bu konularda alınması gereken önlemler konusunda bilgilendirebilir.

6. Bilişsel esneklik, akademik erteleme davranışı zaman yönetimi konularında farklı kişilik özellikleri kullanılarak farklı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Afkan, Ş.K. (2024). *Özel yetenek tanısı almış ve almamış öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin motivasyon ve öz-düzenleme becerileri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.

Afzal, S. ve Jami, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin yaygınlığı ve akademik ertelemenin nedenleri. *Davranış Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 51-69.

Ahmadi, J., ve Zeinali, A. (1970). The impact of social network addiction on academic achievement of Stu-dents: The mediating role of sleep quality, academic procrastination and academic stress. *Research in School and Virtual Learning*, 6(2), 21-32.

Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84.

Akbay, S., ve Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.

Akbel, H. K. (2024). *Öz- kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul.

Akdamar, E., ve Kızılkaya, Y. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile umutsuzluk seviyeleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 19(1), 212-221.

Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Aksu, A., İra, N., Yalçınkaya, M., ve Yurttaş, A. (2017). Öğretim elemanlarının işi erteleme davranış düzeyleri ile A-tipi kişilik düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2445-2458.

Alaca, N., Yıldız, A., Zeytin, Y., Karaca, M., ve Dilek, B. (2022). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi Ve Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical And Health Sciences,* 7(16), 49-59.

Anderson, C. M.,Martin, M. M, Thweatt, K.S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality,* 13(3), 531-540.

Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Ardal, H. K. (2024). *Lise öğrencilerinde eğitim stresi ve akademik erteleme ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Arıbaş, A. N. (2021). The relationship of time management and academic procrastination: A case of university students. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (46), 214-224.

Arslan, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi BESYO örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.

Arslankoç, S., ve Koçak, O. (2023). İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon, boş zaman yönetimi ve karar vermeyi erteleme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(1), 150-181.

Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Aslan, H. R. (2024). *Kırılgan ve büyüklenmeci narsisizm ile bilişsel esneklik, kişiler arası bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Aslan, H.R. (2024*). Kırılgan ve büyüklenmeci narsisizm ile bilişsel esneklik, kişiler arası bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Aslan, Ş., ve Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

Asri, D. N., ve Kadafi, A. (2024). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling,* 5(3), 11.

Ataş, N. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Ataş, N. S. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 35(2), 375-386.

Ateş, B, ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.

Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.

Aydemir, S. (2018). Çalışanlarda erteleme davranışı (işyeri prokrastinasyonu) gelişiminde zaman tuzaklarının etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 6(6), 1031-1040.

Aydın, K. S., ve Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 2(3), 17-38.

Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.

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

Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 67-83.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., ve Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.

Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 56-80.

Başsu, A.D. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

Batmaz, M., ve Ulusoy, Y. (2024). Bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programının akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (36), 231-254.

Bayram, F., Özkamalı, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120.

Bebek, A. (2024). *Sınıf öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışları ile üstbilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Behbuzade, K. (2024). *Bilişsel esneklik ile mutluluk ilişkinin incelenmesi: zaman yönetimi ve umudun sıralı aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Belgin, B. (2019). *Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Bilgiç, R., ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.

Boniwell, I. (2005). Zaman yönetiminin ötesinde: Zaman perspektifi ve algılanan zaman kullanımıyla ilgili en son araştırmaların, müşterilere zamanla ilgili endişelerinde nasıl yardımcı olabileceği. *Uluslararası Kanıta Dayalı Koçluk ve Mentorluk Dergisi*, 3 (2).

Bridges, K. R ve Roig, M. (1997). Akademik erteleme ve mantıksız düşünme: Bağlam kontrollü yeniden inceleme. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 22 (6), 941-944.

Brownlow, S., ve Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 15(5).

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.

Bulut, R., ve Ocak, G. (2017). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarını etkileyen etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.

Buttelmann, F., ve Karbach, J. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. *Frontiers in psychology,* 8, 258078.

Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: *Pegem Yayıncılık.*

Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.

Cesur, S. (2018). *Öğretmen adaylarının bağımsız çalışabilme ve sorumluluk alabilme yetkinliği ile mizah tarzları ve zaman yönetimi arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.

Cırcır, O. (2023). *Ergenlerde, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., ve Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review,* 36(2), 255-276.

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Wolters, C. A., ve Wiesner, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 32, 294-303.

Coşar, H. A., ve Gedık, H. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 32-65.

Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çayir, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlilik, üniversite mezuniyeti beklentileri ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

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

Çelikkaleli, Ö., ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranişi, genel yetkinlik inanci ve sorumluluklarinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi,* 14(2), 237-254.

Çetin, N., ve Ceyhan, E. (2018). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 460-479.

Çetinkaya, A. (2024). *Bilişsel esneklik ve okula bağlılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve okulda kendini toparlama gücünün aracı rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Chen, PS, Li, J. ve Kim, SY (2021). Üniversite öğrencilerinde cep telefonu bağımlılığı, öz yeterlilik, zaman yönetimi eğilimi ve akademik erteleme arasındaki yapısal ilişki. *İran Halk Sağlığı Dergisi* , *50* (11), 2263.

Dağ, İ., ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).

Dajani, D. R., ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences,* 38(9), 571-578.

Dass, S. ve Pandey, N. (2025). Uyku, Akademik Benlik Kavramı, Erteleme ve Akademik Performansın Birbirine Bağlılığı: Öğrenci Başarısını Desteklemeye Yönelik Bütüncül Bir Yaklaşım. *Uluslararası Eğitim ve Yönetim Çalışmaları Dergisi*, 15 (1), 164-168.

Demir, S. (2024). *Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Demir, Y., ve Kutlu, M. (2017). İnternet bağimliliği, akademik erteleme ve akademik başari arasindaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies,* 61, 91-105.

Demirel, E. (2024). *Lise öğrencilerinde akademik erteleme ile akıllı telefon bağımlılığı ve anne baba tutumları arası ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.

Demirtaş, H., ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.

Deniz, D. (2019). *Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Deniz, M., Traş, Z., ve Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Kuram ve Eğitim Bilimleri,* 9(2).

Dikmen, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ile Akademik Erteleme Eğilimleri Üzerine Bir Araştırma. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 731-743.

Diril, A. (2016). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Durmaz, M., Hüseyinli, T., ve Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.

Ekşi, H., ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.

Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1-8.

Erbaş, S., ve Çelik, S. B. (2025). Özel yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişki (Çorum İli örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (74), 461-480.

Erdoğdu, M. Y. ve İşler, A. A (2022). Zaman yönetimi ölçeğinin (zayö) geliştirilmesi ve psikometrik niteliklerin saptanması. *29 Ekim Bilimsel Araştırmalar Sempozyumu Kongre Kitabı*.

Ersoy, M. (2007). *Planlama kuramına giriş. Kentsel planlama kuramları içinde, 9-34.*

Farooq, R. (2016). Role of structural equation modeling in scale development. *Journal of Advances in Management Research*, 13(1).

Filiz, B., ve Doğar, Y. (2021). Beden eğitimi öğretmeni adaylarinin akademik erteleme eğilimlerinin öz düzenleme becerileri ve öz yeterliklerine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi,* 50 (230), 857-872.

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219

Goroshit, M. (2018). Akademik erteleme ve akademik performans: Müdahale için ilk temel. *Toplulukta Önleme ve Müdahale Dergisi*, 46 (2), 131-142.

Göral, Ş. (2020). *Boş zaman eğitiminin akademik erteleme davranışına etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* 25(25), 87-106.

Güler, B. İ. (2017). *Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüselliğin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gümüş, A. (2021). Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği: Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 4(1).

Güneş, E. (2024). *Lisansüstü öğrencilerde mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Güngör, A. B., ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 397-419.

Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F., ve Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları

üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi,* 5(10), 68-77.

Häfner, A., Stock, A., ve Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European journal of psychology of education,* 30, 81-94.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.

He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), 12.

Hen, M. ve Goroshit, M. (2020). Karar verme ve akademik ertelemenin öğrencilerin akademik ertelemeye yönelik duyguları üzerindeki etkileri. *Güncel Psikoloji*, 39 (2), 556-563.

Imran, M., Akram, F., Rabbani, A., ve Kalim, M. (2025). Social Media Addiction and Academic Procrastination with Mediating Role of Cognitive Flexibility among University Students. *Journal of Asian Development Studies*, 14(1), 1704-1712.

İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarısı üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual differences*, *18*(1), 127-133.

Kağan, M. (2010). *Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin akademik erteleme davranıslarının, kaygı, basarısızlık korkusu, benlik saygısı ve basarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 81-88.

Kandemir, M. (2014). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 4.3: 51-72.

Kandemir, M., Palancı, M., İlhan, T., ve Avcı, M. (2017). Sınıf tekrarı yapan öğrencilerin akademik erteleme nedenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 19(2), 285-302.

Kanten, S. (2018). İş yaşamının kalitesinin sosyal kaytarma ve işi erteleme davranışı üzerindeki etkisinde etik iklim algısının rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi,* 16(32), 559-576.

Kaptanbaş Gürbüz, E., ve Sezgin Nartgün, Ş. (2018). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri. *Journal of International Social Research,* 11(55).

Karabıyık-Çeri, B. ve Gürol, C. Ç. M. (2024). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies,* 27(34), 385-394.

Karakaş, M.C., (2024). *İlaç mümessillerinde bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve etkili iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.

Karataş, M. (2024). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Karataş, M. (2024). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Kaygusuz, Ö., ve Gümüş, H. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi,* 5(1), 45-53.

Kayış, L., ve Ayas, T. (2024). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying,* 11(1), 30-68.

Kelly, W. E. (2003). No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1119-1126.

Kocalar, H. E. (2024). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Kopuz, E. (2024). *Sağlıklı erişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun alt tipleri ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki: yürütücü işlevler ve duygu düzenleme güçlüğünün rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykoz Üniversitesi, İstanbul.

Köker, S. N. (2024). *Bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyinin kariyer uyum yeteneği üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kutlu, M., ve Demir, Y. (2016). Ergenlerdeki akademik erteleme davranışının incelenmesi. *Hedefe Doğru İnsan Psikolojik Danışma ve Rehberlik II Sempozyumu,* Samsun.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Lee, E. (2005). Motivasyon ve akış deneyiminin üniversite öğrencilerinde akademik ertelemeye olan ilişkisi. *Genetik Psikoloji Dergisi,* 166 (1), 5-15.

Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., ve Sun, X. (2022). The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management,* 2639-2648.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., ve Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760.

Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.

Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.

McCloskey, J., ve Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Manuscript submitted for publication*.

Memduhoğlu, H. B., ve Şahin, M. (2021). Okul Yöneticilerinde Genel Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 1804-1840.

Milgram, N., Marshevsky, S. ve Sadeh, C. (1995). Akademik ertelemenin korelasyonları: Rahatsızlık, görevden kaçınma ve görev yeteneği. *Psikoloji Dergisi*, 129 (2), 145-155.

Mohta, R. ve Halder, S. (2020). Yaşlı nüfusta internet kullanım örüntüsü, bilişsel esneklik ve yaşam kalitesi üzerine keşifsel bir çalışma. *Indian Journal of Gerontology* , 34 (4), 413-427.

Mumcu, B.B. (2024). *Anlık bildirimlerle desteklenen çevrimiçi öğrenmenin öğrencilerin derse katılım öz düzenleme ve akademik erteleme davranışlarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Nasrullah_PhD, S., ve Khan_PhD, MS (2015). Zaman yönetiminin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Edebiyat, Diller ve Dilbilim Dergisi ,* 11 , 66-71.

Nonis, S. A., Hudson, G. I., Logan, L. B., ve Ford, C. W. (1998). Influence of perceıved control over tıme on college students'stress and stress-related outcomes. *Research in higher education,* 39(5), 587-605.

Odacı, H., ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 43-51.

Oran, E. (2024). *Ortaöğretim öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Siirt Üniversitesi, Siirt.

Ören, İ. (2024). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.

Özcan, D. A., ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.

Özer, A., ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.

Özer, B. U., ve Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.

Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., ve Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014-1029.

Peker, A., ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79.

Powell, E. M., ve Ragozzino, M. E. (2017). Cognitive flexibility: Development, disease and treatment. *Neuroscience,* 345, 1-2.

Prado, VF, Janickova, H., Al-Onaizi, MA ve Prado, MA (2017). Bilişsel esneklikte kolinerjik devreler. *Sinirbilim* , 345 , 130-141.

Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. Journal of clinical and experimental neuropsychology, 33(3), 344-357.

Rad, N.H. (2015). *Üniversite öğrencilerinde uyku süresi ile diyet kalitesi ve obezite arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Rakes, G. C., ve Dunn, K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal Of İnteractive Online Learning*, 9(1).

Razali, S, Rusiman, MS, Gan, WS ve Arbin, N. (2018). The impact of time management on students' academic achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 995, 012042.

Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., ve Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal Of Psychology,* 12(1), 118-127.

Roshanisefat, S., Azizi, S. M., ve Khatony, A. (2021). Investigating the relationship of test anxiety and time management with academic procrastination in students of health professions. *Education Research International*, 2021(1), 1378774.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology,* 33(4), 387.

Saddler, C. D., ve Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688.

Saplavska, J., ve Jerkunkova, A. (2018, May). Academic procrastination and anxiety among students. *In 17th International Scientific Conference Engineering for Rural Developmen*t, (23).

Sarfo, J. O., Amoadu, M., ve Ansah, E. W. (2023). Internet addiction among college students from 20 countries: Scoping review of risk factors and impact on academic procrastination and sleep quality. *International Journal of Media and Information Literacy,* 8(2), 382-400.

Saya, G. (2015). *The relationship of academic procrastination and decision making styles among university students* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Scher, S. J., ve Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385-398.

Schommer-Aikins, M. ve Easter, M. (2018). Çevrimiçi dersler alan öğrenciler arasında bilişsel esneklik, erteleme ve kapanış ihtiyacının çevrimiçi kendi kendine yönlendirilen öğrenmeyle bağlantısı. *İşletme ve Eğitim Liderliği Dergisi* , 8 (1), 112-123.

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.

Senécal, C., Koestner, R. ve Vallerand, RJ (1995). Öz düzenleme ve akademik erteleme. *Sosyal Psikoloji Dergisi ,* 135 (5), 607-619.

Shih, S. S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research,* 110(4), 415-424.

Singh, S., & Nonis, S. (2025). How do college students' Regulatory Focus shape their behavioral outcome towards institutes of higher education? The role of Cognitive Flexibility and Social Perceptiveness. *Association of Marketing Theory and Practice Proceedings,* 34.

Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology,* 31(4), 503–509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503

Sook Huey, L., Ramlee, F. ve Othman, A. (2025). Lisans Öğrencilerinde Uyku Bozuklukları ve Akademik Ertelemeyle Mücadele: Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Motivasyonel Görüşme Arasındaki Pilot Çalışma. *Davranışsal Uyku Tıbbı ,* 23 (2), 283-300.

Steel, P. ve Klingsieck, KB (2016). Akademik erteleme: Psikolojik öncüllerin yeniden ele alınması. *Avustralyalı Psikolog* , 51 (1), 36-46.

Süsin. M. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

Svartdal, F., Dahl, TI, Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M. ve Klingsieck, KB (2020). Çalışma ortamları akademik ertelemeyi nasıl teşvik ediyor: Genel bakış ve öneriler. *Psikolojide Sınırlar* , 11 , 540910.

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

Şenkanat, N.K. (2025) *Academic procrastination, foreign language anxiety, and mindfulness among Turkish efl students: A mixed methods study* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Şenyiğit, A., ve Kıran, B. (2019). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre problemli internet kullanımının incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi.* C , 10 (35), 162-168.

Şimşek, M., ve Kaya, A. (2019). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 95-121.

Şirin, E. F., ve Duman, S. (2018). Cinsiyete göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Genel erteleme ve akademik özyeterliğin rolü. *Türk Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1), 1-10.

Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y., Huan, V. S., ve Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology,* 27, 135-144.

Tanrıkulu, M. (2021). *Ergenlere yönelik akademik erteleme davranışıyla baş etme programının geliştirilmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Tchanturia, K., Anderluh, MB, Morris, RG, Rabe-Hesketh, S., Collier, DA, Sanchez, P. ve Treasure, JL (2004). Anoreksiya nervoza ve bulimia nervozada bilişsel esneklik. *Uluslararası Nöropsikolojik Derneği Dergisi ,* 10 (4), 513-520.

Tecer, H. (2019). *Üsküdar üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31.1), 243-253.

Tiryaki, E. (2024). *Obsesif kompulsif bozuklukta tepki ketleme, bilişsel rezerv ve bilişsel esneklik ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological reports,* 96(3), 1015-1021.

Tuncer, M., ve Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479.

Ünver, B., ve Anlar, A. (2024). Benliğin Ayrımlaşması ve Bilişsel Esnekliğin Nevrotizm ile Genel Erteleme Davranışı Arasındaki Sıralı Aracılık Etkisi: Kesitsel Bir Çalışma. *Turkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4).

Üzümcü, B., ve Müezzin, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.

Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: The case of Mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103-120.

Vatan, F., ve Özsoy, S. A. (2002). Zaman yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,* 18(3), 89-103.

Vural, M. (2024). *Üniversite öğrencilerinin akademik aidiyetleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.

Wang, P. ve Wang, S. (2018). Zaman yönetimi eğitiminin kaygı, depresyon ve uyku kalitesi üzerindeki etkisi. *İran Halk Sağlığı Dergisi* , 47 (12), 1822.

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

Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.

Yazgan, A. D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 7(1), 212-231.

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 22(2), 535-549.

Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal,* 9(54), 913-935.

Yeniaras, G.G. (2023). *Examining the relation among parents' burnout, resilience, cognitive flexibility, and anxiety levels during Covid-19 pandemic* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Yeşiltaş, M. D. (2020). Akademik motivasyon ve genel erteleme davranişinin öğrencilerin akademik erteleme davranişi üzerindeki rolü. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* 4(1), 123-133.

Yıldız, B., ve Aslan, H. (2020). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi,* 6(2), 246-278.

Yıldız, R. (2023). *Fen bilimleri dersindeki zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.

Yılmaz, R. (2024). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde sosyal medya, dijital oyun ve televizyon bağımlılıklarının rollerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

You, J. W. (2015). Examining the effect of academic procrastination on achievement using LMS data in e-learning. *Journal Of Educational Technology Ve Society,* 18(3), 64-74.

Yu, Y., Yu, Y., ve Lin, Y. (2020). Kaygı ve depresyon dürtüselliği şiddetlendirir: bilişsel esnekliğin aracılık eden ve düzenleyici rolü. *Psikoloji, Sağlık ve Tıp* , 25 (1), 25-36.

Yüksel, M. Y., Sayın, M., ve Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218.

Zayed, A. M. (2024). Academic self-efficacy and its relationship to academic competitiveness, academic procrastination, and cognitive flexibility among undergraduate students. *International Journal of Higher Education*, 13(1), 1-57.

Zhao, W., Wang, X., Li, J., Li, Q., ve Chen, C. (2022). "Zaman benim hazinemdir": Çinli ergenler arasında ebeveyn özerkliği desteği ve akademik erteleme. *Psikoloji Araştırmaları ve Davranış Yönetimi* , 2773-2782.

EKLER

1. Demografik Bilgi Anketi

Sevgili Öğrenciler, bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek lisans programı bünyesinde yürütülmektedir. Araştırmanın amacı " Bilişsel Esneklik ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Zaman Yönetiminin Çoklu Aracı Rolü " nün ölçülmesidir. Araştırma kapsamında cevaplayacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, kesinlikle başka kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemli olup, göstereceğiniz dikkat ve ayırmış olduğunuz zaman için teşekkür ederim.

Araştırmacı Cansu Betül Güler

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet?

A) Kadın B) Erkek

Yaşınız?

A)14-15 B) 16-17 C) 18 ve üstü

Ailenizin gelir düzeyini nasıl algılıyorsunuz?

A) Düşük

B) Orta

C) Yüksek

Akademik not ortalamanız

A) 69 ve altı B) 70-84 C) 85 ve üstü

Günlük ortlama uyku saatiniz

A) 5 saat ve altı B) 6-8 saat C) 9 saat ve üzere

6. Günlük internet kullanımınız

A) 1 saat ve altı B) 2-3 saat C) 4 saat ve üzeri

2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

Genellikle, stresli durumlarda…

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

3. Akademik Erteleme Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (**X**) işareti koyarak belirleyiniz.

Beni **hiç** yansıtmıyor	Beni **çok az** yansıtıyor	Beni **biraz** yansıtıyor	Beni **çoğunlukla** yansıtıyor	Beni **tamamen** yansıtıyor
1	**2**	**3**	**4**	**5**

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

4.Zaman Yönetimi Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her zaman
PLANLAMA	Yarın yapacağım işler bugünden bellidir.				
	Hedeflediğim işlere başlamadan önce ne zaman bitmesi gerektiği bellidir.				
	Hedeflediğim işleri planladığım sıra ve saate uygun olarak tamamlarım.				
DÜZENLEME	Günlük ve haftalık hedeflerimi detaylı bir şekilde görebileceğim bir çizelge hazırlarım.				
	Programımı günümün tamamını kapsayacak şekilde oluştururum.				
	Gelecekteki hedeflerime ulaşmak için gerekli adımları belirlerim				
	Boş zamanlarımı faydalı etkinliklerle değerlendirmek isterim.				

5. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçek İzni

Ölçek izni Gelen Kutusu ×

cansu güler [redacted] 23 Nis Çar 12:33

Sayın Hocam merhaba, ben CANSU BETÜL GÜLER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek Lisans tez konum "Bilişsel Esneklik ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Zaman Yönetiminin Çoklu Aracı Rolü"
Geçerlik-güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız "Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği"ni yüksek lisans tezimde izninizle kullanmak istiyorum.
Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

AYŞE SİBEL BİÇER [redacted] 25 Nis Cum 14:11
Alıcı: ben

Türkçe diline çevir

Cansu merhaba,
Tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler makalenin ekinde yer alıyor. İyi çalışmalar.

6. Akademik Erteleme Ölçeği İzni

Sayın Hocam merhaba, ben CANSU BETÜL GÜLER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek Lisans tez konum "Bilişsel Esneklik ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Zaman Yönetiminin Çoklu Aracı Rolü" Geçerlik-güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız "Lise ve Üniversite Öğrencileri İçin Genel Erteleme Ölçeği"ni yüksek lisans tezimde izninizle kullanmak istiyorum.
Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

D **Deniz Çakıcı** 25 Nis Cum 09:32
Alıcı: ben

Türkçe diline çevir

Merhaba,
Çalışmanızda geliştirmiş olduğum Akademik Erteleme Ölçeği'ni kullanabilirsiniz. Ölçeğe YÖK Tez Merkezi'nden ulaşabilirsiniz. Ölçekte yer alan 1-4-7-9-11-13-17 nolu olumlu ifadeler analizde tersten puanlanmalıdır.
İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim.
Deniz Çiğdem Çakıcı
iPhone'umdan gönderildi

ÖZGEÇMİŞ

Cansu Betül GÜLER

A.EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2025, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2022, İstanbul

B.MESLEKİ DENEYİM

2022-2025: İstanbul Bakırköy Murat Eğitim Kurumları- Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen