



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZE KATILIM
DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Öznur Kara

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ
ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MART, 2019

TEZ TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakkı saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Öznur

Soyadı : KARA

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi : 16.05.2019

TEZİN

Türkçe Adı: Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship Between Leisure Time Exercise Participation and Academic Procrastination of High School Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı Soyadı: Öznur KARA

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Öznur KARA tarafından hazırlanan ‘Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Ekrem Levent İLHAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Feyza Meryem KARA

Rekreasyon Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 22/03/2019

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Ailem, ablam ve tüm sevdiklerime...

TEŞEKKÜR

Öncelikle bir zorlu süreçte yanımda olan, engin bilgi birikimlerini ve deneyimlerini benden esirgemeyerek beni aydınlatan, bu uzun yolculukta bana her daim yolumu gösteren, tez sürecim boyunca danışmanlık görevini üstlenerek beni onurlandıran ve kendisine layık bir öğrenci olmak adına elimden geleni yapmaya gayret gösterdiğim saygı değer danışman hocam Sayın Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a göstermiş olduğu sabır, ayırmış olduğu vakit ve paylaşmış olduğu bilgi ve deneyimleri için teşekkürü bir borç bilir, sonsuz saygılarımı sunarım.

İkinci olarak, birlikte büyüdüğüm, öğrendiğim, çoğu şeyi birlikte tecrübe ettiğim ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bana kapılarını her zaman açan, bu süreçte sıkça misafirleri olduğum destekçilerim, can arkadaşlarım Merve ve Sercan KONAK'a teşekkür ederim.

Canımın bir parçası olarak gördüğüm beni ben yapan her anımda yanımda olan, ışığım ve aydınlatıcım, özden farksız özden öz olarak gördüğüm değerli ablam Binnur ÇELEBİ'ye her zaman yanımda olduğunu hissettirdiği, maddi, manevi yönden beni her zaman desteklediği, bu süreçteki stres ve mutluluklarımı benimle birlikte yaşadığı için şükranlarımı sunarım.

Son olarak, maddi ve manevi her anlamda desteklerini benden esirgemeyen, bana olan inanç ve güvenlerini her zaman hissettiren, hayatım boyunca arkamda olduklarını bildiğim abime, anneme, babama ve bunun yanında bu süreci tamamlamamda emeği, desteği olan tüm hocalarıma, büyüklerime ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZE KATILIM DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Öznur Kara

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mart 2019

ÖZ

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre incelemektir. Tarama modeli kullanılarak yürütülen bu araştırmanın evrenini Karabük İli Merkez İlçesinde bulunan 14 ortaöğretim kurumunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden 6683 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Karabük il merkezinde bulunan beş farklı okulda 2016-2017 eğitim öğretim yılında 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenimine devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 574 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen, 19 maddeden oluşan Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) ve Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan, katılımcıların egzersiz düzeyinin belirlemesi amacıyla kullanılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa)

kullanılmıştır. Veriler SPSS 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiş ve istatistiksel analizlerden frekans, yüzde, ortalama hesaplamaları, normal dağılım göstermeyen verilerde karşılaştırma yapmak için Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi, fark çıkan durumlarda, farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, normal dağılım göstermeyen veriler için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Akademik erteleme düzeyi ile serbest zaman egzersize katılım düzeyi arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla, verilerin normal dağılım göstermediği gerekçesiyle Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular akademik erteleme düzeyinin cinsiyet ve okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını; sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, aile gelir durumu, anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Serbest zaman egzersize katılım düzeyine ait bulgularda ise cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır iken, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmanın sonucunda serbest zaman egzersize katılım düzeyi ile akademik erteleme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın sonucuna dayanarak, öğrencilerin serbest zamanlarında yaptıkları egzersizlerin akademik erteleme düzeylerine etki eden bir faktör olmadığı, öğrencilerin serbest zamanlarını egzersiz yaparak değerlendirmelerinin akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirmelerinde olumsuz yönde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin cinsiyetlerinin ve okudukları okul türünün akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerini farklılaştırdığı, cinsiyetlerinin, lisanslı olarak spor yapma durumlarının, okudukları okul türünün ve bulundukları sınıf düzeyinin ise serbest zamanlarında egzersiz yapma düzeylerinin farklılaşmasına sebep olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Serbest zaman, egzersiz, akademik erteleme, lise öğrencisi

Sayfa Adedi : 98

Danışman : Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE
TIME EXERCISE PARTICIPATION AND ACADEMIC
PROCRASTINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

(M.S. Thesis)

Öznur Kara

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATED SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

March 2019

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between leisure time exercise participation and academic procrastination of the high school students in terms of gender, being athlete, kind of school, class level, level of the income, and educational level of parents. 574 high school students who are student at five different school in Karabük participated in this study as voluntary. Personal Information Form, Leisure Time Exercise Questionnaire which has been developed by Godin and Shephard (1985) and adopted in Turkish by Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) and Academic Procrastination Scale which has been developed by Çakıcı (2003) was used as data collection tools. Collected data has been analyzed by SPSS 16 software tool. For statistical analyzes frequency, percent, mean were used. To compare of the normal distribution data, Independent groups T test and One way Variance Analyze (ANOVA) was used. Mann-Whitney U test and Kruskal-wallis test also used to analyzed of data that not distribute normal. Spearman Correlation Analyze was used to determine the relationship between leisure time exercise participation and academic procrastination. While academic procrastination was different according to gender and kind of school, there was no difference according to class level, being athlete, level of income and educational level of parents. Leisure time exercise participation differed according to gender, being athlete, kind of school and class level. On the other hand, there was no difference according to level of the income, educational level of parents. In conclusion of this study, there is no

meaning relationship between leisure time exercise participation and academic procrastination of high school students.

Key words: Leisure time, exercise, academic procrastination, high school student

Page Number: 98

Supervisor: Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xv
SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	3
Alt Problemler	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Varsayımlar	6
Sınırlıklar.....	6
Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
Serbest Zaman Kavramı	7
Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	10

Serbest Zaman Aktivitelerinin Sınıflandırılması	11
Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	13
Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Tanımı	13
Serbest Zaman Aktiviteleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	14
Egzersizin Organizmaya Etkileri	17
<i>Egzersizin Psikolojik Faydaları</i>	<i>17</i>
<i>Egzersizin Fizyolojik Faydaları</i>	<i>18</i>
Adelosa ve Egzersiz.....	19
Akademik Erteleme	20
Erteleme Davranışı.....	20
Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımları.....	22
Erteleme Döngüsü	23
Ertelemenin Nedenleri	25
<i>Kaçınmak için ertelemek.....</i>	<i>25</i>
<i>Dengeyi yeniden kurmak için ertelemek</i>	<i>25</i>
<i>Bir başlangıç olarak erteleme</i>	<i>25</i>
<i>Kişiler arası bir oyun olarak erteleme</i>	<i>25</i>
Akademik Erteleme Davranışı.....	26
Akademik Ertelemenin Nedenleri	27
Akademik Erteleme ve Mükemmeliyetçilik	28
Akademik Erteleme ve Benlik Saygısı	30
Akademik Erteleme ve Motivasyon.....	32
Akademik Erteleme ve Akademik Başarı.....	33
BÖLÜM III.....	35
YÖNTEM.....	35

Araştırmanın Modeli	35
Evren ve Örneklem	35
Veri Toplama Araçları	36
Kişisel Bilgi Formu.....	37
Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)	37
Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZA).....	37
Verilerin Analizi.....	38
BÖLÜM IV	39
BULGULAR VE YORUM.....	39
Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	39
Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular	43
Akademik Erteleme Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	43
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	44
Akademik Erteleme Düzeyi Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	44
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?.....	45
Akademik Erteleme Düzeyi Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	45
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	47
Akademik Erteleme Düzeyi Sınıf Düzeyine Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	49
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Sınıf Düzeyine Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	49

Akademik Erteleme Düzeyi Aile Gelir Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	51
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Aile Gelir Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	51
Akademik Erteleme Düzeyi Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	52
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	53
Akademik Erteleme Düzeyi Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	53
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?	54
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi ile Akademik Erteleme Düzeyi Arasında Anlamli Bir İlişki Var mıdır?	55
BÖLÜM V.....	57
SONUÇ VE TARTIŞMA	57
Akademik Erteleme Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	58
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	61
Akademik Erteleme Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	62
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	63
Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	64
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	66

Akademik Erteleme Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	67
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	68
Akademik Erteleme Düzeyinin Aile Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	70
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Aile Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	71
Akademik Erteleme Düzeyinin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması.....	72
Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması	73
Serbest Zaman Egzersize Katılım ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	74
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	91

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımları	39
Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Okul Türüne Göre Dağılımları	40
Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları	40
Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımları	41
Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımları.....	41
Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımları	42
Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları.....	42
Tablo 8. Akademik Erteleme ve Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Puan Ortalamaları	42
Tablo 9. Akademik Erteleme Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 10. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması..	44
Tablo 11. Akademik Erteleme Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 12. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 13. Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması	46

Tablo 14. Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 15. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 16. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 17. Akademik Erteleme Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 18. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 19. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 20. Akademik Erteleme Düzeyinin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 21. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 22. Akademik Erteleme Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 23. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 24. Akademik Erteleme Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 25. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 26. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki	55

SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

AEÖ	Akademik Erteleme Ölçeği
SZEA	Serbest Zaman Egzersiz Anketi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, çalışmanın amacı, alt problemleri, önemi, varsayımları, sınırlıkları ile ilgili bilgilere ve konu ile ilgili spesifik kelimelerin tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

İnsan vücudu doğuştan gelen özellikleri nedeniyle devamlı olarak hareket etme ihtiyacı içerisindedir. Doğadaki tüm canlılar gibi insanlar da zorlu doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, zor durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek yapıdadır. İnsanlar sürekli hareket halinde olmuş, birçok işi yapabilmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmıştır (Zorba, 2014, s. 14). Günümüzde, artan sanayileşme, teknolojik gelişmeler ve buna bağlı olarak insan gücüne duyulan ihtiyacın yerini alan makineleşme, işin yapılma süresini kısalttığından dolayı zamansal açıdan avantaj sağlamış olsa da, bireyleri ve toplumları hareketsiz bir yaşam biçimine yöneltmiştir. İnsan yaşamında geniş bir kullanım alanına sahip olan teknolojik ürünlerin günlük yaşamda, iş yaşamında ve pek çok alanda sağladığı kolaylıklar nedeniyle hareket etmeye duyulan ihtiyacın azalması sonucu günümüzde fiziksel olarak aktif olmayan yaşam süren kişilerin sayısı artmaktadır.

İnaktif olarak sürdürülen bir yaşam sağlıkla ilgili problemleri de beraberinde getirmektedir. Tarih boyunca sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğu sedanter bireylerin aktiflere göre daha çok hastalıklara maruz kaldıklarını gözlemişlerdir. Sedanter yaşamın beraberinde getirdiği bazı kronik hastalıklar (kalp-dolaşım hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, diyabet, obezite ve kas-iskelet hastalıkları) insan sağlığını ciddi şekilde tehdit etmektedir (Özer, 2010).

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak, hareketsizlikten kaynaklı oluşabilecek sağlık problemlerinin önüne geçmede başvurulabilecek çözüm yollarından biridir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin kardiovasküler hastalıkların oluşumuna engel olabileceği, vücut metabolizmasını daha düzenli olarak çalıştırabileceği, obeziteyi engelleyebileceği ve ruhsal olarak kişilerin daha sağlıklı olabilecekleri yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Bulut, 2013).

Baltacı ve Düzgün (2008)'e göre;

Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir. Esnekliği, kassal kuvveti ve dayanıklılığı, kardiorespiratuar dayanıklılığı arttırmaya yönelik egzersizler adolesan dönemde sıklıkla kullanılmalıdır. Adolesan dönemde yapılan egzersizin amaçları şunlardır:

- Fiziksel egzersiz, sağlık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak
- Yetişkinlikte aktif yaşam stilini oluşturmak
- Kemik mineral yoğunluğunu arttırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak
- Aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmak. (s.7-8).

Diğer yandan, akademik erteleme, Rothblum, Solomon ve Murakami (1986) tarafından, akademik görevleri sürekli veya bazen geciktirme eğilimi ve sonucunda kaygılanma şeklinde tanımlanmışlardır. Akdemir (2013) yaptığı çalışmasında akademik erteleme davranışının, akademik kökenli görevler içerdiğini belirtmiş ve akademik erteleme davranışını, akademik işlerin bazı gerekçelere dayandırılarak geciktirilmesi şeklinde ifade etmiştir. Diğer yandan akademik ertelemenin başka bir tanımına bakıldığında, akademik erteleme, yapılması gereken akademik göreve başlamak veya görevi bitirmeyi ertesi güne bırakmak hususunda gerçek dışı bir eğilim şeklinde tanımlanmaktadır (Senecal, Julien ve Guay'dan aktaran Bar, 2016). Akademik ertelemenin farklı tanımları incelendiğinde, yeterli zamana sahip olunmasına rağmen sorumluluğun gerekli zamanda yerine getirilmemesi ya da son ana kadar görevin ertelenmesi durumu söz konusudur. Bu durum bizi, akademik erteleme eğilimi gösteren bireylerin, çeşitli sebeplerden dolayı zamanın etkili kullanılmasında problem yaşadığı sonucuna ulaştırabilir.

Yapılan araştırmalar, egzersiz yapma durumunda beyne giden kan ve oksijen miktarında artış olduğunu; vücudun salgıladığı endorfin miktarındaki artışın stresi azalttığını ve duygu durumunun dengelendiğini belirtmektedir (Tekin, Amman ve Tekin, 2009; Aylaz, Güllü ve

Güneş, 2011). Bu durum egzersizin kişinin bilişsel sisteminde gelişim sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Bu vurgu ise eğitimde sadece akademik içerik ve öğrenmenin değil, fiziksel aktivite gibi farklı alanların da başarıda rol oynayabileceğine dikkat çekmektedir.

Egzersizin akademik alana fizyolojik açıdan sağladığı katkının yanı sıra, gönüllü olarak serbest zamanında egzersize yer veren bireylerin, bu durumu düzenli hale getirebilmiş olmaları, çeşitli gerekçelerle egzersiz yapma durumunu ertelememeleri serbest zaman değerlendirmede kazandıkları bir alışkanlık, bir disiplin olarak düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde akademik erteleme davranışı, fiziksel aktivite ve serbest zaman egzersize katılım düzeyi ile ilgili ayrı ayrı yapılmış çalışmalar var olmasına karşın serbest zaman egzersize katılım düzeyi ile akademik erteleme düzeyi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca lise çağındaki gençlerin özellikle aileleri tarafından benimsenmiş olan spor yapmanın akademik alanı olumsuz yönde etkilediği düşüncesinden dolayı bu dönemlerde çocukların fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaya yönlendirilmediği görülmektedir. Buradan hareketle, lise dönemindeki öğrencileri egzersiz yapmaya yönlendirmek ve öğrencilerin serbest zamanda egzersize katılma durumu ile akademik erteleme durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek bu çalışmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve serbest zamanlarında egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasında cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, lisanslı olarak spor yapma durumu, aile gelir düzeyi, anne/baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektir.

Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
9. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
10. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
11. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
12. Lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
13. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ve akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüzde kalp-dolaşım rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, obezite gibi sağlık açısından yüksek risk oluşturan hastalıkların görülme yaşı git gide düşmektedir. Bunun temel sebeplerinden biri fiziksel olarak yeteri kadar aktif olunmamasıdır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığının erken yaşlarda kazanılması, bireyin ileriki yaşantısında fiziksel aktiviteyi hayatının bir parçası haline getirmesi, fiziksel aktivite yapmanın kendi sağlığı için önemli olduğu bilincini kazanması açısından önemlidir.

Bununla birlikte lise düzeyindeki öğrenciler ve aileleri için önemli olan bir konu da akademik alandır. Lise öğreniminin sonunda hayatları için kritik bir öneme sahip olduğu

düşünülen üniversite sınavına girecek olan öğrenciler ve aileleri için yükseköğrenime geçiş sınavı merkeze alınarak planlanan bir yaşam söz konusudur. Bu süreçte öğrencilerin içinde bulundukları gelişim döneminin gerektirdiği sosyal, psikolojik, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlar çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Bu ihmaller çocuğun ileriki yaşantısına olumsuz yansıyabilecek sonuçlar doğurabilmektedir. Bu dönemlerde serbest zamanlarının çoğunu ders çalışmak, sınavlara hazırlanmak gibi akademik uğraşlarla geçirmesi yönünde aileleri ve çevresi tarafından yönlendirilen öğrenciler, kendilerine yüklenen bu sorumluluktan ve gelecek kaygısından dolayı serbest zamanlarının çoğunu akademik uğraşlar ile değerlendirmektedirler.

Bu dönemlerde öğrenciler ve aileleri arasında yaygın olarak sahip olunan spor ve fiziksel aktivite yapmanın akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyeceği düşüncesi öğrencilerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite yaparak değerlendirmelerinin önüne geçebilmektedir. Oysaki spor ve fiziksel aktivite yapmanın akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemediği yapılan birçok araştırma ile ortaya konmuştur (Yüce, 2016; Kaplan, 2016). Yapılan araştırmalarda spor yapan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılan birçok çalışma da literatürde yer almaktadır (Bar, 2016; Bilgin, 2017).

Akademik başarısızlığın altında yatan birçok sebep vardır. Bunlardan biri de akademik erteleme olabilir. Akademik erteleme eğilimi gösteren öğrenciler akademik görev ve sorumluluklarını yeterli zamana sahip olmalarına rağmen kendilerine verilen süre içerisinde yerine getirmemektedirler. Bu bir zaman yönetimi veya disiplin problemi olarak düşünülebilir.

Serbest zamanını fiziksel aktivite yaparak değerlendirmeyi, fiziksel aktivite yapmaya zaman ayırmayı insanların zihinsel olarak planlamaları fakat bu fikri eyleme dönüştürmede ya da bu eylemin sürekliliğini sağlamakta başarısız olmaları da bir zaman yönetimi veya disiplin problemi olarak düşünülebilir.

Tüm bunlar dikkate alındığında bu çalışma, egzersiz yapmayı hayatlarına dâhil edebilmiş, bilinçli ve istekli bir şekilde fiziksel aktiviteye zaman ayıran lise öğrencilerinin sosyal yaşantılarında edindikleri bu alışkanlığı akademik erteleme durumlarına ne derecede yansıtabildiklerini ortaya koyabilmek açısından önemlidir. Ayrıca serbest zamanlarında egzersize katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyi düşük çıkması durumunda egzersiz yapmanın akademik alana olumlu katkıları olabileceği düşüncesiyle bu dönemde

egzersiz yapması desteklenmeyen öğrencilerin egzersiz yapmaya yönlendirilebileceği ve serbest zaman egzersiz yapma düzeylerinin bu şekilde artırılabilirliği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin veri toplama araçlarını içtenlikle, doğru ve yansız olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olan Serbest Zaman Egzersiz Anketinin lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerini, Akademik Erteleme Ölçeğinin ise yine lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlıklar

Bu çalışma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Karabük İli Merkez İlçesindeki 5 lisede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Özer, 2010).

Egzersiz: Planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Özer, 2010).

Erteleme: Erteleme, bir gerekçesi olmadığı halde öznel olarak rahatsızlık duyma noktasına gelene kadar görevleri geciktirme davranışdır (Solomon ve Rothblum, 1984).

Akademik Erteleme: Rothblum, Solomon ve Murakami (1986)'ye göre akademik görevle ilgili yapılacakların devamlı veya bazen geciktirilmesi ve bireyin bunun sonucunda kaygılanmasıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde serbest zaman kavramından, serbest zamanın temel fonksiyonlarından, serbest zaman aktivitelerinin sınıflandırılmasından, fiziksel aktivite ve egzersizin tanımlarından, serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktivite ve egzersizden, egzersizin organizmaya etkilerinden, adelsan dönem ve egzersizden bahsedilmiştir.

Serbest Zaman Kavramı

Günlük dilde sıkça kullandığımız zaman kavramı, açıklanması ve tanımlanması kolay olmayan bir kavramdır. Literatüre bakıldığında zaman ile ilgili olarak yapılan farklı tanımların olduğu görülmektedir.

En basit şekli ile zaman saatler, günler ve haftalar olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Türk Dil Kurumu'na göre zaman; bir işin, bir oluşun içinde geçtiği veya geçmekte olduğu süre, vakittir.

Üstünova (2005), zamanın başı ve sonu olmayan bir akış olduğunu söylemekte ve zamanı bir işin, oluşun içinde bulunduğu soyut süre olarak tanımlamaktadır.

Başka bir kaynakta zaman, kâinattaki tüm cisimlerin hareketleri esnasında, birbirlerine göre konum değişikliğinin olması için geçen süre olarak tanımlanmıştır ve insanların zamanı algılayışlarında güneş sistemindeki cisimlerin hareketlerinden etkilendikleri belirtilmiştir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Güçlü (2001), zamanı paha biçilemeyen bir kaynak olarak görmektedir; satın alınamayan, biriktirilemeyen, ödünç alınamayan, çalınamayan, değiştirilemeyen özellikte olduğunu ve belirli bir ritimle akıp gittiğini söylemektedir.

Zamanın tanımlarına bakıldığında fizik, felsefe, din, dil bilimi gibi farklı disiplinlerce araştırma konusunu olduğu görülmektedir. Tüm bu disiplinlerin yanında zaman kavramı spor bilimlerinde rekreasyon alanında kendine yer bulmuştur.

Zamanın tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, hammadde gibi depolanamayan, toplanamayan özellikte olması ve sadece kullanılan ve tüketilen bir şey olması, zamanın iyi planlanması ve kullanılmasını gerektirir. Çünkü zamanın iyi kullanılması bireyin çalışma ve sosyal hayatı, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları arasındaki dengenin sağlanmasında önemlidir bir etkidir (Karaküçük, 2005; Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Zaman kullanımı ile ilgili farklı sınıflamaların yapıldığı görülmektedir. Garzia zamanı, çalışma zamanı, çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman, yaşam sürdürmeye yönelik etkinlikler ve serbest zaman olarak dört farklı bölüme ayırmıştır. Meyeri de dört farklı zaman kullanımı sınıflaması yapmış ve bunların temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme yemek yemek vb.), çalışma ve buna bağlı etkinlikler/görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev öğrenim için geçen süre vb.), serbest etkinliklere ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme vb.) ve diğer etkinliklere ayrılan zaman olduğunu belirtmiştir (Gökmen, 1985'ten aktaran, Karaküçük, 2005).

Zamanın kullanım bölümlerine bakıldığında serbest zaman kavramının ayrı bir alan olarak ele alındığı görülmektedir. Bu yüzden serbest zaman kavramının ne olduğunu bilmenin ve kavramın geçmişten günümüze nasıl şekillendiği hakkında bilgi sahibi olmanın, kavramı daha anlaşılır hale getireceği düşünülmektedir.

Serbest zaman Antikçağ'dan itibaren hayatımızda olan bir kavramdır (Bahadır, 2016). Eski zamanlarda toplumun üst kademelerine mensup olan kişilerin (Antikçağ'da felsefeciler, Ortaçağ'da din adamları) sahip olabileceği bir zaman kullanım alanı olarak görülen serbest zaman, toplumun alt kademelerinin sahip olabileceği bir zaman alanı olarak görülmemiş ve üst sınıfta yer alan kişilerin kendilerini gerçekleştirebilmeleri için zorunlu işler dışında yaratılan zaman olarak tarihte kendine yer bulmuştur (Bahadır, 2016). 19. yy'da ise özellikle sanayileşmenin etkisiyle serbest zaman kavramının önemi artmıştır (Ağaoğlu,

Taşmektepligil ve Bayrak, 2005). Sanayi toplumlarının oluşması, teknolojik alanlardaki gelişmeler, gelir düzeyindeki iyileşmeler, çalışma saatlerindeki düzenlemeler ile birlikte serbest zaman için ihtiyaç duyulan sürenin yaratılması mümkün hale gelmiştir (Ağaoğlu vd., 2005). Sanayileşmenin arttığı bu dönemlerde çalışmanın yaşamın temel direği olarak görülmesi ve önemsenmesiyle birlikte serbest zaman kavramı işin dışında kalan zaman olarak netlik kazanmış ve işin yeniden üretimi için gerekli olan zaman olarak algılanmıştır (Aytaç, 2002).

Eski çağlarda zenginliğin ve gösterişin bir simgesi olan, toplumun üst sınıfında yer alan bireylerin faydalandığı bir zaman alanı olarak karşımıza çıkan serbest zaman kavramının, zamanla bir dönüşüme uğradı ve yeniden üretim için ihtiyaç duyulan bir alana dönüştüğü söylenebilir.

Serbest zaman, yaşamın yemek, içmek, barınmak gibi zorunlu gereksinimlerinin dışında kalan; bireyin kendisini özgür olarak tanımladığı; kendisini ve toplumsal gerçekliği eleştirel bir bakışla sorgulayabildiği zamandır (Cizmeci, 2015).

Bir başka tanımda serbest zaman, kişilerin içinde yaşadıkları sosyal yapıda yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek seviyelere ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanmıştır (Mansuroğlu, 2002).

Serbest zaman, bireyin hayatını idame ettirebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimidir (Mull, 1997'den aktaran Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009); yaşamın pratik ihtiyaçlarını (çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarını) yerine getirdikten sonra arta kalan zaman dilimleridir (Torkilson, 2005'ten aktaran Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009).

Bireyin kendi isteği doğrultusunda seçtiği bir etkinlikle geçireceği zaman dilimi olan serbest zaman, kişinin kendisi ve başkaları için tüm bağlantı ve zorunluluklardan kurtulduğu zaman aralığıdır (Bahar, 2008).

Serbest zaman, zorunlu aktiviteler ve işlerin dışındaki özgür zaman dilimi anlamında kullanılmaktadır (Gökçe, 2008).

Serbest zaman (leisure time), bağımsız bir zaman aralığının var olan seçeneklerden biri ile herhangi bir şekilde harcanabilmesidir (Poser, 2011).

Serbest zaman ile ilgili olarak yapılmış olan farklı tanımlar olmasına karşın yapılan tanımların, serbest zamanın, zorunlu olarak yapılan işlerin dışında kalan zaman olması ve isteğe bağlı bir şekilde değerlendirilebilen zaman olması noktasında kesiştiği açık bir şekilde görülebilmektedir.

Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Karaküçük (2005), serbest zamanın dinlenme/kendini bırakma, eğlenme ve kendini gerçekleştirme/gelişim olmak üzere üç temel fonksiyonu olduğunu belirtmiştir (s. 47).

Dinlenme fonksiyonu; çalışma hayatı tarihi ile birlikte değerlendirilmeye başlanan bir fonksiyondur. Çalışmanın bir gereği haline gelmiş olan dinlenmeye, yeniden elde etme, iş stresinden ve yorgunluğundan uzaklaşmak için ihtiyaç vardır. Sanayi devriminin ilk zamanlarında çalışma saatlerinin çok fazla olması (günde 12-15 saat) dinlenmenin sadece fiziksel olarak ihtiyaç duyulan gücün geri kazanılması için gerekli olarak görülmesi anlamına gelir iken, günümüz çalışma koşullarına ulaşmış çağdaş insan için dinlenme, bedensel yenilenmenin yanında ruhsal yenilenme için aktif veya pasif bir şekilde birçok serbest zaman değerlendirme etkinliklerinin gerçekleştirilmesini ifade etmektedir.

Eğlenme fonksiyonu; can sıkıntısından kurtarır ve sıkıntı sonrası rahatlamayı ifade eder. Oyun zevkinin yarışmadan ön planda tutulduğu tüm spor etkinliklerine veya günlük ihtiyaçların zorunlu kılmadığı bazı aktivite tiplerine katılım sağlar. Eğlenme fonksiyonu sadece zamanı hoş bir şekilde geçirmeyi değil, aynı zamanda tasayı, merakı vb. gidermek için yapılan etkinlikleri de kapsamaktadır.

Gelişim fonksiyonu; insan düşüncesini günlük eylemlerin sürekliliğinden sıyrarak, sosyal gelişime, insanın kişiliğini geliştirmesine ve gösterebilmesine zemin hazırlayan, çıkarıcı olmayan faaliyetleri kapsayan bir fonksiyondur. Ayrıca gelişim fonksiyonu bilgi alışverişi, bir kültürün gelişim ihtiyaçlarının ağır basması veya aniden ortaya çıkan ya da örgütlenmiş sosyal faaliyetlere gönüllü olarak katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinlikler olarak da karşımıza çıkabilir. İnsan gelişim fonksiyonu sayesinde basmakalıp zaman geçirme yöntemlerinden kurtularak kendine bir yaşam tarzı hazırlayabilir (Karaküçük, 2005, s. 48.)

Serbest Zaman Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Serbest zaman kişinin istediği şekilde değerlendirebileceği, harcayabileceği bir zaman dilimidir. Birey yapacağı aktiviteye aktivitenin yapılacağı yer, aktivitenin zamanı, aktiviteye katılan kişi sayısı vb. faktörleri göz önünde bulundurarak karar verir ve bu faktörler doğrultusunda aktivite çeşitli sınıflamaların içerisine girer (Başkan, 2016).

Serbest zaman aktiviteleri basit anlamda üç gruba ayrılarak incelenir:

***Evde Yapılan Aktiviteler**

- Müzik dinlemek
- TV veya video izlemek
- Radyo dinlemek
- Okumak
- Bahçe işleri yapmak
- Oyun oynamak
- Egzersiz
- Hobiler

***Ev Dışında Yapılan Aktiviteler**

- Sportif etkinliklere katılım
- Eğlenceli aktiviteleri incelemek
- Hobiler
- Çeşitli alanları ziyaret
- Bir şeyler içmek veya yemek
- Bahis veya kumar

***Seyahat ve Turizm**

- Herhangi bir yere seyahat
- Bir yerde konaklamak
- Rekreasyon (Tribe, 1995'ten aktaran Başkan, 2016).

Bir başka sınıflamada ise serbest zaman aktiviteleri kişinin aktivitelere katılma amaç, istek ve zevklerinin yanında çeşitli kriterler de dikkate alınarak gruplandırılmıştır. Bu sınıflama amaçlarına göre, çeşitli kriterlere göre ve özel işlevlerine göre olmak üzere üç şekilde yapılmıştır (Karaküçük, 2005).

Amaçlarına göre sınıflamada altı farklı sınıflama bulunmaktadır:

1. Dinlenme: Serbest zamanın tümünün beden ve ruh sağlığını korumak amaçlı etkinliklerle değerlendirilmesidir.
2. Kültürel: Serbest zamanın kültürel faaliyetlerle (müzelerin, eski sanat ve tarihi eserlerin gezilmesi gibi) değerlendirilmesidir.
3. Toplumsal: Serbest zamanın toplumsal ve sosyal ilişkiler kurmaya ve geliştirmeye yönelik yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.
4. Sportif: Serbest zamanın bedenen aktif bir şekilde spor yaparak veya pasif bir şekilde seyirci, yönetici, taraftar konumunda yer alarak değerlendirilmesidir.
5. Turizm: Serbest zamanın öncelikle tatil dönemlerinde, başka mekânları gezmek, görmek amacıyla yapılan sehayatler ile değerlendirilmesidir.
6. Sanatsal: Serbest zamanın sanat dallarının biri ya da birkaçı ile uğraşarak değerlendirilmesidir.

Çeşitli kriterler dikkate alınarak yapılan sınıflamada beş farklı sınıflama bulunmaktadır:

1. Yaş: Serbest zaman aktivitesinin seçiminde çeşitli yaş gruplarının sahip olduğu özelliklerin etkili olmasıdır.
2. Aktiviteye katılan kişi sayısı: Serbest zaman aktivitesinin bireysel, grup ile, kitlesel veya aile olarak yapılmasıdır.
3. Zaman: Serbest zaman aktivitesinin yaz veya kış gibi mevsimsel, günlük veya hafta sonu zamansal veya emeklilik gibi uzun dönemde yapılmasıdır.
4. Mekân: Serbest zaman aktivitesinin açık alanda veya kapalı alanda yapılmasıdır.
5. Sosyolojik içerik: Serbest zaman aktivitesinin lüks, geleneksel veya belirli bir halk kesiminin desteklenmesiyle sağlanmasıdır.

Özel işlevleri dikkate alınarak yapılan sınıflamada altı farklı sınıflama bulunmaktadır:

1. Ticari: İnsanların kar amacıyla sunulan serbest zaman aktivitelerini satın alarak etkinliklere katılması yoluyla gerçekleşir.

2. Sosyal: Gelir düzeyiyle ilişkilidir ve insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi eylemleri içerir.
3. Uluslararası: Uluslararası seyahat ve etkinlikleri içeren aktivitelerdir
4. Estetik: Ünlü müzik yapıtlarını dinleme, sanat olaylarını izleme gibi etkinliklerdir ve daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyine sahip olan insanlar tercih ederler.
5. Fiziksel: Açık veya kapalı alanlarda yapılan spor etkinliklerini kapsar.
6. Orman: Piknik, yürüyüş, avcılık, balık tutmak gibi aktiviteleri kapsar (s.77-79).

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Tanımı

Uzun yıllardır hayatımızın içinde olan ve zaman içerisinde şekillenerek günümüzdeki önemine ulaşan, sahip olduğumuz serbest zamanı, çeşitli şekillerde değerlendirmekte özgür olan insanoğlu farklı sınıflamadaki aktiviteleri seçip, serbest zamanını değerlendirebilir. Seçilebilecek aktivitelerin arasında, bedenin aktif bir şekilde kullanımı yoluyla, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal alanların gelişimine ve korunmasına katkı sağlayan fiziksel aktivite/egzersiz yapmak da yer almaktadır.

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan ve bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Özer, 2010, s. 10).

Zorba ve Saygın (2013) fiziksel aktiviteyi, iskelet kaslarının aracılığıyla vücudun hareketinin bir sonucu olarak oluşan enerji harcaması şeklinde tanımlamıştır ve her türlü fiziksel aktivitenin enerji harcaması gerektirdiğine vurgu yapmıştır (s. 1).

Caspersen, Powell ve Christenson (1985) fiziksel aktiviteyi iskelet kaslarının ürettiği enerji harcamasıyla sonuçlanan her türlü vücutsal hareket olarak tanımlamışlardır. Bir aktiviteyi tamamlamak için gerekli olan enerjinin büyüklüğünü ölçmek için kilojul (kJ) ya da kilokalori (kcal) gereklidir; bir kcal yaklaşık olarak 4,184 kJ'ye denk gelmektedir. Fiziksel aktivite iskelet kası vasıtasıyla vücudun hareket etmesi, enerji harcamasıyla sonuçlanması, enerji harcamasının düşükten yükseğe doğru devam ederek çeşitlenmesi ve fiziksel uygunluk ile pozitif bir ilişkisi içerisinde olması unsurlarını içermektedir (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel Aktivite Esasları Danışma Kurulu (Physical Activity Guidelines Advisory Committee) fiziksel aktiviteyi, orta şiddetli aktivitelerin haftada 150 dakika yapılması olarak tanımlamıştır. Bu aktiviteler ev işleri, serbest yürüyüşler, çocuk bakımı ya da sağlık için faydalı olan fiziksel aktivitenin diğer türlerini içermektedir (Mccully, 2010).

İskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen ve enerji harcamasını arttıran beden hareketleri olarak tanımlanan fiziksel aktivite, günlük aktiviteler de dâhil olmak üzere yarışma sporlarından hobi olarak yapılan aktivitelere kadar geniş bir aralığı kapsar; fiziksel aktivite bazal metabolizma oranı (açlık durumunda ve normal sıcaklıkta dinlenik durumda iken harcanan enerji miktarı) ve yiyeceklerin termik etkisini de kapsayan toplam enerji harcamasını etkiler (Miles, 2007).

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan tanımlardan da anlaşılabilir gibi, fiziksel aktivite bedensel hareket gerektiren ve enerji harcaması açığa çıkaran, günlük aktivitelerden isteğe bağlı yapılan fiziksel etkinliklere kadar uzanan hareketleri içermektedir.

Geçmişte fiziksel aktivite ile benzer anlamda kullanılmış olmasına karşın, günümüzde fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak ele alınan egzersiz ise; planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı aktiviteleri içeren, fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla unsurunu geliştirmeyi amaç edinen sürekli aktivitelerdir (Özer, 2010, s. 11).

Egzersiz, planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ögesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir; bu hareketlerin hipertansiyon, diyabet, felç, kalp rahatsızlıkları gibi kronik hastalıkları önlemek amacıyla yapılması bakımından fizyolojik olarak, kilo kontrolü sağlamak amacıyla yapılması bakımından fiziksel olarak, eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek, stresi azaltmak amacıyla yapılması bakımından psikolojik olarak, sosyalleşmek amacıyla yapılması bakımından sosyal olarak olumlu etkileri vardır (Koruç ve Arsan, 2009).

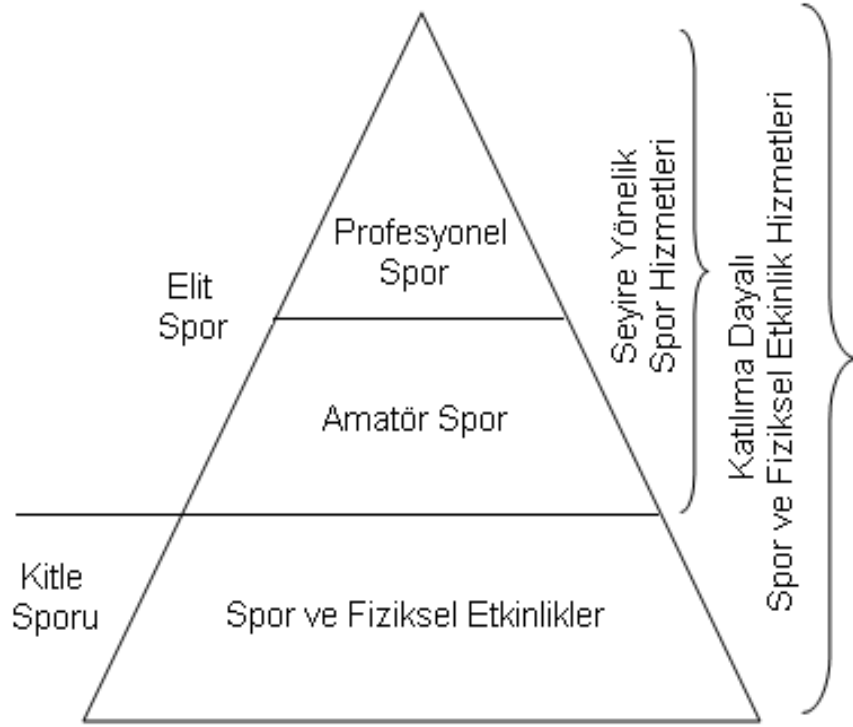
Serbest Zaman Aktiviteleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktiviteler iş aktiviteleri (yük taşıma, yürüyüş, el emeği veya oturarak yapılan işler, makine kullanılarak yapılan işler, yürüyerek ya da merdiven çıkarak yapılan işler vb.), okulda yapılan aktiviteler (sınıfta oturma, teneffüste yürüme, koşma, oyun oynama, merdiven çıkma, beden eğitimi dersinde yapılan aktiviteler vb.), ev aktiviteleri (ev işleri,

bahçe işleri, ev temizliği, TV izleme, kitap okuma, çocuk/yaşlı bakımı, kişisel bakım vb.), ulaşım aktiviteleri (yürüyüş, bisiklete binme, ayakta seyahat etme, paten, kayak kullanma, motosiklet kullanma vb.) ve serbest zaman aktiviteleri olmak üzere çeşitli alanlara ayrılmıştır (Karaca, 2017, s. 21).

Fiziksel aktivite serbest zaman aktivitesi olarak yapıldığında spor ya da egzersiz adı altında karşımıza çıkmaktadır. Yüzme, tenis oynama, futbol, hentbol, masa tenisi, eskrim, hokey, ata binme, bisiklete binme, yürüyüş gibi aktiviteler serbest zamanda yapılan spor ve egzersizlere örnek olarak gösterilebilir (Karaca, 2017, s. 21).

Yıldız (2009), spor ve fiziksel etkinlikleri bir piramit şeklinde sınıflamıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Spor ve fiziksel etkinlikler piramidi

Temel hizmet olarak ele alındığında spor ve fiziksel etkinlikler seyire yönelik spor hizmetleri ve katılıma dayalı spor ve fiziki etkinlik hizmetleri olmak üzere iki alt kategoriye ayrılmakta; statü açısından ele alındığında ise elit spor ve kitle sporu olarak iki alt kategoride ele alınmaktadır. Piramidin en altında spor ve fiziksel etkinlikler, orta bölümünde amatör sporlar, en üst bölümünde ise profesyonel spor yer almaktadır. Seyire yönelik spor hizmetleri profesyonel spor ve amatör sporları kapsar iken, katılıma dayalı

spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri profesyonel spor ve amatör sporların yanı sıra spor ve fiziksel etkinlikleri de kapsamaktadır.

Katılıma dayalı spor ve fiziksel etkinlikler elit sporlar ve kitle sporu olarak iki ana kategoriye ayrılmakta ve bu iki ana kategori içerisinde elit sporlar profesyonel spor ve amatör spor olarak ikiye ayrılır iken, kitle sporu yarışmaya/müsabakaya dayalı spor ve fiziksel etkinlikler olarak ikiye ayrılır.

Fiziksel etkinlikler kendi kendine yapılan fiziksel etkinlikler ve profesyonel destekli fiziksel etkinlikler şeklinde iki türlü olarak ele alınabilir. Bireyin kendi kendine yaptığı fiziksel etkinlikler sağlıklı olmak, kilo kontrolünü sağlamak (kilo alma/kilo verme), güzel görünmek gibi amaçlarla yapılmaktadır. Kişinin kendi bilgi birikimi ve çabaları doğrultusunda yürüyüş, koşu, yüzme, açık alanlarda yer alan fitness aletlerinden yararlanarak farklı fiziksel etkinliklerde bulunmasıdır. Profesyonel destekli fiziksel etkinliklerde ise kendi kendine yapılan fiziksel etkinliklerdeki amaçları (sağlıklı olma, kilo kontrolü, güzel görünme) sağlamaya yönelik kişiye programların sunulmasıdır. Bu hizmetten kişi veya gruplar belirli bir ücret ödeyerek faydalanabilirler veya bazı kamu kuruluşlarının halka ücretsiz olarak sundukları etkinliklere katılabilirler (Yıldız, 2009).

Diğer yandan fiziksel aktivite ve egzersizler rekreatif spor etkinlikleri adı altında;

- Etkinliğin yapıldığı yere göre (açık alan etkinlikleri, kapalı alan etkinlikleri),
- Özelliğine göre (karada yapılan, suda yapılan, havada yapılan, kar ve buz üzerinde yapılan etkinlikler),
- Birden fazla ortamda yapılanlar olmak üzere farklı bir şekilde de sınıflandırılmaktadır (İbrahim ve Cordes'ten aktaran Ardahan, 2013).

Bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek, sağlığını korumak gibi nedenler ile sportif faaliyetlere yönelmektedirler. Serbest zamanın sportif faaliyetlerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek için önerilmektedir (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer, 2004). Sportif aktivitelerin insanların fizyolojik sistemlerini geliştirme (solunum, dolaşım, sinir ve hareket sistemleri), onları rahatlatma, günlük yaşantının monotonluğu ve stresinden uzaklaşma gibi psikolojik yararları olduğu bilinmektedir. Bu yararlar insanları hem ruhsal hem bedensel hem de sosyal yönden belli bir refah düzeyine taşıyacak ve yaşam kalitesini arttıracaktır (Ergül, Alp ve Çamlıyer, 2015).

Egzersizin Organizmaya Etkileri

Sağlık açısından bakıldığında, egzersiz yapmak, hareketsiz yaşamı ve buna bağlı oluşabilecek fiziksel, organik ve fizyolojik problemleri azaltmayı veya önlemeyi, fiziksel uygunluk seviyesini yükseltmeyi ve nihayetinde sağlığını koruyabilmeyi ifade etmektedir (Zorba, 2001, s. 6).

Egzersiz kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet, obezite gibi kronik hastalık risklerini önlediği, stresi azalttığı, zihni açtığı ve ruhsal dengeyi koruduğu, kas ve kemik sağlığını desteklediği, enerji seviyesini yükselttiği ve vücutta biriken toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Demir ve Filiz, 2004).

Egzersiz Psikolojik Faydaları

Egzersiz insan psikolojisi üzerine olumlu etkilerinin olduğu bu alan ile ilgili yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.

Egzersiz yapan bireyler daha yüksek enerjiye sahip olurken tembellikten uzaklaşır. Egzersiz yapmak asabiyet, stres gibi olumsuz duyguları azaltırken, öz saygı, kendine güven, paylaşma, yardımlaşma, arkadaşlık kurma duygularını geliştirerek hayata daha mutlu bakmayı sağlar (Zorba, 2001, s. 7).

Egzersiz depresyon ve atılganlık üzerinde de olumlu etkiye sahiptir (Tekin vd., 2009). Düzenli olarak yapılan aerobik egzersizlerin, depresyon riskini azaltmak, uyku düzenini dengelemek, strese uyum sağlamaya yardımcı olmak ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak gibi ruhsal etkileri vardır (Aylaz vd., 2011).

Egzersiz psikolojik faydaları, en az fiziki faydaları kadar önemlidir ve egzersiz psikolojik olarak kendine güven duymayı, hırsı arttırırken heyecanı ve stresi azaltır. Bireysel açıdan beden bilincini geliştirir, zekâsal etkinliği yükseltir; toplumsal açıdan ise grup düşüncesi, karşılıklı ilişki ve saygı kavramını geliştirir, ailevi ve mesleki kaygılardan kurtulmaya yardımcı olur. Egzersiz sayesinde salgılanan hormonlar ile zevk alma duygusu gelişir (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011, s. 413).

Düzenli olarak yapılan egzersizin özgüven düzeyinde artış meydana getirdiği, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya yardımcı olduğu, uyku düzenini iyileştirdiği, stresli durumlara

uyum sağlayabilmeyi geliştirdiği, depresyon riskini azalttığı gibi psikolojik etkileri olduğu söylenebilir (Aylaz vd., 2011).

Egzersizın psikolojik faydaları ile alakalı olarak Aylaz vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada yaşları otuz beş ile kırk sekiz arasında değişen yirmi dört kadına haftada 5 gün olmak üzere on hafta boyunca aerobik yürüme egzersizi yaptırmış, sürecin sonunda aerobik egzersiz yapan kadınların depresif belirtilerinin anlamlı bir şekilde azaldığını, aerobik egzersizlerin depresif belirtileri azaltmada bir yol olarak kullanılabileceğini bulmuştur.

Başka bir çalışmada beyni zinde tutabilmek adına yapılabilecekler ile alakalı önerilerde bulunan Esen (2016), sosyalleşme, beslenme ile ilgili alışkanlıklar, stres yönetimi gibi yolların yanı sıra fiziksel aktiviteyi arttırmanın beyne fayda sağladığını, egzersizin beyni nörolojik olarak geliştirdiğini, öğrenmeyi ve belleği kullanabilme becerisini arttırdığını söylemekte ve her hafta düzenli olarak yapılan aerobik egzersizlerin kişinin zihinsel olarak zinde kalmasına katkı sağlayacağını düşünmektedir.

Spor ve fiziksel etkinlik yapmanın ergenlerde stres, kaygı ve depresyonla ters orantılı bir ilişkisinin olduğu; benlik saygısı, kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişkisinin olduğu ve bunun yanı sıra düzenli egzersiz etkinliklerinde bulunan ergenlerin anne-babaları ile daha az çatışma içerisine girdiği, depresif belirtilerinin daha az olduğu ve akademik başarılarının ise ortalamanın üzerinde olduğu belirtilmektedir (Alpaslan, 2012).

Egzersizın Fizyolojik Faydaları

Egzersiz yapmanın psikolojik faydalarının yanı sıra fizyolojik açıdan faydaları da bulunmaktadır. Egzersizin solunum ve dolaşım sistemi üzerine etkileri uzun yıllar yapılan çalışmalar sonucunda ortaya konmuştur.

Solunum sisteminin vücudumuzdaki görevi dokulara oksijen taşımak, dokularda oluşan karbondioksitin atılmasını sağlamak ve kan asidinin kontrol ve düzenlenmesidir (Ergen, 2011). Solunum en basit şekli ile organizmaya oksijen alınıp karbondioksitin dışarı verilmesidir. Dokuların oksijen ihtiyaının artmasına bağlı olarak solunum yoluyla organizmaya alınan oksijen miktarı da artar ki normal koşullarda bir kişinin dakikada aldığı soluk 12-18 arasında sıklık gösterir. Bunun yanı sıra, kişinin tek solukta aldığı hava miktarı 500 ml. civarındadır. Dinlenik durumdaki bir bireyin solunum volümü dakikada 5-

7 lt. arasındadır (Demir ve Filiz, 2004). Egzersiz esnasında akciğerin hacim ve kapasitesinde değişiklikler meydana gelir. Soluk volümü artarken total akciğer kapasitesi ve vital kapasitede azalma görülür. Sporcular egzersiz esnasında ya da dinlenik durumda iken sporcu olmayanlara göre daha fazla diffüzyon kapasitesine sahiptirler (Ergen, 2011).

Egzersiz yapmak, vücudumuzun dolaşım sisteminin üzerinde de çeşitli etkilere sahiptir. Egzersizde dolaşım fonksiyonu oksijen taşıma sistemi olarak tanımlanabilmektedir (Ergen, 2011, s. 76). Egzersiz esnasında dolaşım sisteminin görevi, aktif dokuların ihtiyaç duyduğu kanı organizmaya sağlamaktır. Normal koşullarda bir bireyin kalbi, tüm organizmaya dakikada 5-9 litre civarında kan gönderir ve buna kalp dk. volümü denir. Antrenman veya egzersiz yapan bir birey için bu miktar 23 litreye kadar çıkabilir (Sevim, 2010, s. 23). Egzersizin başlamasıyla birlikte kalp atım hızı yükselmeye başlar, belli bir süre geçtikten sonra sabit bir düzeyde kalır ve egzersizin şiddeti değişmediği sürece sabitliğini korur. Dinlenik durumdaki bir bireyin kalp debisinin %15-20'si civarı kas kan akımı için devrede olur iken, egzersiz esnasında bu yüzde 80-85'lere kadar ulaşmaktadır (Ergen, 2011, s. 76). Egzersiz yoluyla kalbin tek seferde pompaladığı kan miktarında, kalp kasının güçlenmesinde, kalpteki kılcal damarların genişlemesinde artış meydana gelir ve bu artış egzersiz esnasında kullanılan oksijen miktarının artmasını sağlar. Bunlara ek olarak, egzersiz seviyesi yüksek olan bireylerin, egzersiz sonrasında nabzın normale dönüş süresi egzersiz yapmayan bireylere kıyasla daha kısadır. Normal bir kişinin ortalama kalp atım volümü 762 cl. iken, bu rakam sporcularda veya egzersiz yapan bireylerde artış göstermektedir. Örneğin bir uzun mesafe koşucusunun ortalama kalp atım volümü 992 cl, bir kürek sporcusunun ortalama kalp atım volümü 1098 cl. civarındadır (Nöcker'den aktaran Sevim, 2010).

Adelosan ve Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) adelosanların yaş aralığını 10-19 yaş olarak tanımlamıştır. Adelosan dönem olarak adlandırılan bu yaş aralığı fiziksel, bilişsel ve psikososyal büyüme ve gelişmelerin hızlı bir şekilde gerçekleştiği bir dönemdir (Menteş, Menteş ve Karacabey, 2011).

Kişinin anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimlerinin en üst seviyede olduğu adelosan dönemde bu değişiklik ve gelişimlere uyum sağlamada zaman zaman problem yaşanabilir.

Son yıllarda çocukluk çağı ve adolösan dönemde bulunanların fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına bağılı olarak obezite hastalığına maruz kalmaları ciddi bir sağıık problemi haline gelmiştir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Kilolu ve obez olarak adlandırılan kişiler için egzersiz yapmak en iyi sonuç veren uygulamadır. Obezite gibi tehlikeli bir hastalığın önlenmesi için egzersiz ve fiziksel aktivitenin düzenlenmesi son derece önemlidir. Çocukluk yaşam dönemlerinden biri olan ergenlik dönemindeki kişileri obeziteden korumaya yönelik müdahaleler arasında fiziksel aktivite devamlılığını sağılamak yer almaktadır (Ergül ve Kalkım, 2011).

Bu dönemde yapılan egzersizlerin kemik dokusu, kas dokusu ve yağ dokusu üzerine olumlu etkileri vardır. Bu dönemde yapılan egzersizler ile sağıık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağılama, kemik mineral yoğunluğunu arttırarak ileride osteoporoz oluşma riskini azaltma, yetişkinlikte oluşabilecek kronik hastalıkların riskini azaltma ve yetişkinlikte aktif bir yaşam stilini oluşturma amaçlanır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Akademik Erteleme

Bu bölümde ertelemenin tanımından, kuramsal yaklaşımlarından, erteleme döngüsünden, nedenlerinden, akademik ertelemenin tanımından ve nedenlerinden bahsedilmiştir.

Erteleme Davranışı

Erteleme yaygın olarak görülen ve bizi ilgilendiren bir durumdur. Çoğumuz görevlerimizi ve kararlarımızı bugün yapmamız gerektiğini bilmemize rağmen yarına erteleriz. Birçoğumuz da eylem, niyetsizlik bir alışkanlık ya da özellik olarak erteleme yapar (Steel, Brothen ve Wambach, 2001). Erteleme kelimesi, Latince bir kelime olan ‘procrastinare’ kelimesinden gelmektedir ve 1548 yılından itibaren İngilizcede ‘procrastination’ olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız, 2017).

Erteleme, bir gerekçesi olmadığı halde öznel olarak rahatsızlık duyma noktasına gelene kadar görevleri geciktirme davranışdır (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme, bir aktiviteyi (edebiyat dersinde roman okumak gibi) gerçekleştirmek için beklemek, beklenen veya istenen zaman aralığı içerisinde o aktiviteyi gerçekleştirmek için kendini motive etme konusunda başarısız olmaktır (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995).

Erteleme, bir göreve başlamayı, o görevi gerçekleştirmemekten dolayı sıkıntı yaşayana kadar geciktirme eğilimidir (Senecal vd., 1995).

Erteleme, bir görevi tamamlamadaki yeterli zamandan fazlasından oluşur, sık görülen geciktirme ve ciddi bir kaygıyı da içerir (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Erteleme aktivitelerin geciktirilmesi veya ertelenmesine ilişkin olarak hayatımızın her alanında (telefon çağrısına geri dönmek, ödev yapmak gibi) olabilir (Hensley, 2013). Erteleme, kontrolü altındaki bir aktiviteden tamamen kaçınma ya da geciktirme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Tuckman 1991'den aktaran Hensley, 2013).

Ertelemeyi, bugün yapmamızda yarar olacak bir işi yarına bırakmak olarak tanımlayan Dryden (2000), erteleme üç temel özelliği olduğuna vurgu yapmıştır. Bu özellikler ortada yapmamıza yarar bir iş olduğu, bu işi belirli bir süre içinde gerçekleştirmemizin önemli olduğu ve buna rağmen bu işin gelecekte bir başka zamana bırakıldığıdır. Dryden (2000), ayrıca erteleme kendi içinde en son dakikaya kadar eyleme geçmemek, süre bittikten sonra eyleme geçmek veya eyleme hiç geçmemek olarak farklı şekillerde sergilendiğini söylemiştir.

Motivasyon araştırmacılarına göre, insanlar çalışmak için niyetleri olmadığından dolayı değil, niyet ve eylem arasındaki büyük boşluğun yansıması olarak, niyet ettikleri halde harekete geçemedikleri için erteliyorlar. Ertelemeci kişilerin tersine, motivasyonu yüksek bireyler kendileri için hedef koyar, işlerinde çaba gösterir ve engellerle karşılaştıkları zaman dahi çalışmayı sürdürürler (Hannok, 2011).

Erteleme, başlangıçta planlanan görevi geciktirmiş olmanın kötü olacağının bilinmesine rağmen o görevin geciktirilmesidir. Bu geciktirmeler irrasyoneldir çünkü insanlar fiziksel, psikolojik ve maddi açıdan iyi olma durumlarını en üst seviyeye ulaştıramayacaklarını bilmelerine rağmen bir dizi eylemleri gönüllü olarak seçerler (Thakkar, 2009).

Çam (2013) ertelemeyi kişinin niyetlerini gerçekleştirmemesi olarak tanımlamaktadır.

Erteleme davranışının altında yatan düşüncenin, o işi yarın yapmanın daha iyi olacağına kendini inandırmak olduğunu söyleyen Uzun ve Demir (2015)'e göre bu durum ertesi gün sendromu olarak da adlandırılır çünkü yarın yapılacağına dair kendine verdiği sözü tutmayan kişi sonraki günler için aynı sözü kendine yeniden vererek durumun tekrar etmesini sağlar.

Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımları

Erteleme davranışı psikodinamik, davranışçı ve bilişsel kuramlar açısından ele alınmıştır.

Psikodinamik yaklaşım kişilik gelişiminde çocukluk yaşantılarının etkili olduğuna dikkat çeken bir yaklaşımdır. Psikodinamik yaklaşıma göre erteleme, bireyin ailesine karşı olan olumsuz duyguları ve buna bağlı oluşan içsel psikik süreçlerin etkisiyle ortaya çıkan problemli bir davranıştır. Freud'a göre erteleme davranışı, mastürbasyon ve cinsel çatışmalardan duyulan suçluluğa dayanır. Ayrıca Freud erteleme davranışını açıklarken kaygı kavramından da bahseder. Kaygı, ego için bunaltıcı ve rahatsız edici olan bastırılan bilinç dışı materyalin egoya yönelik bir uyarı işaretidir (Balkıs ve Duru, 2007). Bu açıdan erteleme, egoyu başarısız olmaktan koruyan bir savunma mekanizmasıdır. Sommer (1990)'a göre erteleme davranışı otoriteye karşı gelme hissinden kaynaklanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında zaman özellikle akademik erteleme, öğrencilerin öğretmenlerin tek taraflı yoğun talepleri üzerine bir tepki olarak görev ve sorumluluklarını ertelemeleri olarak açıklanabilir. Missildine'den aktaran Balkıs ve Duru (2007) erteleme davranışının, ailelerin çocukları için gerçeklikten uzak amaçlar oluşturması, çocuğun başarı için aşırı zorlanması ve koşullu sevgi vermesi gibi hatalı davranışlarından kaynaklandığını söylemektedir. Psikodinamik yaklaşımçılara göre farklı açılardan ele alınan erteleme davranışında ortak nokta, erteleme davranışın geçmiş zamana dayanıyor olmasıdır. Çocukluk döneminde yaşanan sevilen birinin kaybı, yaşadığı çevrenin değişmesi gibi travmatik ve dramatik olaylar bireyin erteleme davranışını göstermesine neden olabilir (Balkıs ve Duru, 2007).

Davranışçı yaklaşım ise ertelemeyi öğrenme çerçevesinde, ödül-ceza ve pekiştirme süreçleri ile ilgili olarak ele alır. Davranışçı yaklaşıma göre erteleme bir tepkidir ve pekiştirildiği takdirde görülme sıklığı artar (Briody 1980'den aktaran Balkıs ve Duru, 2007).

Bilişsel yaklaşıma göre erteleme davranışı, sıklıkla kendini aşağılama, engellere karşı düşük tolerasyon ve düşmanlık duyguları gibi üst üste örtüşen ve birbirleri ile ilişkili üç ana nedenden kaynaklanmaktadır. Bu üç neden bireyin dünya, başkaları ve kendi hakkında oluşturduğu gerçekçi olmayan bilişsel yüklemeleriyle ilişkilidir. Erteleme eğilimli birey, geçmiş ve şu andaki erteleme davranışı için kendini değersizleştirir ve bu durum erteleme davranışını arttırırken depresyon, panik ve kaygı duygularını da besler. İkinci olarak engelleri düşük düzeyde tolere etme ertelemeye sebep olmaktadır. Yaşadığı zorluklara

karşı dirençli olmayan ve çabalamaktan kaçınan birey herhangi bir zorlukla karşılaştığı anda uğraştığı işi erteleme eğilimi gösterebilir. Erteleme davranışı gösteren birey, o anki kaygıdan ve sıkıntıdan kurtulma doyumunu, uzun vadede elde edebileceği o işi tamamlama duygusunun vermiş olduğu doyuma tercih etmektedir (Ellis ve Knaus'tan aktaran Bar, 2016). Ertelemeye sebep olan bir diğer neden ise düşmanlık duygusudur. Düşmanlık duygusu hatalı düşünmenin duygusal yansımaları olarak ele alınmaktadır (Ellis ve Knaus'tan aktaran Bar, 2016). Erteleme davranışı, bireyin kendisi, dünya ve diğer insanlar hakkında uyum sağlatıcı ve rasyonel olmayan bilişleri ile ilişkilidir. Demir ve Kutlu (2017), erteleme davranışı ile bilişsel boyut arasındaki ilişkiyi davranış ve niyet arasındaki çelişkiyle açıklar. Yani kişinin niyetlendiği, amaçladığı ile yaptığı arasındaki uyumsuzluk ertelemenin bilişsel boyutu ile alakalıdır.

Erteleme Döngüsü

Erteleme döngüsünü bir süreç olarak ele alan Burka ve Yuen (1983), bu döngüde bireysel farklılıkların etkisinin görüldüğünü ve yedi aşamada gerçekleştiğini söylemektedir:

1. Bu kez çalışmaya önceden başlayacağım: Bu aşamada kişi kendisine verilen göreve başlamaya yönelik isteğin kendiliğinden oluşacağına inanır. Görevi önceki görevlere göre daha duyarlı ve düzenli bir biçimde yapacağına inanan kişi, başlangıçta hissettiği göreve başlamaya yönelik isteksizliği göz ardı eder, fakat zaman geçtikçe o isteğin ve niyetin kendisinde oluşmadığını fark ettiğinde başlardaki rahatlığın yerini korku ve endişe duyguları almaya başlar.
2. Derhal başlamalıyım: Göreve erken başlayamayacağını fark eden kişi bu kez kısa zamanda bir şeyler yapma konusunda kendini yoğun kaygı ve baskı altında hissetmeye başlar.
3. Ya başlamazsam? : Bu aşamada kişi işe asla başlayamayacağını ve buna bağlı oluşabilecek olumsuz durumlar ile ilgili senaryoları düşünür. Bu düşünceler sırasıyla,
 - a. Daha önce başlamalıydım: Bu sonuç suçluluğun göstergesidir. Zamanın geri getirilemez olması ve ertelemekten dolayı o zamanın kaybedilmiş olması kişide pişmanlık duygusuna yol açar. Bu pişmanlığın sebebi, işe zamanında başlasalardı bu durumu yaşamayacak olmalarını bilmeleridir.

- b. Her şeyi yapıyorum ancak... : Öncelik sırası çalışmada olmasına rağmen çalışmaya başlamak dışında pek çok şeyin yapıldığı (ev temizleme, telefonla konuşma vb.) ama hala çalışmaya başlanmadığı durumlardır.
 - c. Hiçbir şeyden hoşlanmıyorum: Yapması gereken görev ve sorumluluklarının olduğunu bilmesine karşın erteleme eğiliminde olan kişiler, işlerini bitirmek yerine keyif verici aktivitelerde bulunurlar fakat yapmaları gereken ama henüz tamamlamadıkları çalışmalarını hatırladıklarında eğlenme duygusu yerine suçluluk, korku ve kaygı hissederler.
 - d. Umarım hiç kimse öğrenmez: Utanma duygusunun ortaya çıktığı aşamadır. İçinde bulunduğu durumun başkaları tarafından fark edilmesini istemeyen kişi bu durumu çeşitli yollarla saklamaya çalışır. Erteleme davranışını haklı göstermeye yönelik söylenen yalanlar bu yollardan biridir.
4. Hala zaman var: Bu aşama tüm suçluluk ve utanç duygularına rağmen kişinin çalışmanın hala tamamlanabileceğine yönelik zamana sahip olduğuna dair kendisini ikna etme aşamasıdır.
5. Bende yolunda gitmeyen bir şey var: Diğer aşamalarda az da olsa var olan umut bu aşamada yok olur. Kişinin çalışmaya başlamamasından dolayı hissettiği üzüntü bu aşamada daha kötü bir korkuya dönüşür ve kişi kendinde bir sorun olduğuna ikna olur. Kişi disiplin, cesaret, zekâ ya da şans gibi özelliklerin kendinden başka herkeste olduğunu düşünür.
6. Son seçim: Kişi bu aşamada ya tamamlamayı ya da tamamlamamayı seçer. Tamamlamamayı seçen kişi hiç zamanının kalmadığını ve kısa süre zarfında işin tamamlanmasının mümkün olmadığını düşündüğü için işi yapmaktan vazgeçer. Tamamlamayı tercih eden kişi ise kısa zamana sahip olmasına rağmen harekete geçer ve çalışmaya başladıktan sonra sıkılsa ya da zorlansa dahi en azından çalışmaya başladığı için bir rahatlama hisseder.
7. Bir daha asla ertelemeyeceğim: Süreç içerisinde büyük bir sıkıntı yaşayan kişi sürecin bitmesiyle birlikte içsel bir rahatlama hisseder ve bu durumu bir daha asla yaşamak istemez. Erteleme döngüsü, bu durumun bir daha asla yaşanmayacağına ilişkin sözlerle son bulur fakat erteleme eğilimi gösteren kişiler tüm bu kararlılığa

karşın kendilerini tekrar aynı döngü içinde bulur (Burka ve Yuen 1983'den aktaran Çakıcı, 2003).

Ertelemenin Nedenleri

Bir sorunun altında yatan nedenleri anlamak o soruna çözüm üretebilmek için önemlidir. Psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanlarında çalışmış olan Dryden (2000), erteleme davranışının arkasında beş farklı psikolojik nedenin olduğunu söylemektedir.

Kaçınmak için ertelemek

Bir işi yapmaktan kaçınmaktan dolayı o işi erteleme davranışı ortada tehdit edici bir durum olduğunda o davranışı yapmaktan kaçınmak yani tehditten kaçınmak ya da bir durumla yüzleşmekten dolayı rahatsızlık duyacağını düşündüğü için o işten kaçınmak yani rahatsızlıktan kaçınmak olarak iki şekilde kendini gösterebilir.

Dengeyi yeniden kurmak için ertelemek

Dengeyi yeniden kurma durumu zihinsel bir süreçtir. Dengeyi yeniden kurmak amacıyla erteleme davranışını gösteren kişi bir işi gerçekleştirmeyi bir başkası istediği zaman değil kendi istediği zaman yaparak kendisini bağımsız hissetmeyi ister. Aksi halde bağımsızlığını tehdit altında hisseder.

Bir başlangıç olarak erteleme

Bazı kişiler işleri son ana kadar bırakıp o işi gerçekleştirmek için son anda harekete geçme eğilimindedirler. Onlar için erteleme, aslında bir işi gerçekleştirmenin başlangıcıdır. Aslında bu erteleme ile ilgili bir sorun olsa da sürecin sonucunda istenilen görev yerine getirildiği için problem olarak algılanmaz. Böyle durumlarda işe ne zaman başlamanın en iyi zaman olduğuna karar vermek gerekir.

Kişiler arası bir oyun olarak erteleme

Bu durumu davranış haline getirmiş kişi başkası onun yerine o işi yapmayı üstlenene kadar veya o işi yapmak için bir başkasından yardım alana kadar görevi ertelemektedir. Bu

bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılıyor olabilir. Kişinin o işi gerçekleştirmek için ciddi bir çaba gösterdiğine fakat buna rağmen işi gerçekleştirmede yetersiz kaldığına ikna olan bir diğer kişinin, görevi esas olarak üstlenen kişiye yardım etmesi durumudur. Temelinde işi üstlenmiş olan kişinin içinde bulunduğu duruma üzülmeye duygusu vardır. Erteleme davranışı gösteren kişi önce bu yardım teklifini reddetse de nihayetinde kabul eder. Yardım eden kişi kendine bir yarar sağlamıyor ya da psikolojik olarak bir karşılık beklemiyor ise erteleme durumu söz konusudur (s. 34-38).

Akademik Erteleme Davranışı

Ertelemenin bir türü olan akademik erteleme, öğrencilerin akademik yaşantısına etki eden bir davranış biçimidir. Ertelemenin tanımında olduğu gibi akademik erteleme davranışı sergileyen bireylerde de görev ile ilgili bir geciktirme durumu söz konusudur. Literatür incelendiğinde akademik erteleme ile ilgili farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamaların olduğu görülmektedir.

Akademik erteleme, çoğunlukla veya her zaman akademik görevleri geciktirmek ve çoğunlukla veya her zaman bu geciktirme ile ilgili kaygı yaşamaktır (Rothblum vd., 1986).

Ferrari, Parker ve Ware (1992)'ye göre akademik erteleme, göreve başlamayı veya görevi tamamlamayı kasıtlı olarak geciktirmektir.

Akademik erteleme, dünya çapında öğrenciler arasında görülen, bir ödevin tamamlanmasını geciktirmek ya da bir sınava çalışmayı geciktirmek şeklinde karşımıza çıkan yaygın bir durumdur (Kim ve Seo, 2015).

Akademik erteleme, istenilen bir görevin genellikle olumsuz sonuçlar doğuracağına bilinmesine rağmen kasıtlı olarak geciktirilmesidir (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2007).

Akademik erteleme ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında tanımların akademik görevler ile ilgili geciktirmeler yapılması noktasında kesiştiği görülmektedir. Yapılan bu geciktirmeler olumsuz sonuçlar doğuracağına bilincinde olunmasına rağmen yapılan geciktirmelerdir ve bu geciktirme davranışının altında yatan farklı nedenler vardır. Akademik erteleme davranışının sergilenmesinin altında yatan bazı nedenlerin açıklanmasının akademik erteleme kavramının daha iyi anlaşılması adına faydalı olacağı düşünülmektedir.

Akademik Ertelemenin Nedenleri

Erteleme sadece tek bir açıdan değil davranışsal, duygusal ve bilişsel açıdan bir bütün olarak ele alınmalıdır. Akademik erteleme değerlendirilirken hemen hemen bütünüyle ders çalışmaya harcanan zaman ve ders çalışmaya yönelik tutum gibi çalışma alışkanlıklarını ölçmeye odaklanılmıştır. Fakat erteleme, çalışma alışkanlıkları ve zaman yönetimindeki eksikliklerden daha fazlasını içermektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Değerlendirilme kaygısı, karar verme güçlüğü, otoriteye karşı gelme, iddia eksikliği, başarısızlık korkusu, algılanan görev zorluğu ve mükemmeliyetçilik ertelemenin muhtemel nedenleri arasındadır (Burka ve Yuen'den aktaran Solomon ve Rothblum, 1984).

Akademik erteleme hem bireysel hem de sosyal boyuttaki mükemmeliyetçilikle ilgilidir. Başkalarının biri için gerçek dışı yüksek standartlara sahip olduğuna inanması (sosyal mükemmeliyetçilik), kendisinin gerçek dışı yüksek standartlara sahip olduğu fikri (kendi odaklı mükemmeliyetçilik) ve başkalarının gerçek olmayan yüksek standartlara sahip olduğu inancı (başkası odaklı mükemmeliyetçilik) akademik ertelemeye neden olabilmektedir. Akademik erteleme ayrıca öğrenmeye karşı ilgi, sonuçların kişinin yeteneği ve çabasına bağlı olduğuna dair inançlar, başarı beklentisi ve sınav kaygısı gibi diğer kişisel faktörlerle de ilgilidir (Saddler ve Buley, 1999).

Nadiren yapılan geciktirmeler kabul edilebilir ve hatta bazen avantaj sağlayabilir fakat bir aktiviteyi gerçekleştirmeyi bir süre sonraya bırakmak ile sorun ya da alışkanlık olarak erteleme arasındaki fark ertelemeye birlikte duyulan içsel ve öznel rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık kendini kaygı, öfke, pişmanlık, umutsuzluk ve kendini suçlama şeklinde açıkça gösterebilir. Kronik hale gelmiş akademik ertelemenin kötü performans, öğrenmede düşüş, fırsatları kaçırma, sağlık riskini arttırma ve insan ilişkilerinde gerginlik yaşama gibi dışsal sonuçları da vardır (Robin, Fogel ve Upham, 2011).

Baskı altında daha iyi çalışma fikri ertelemenin öğrencilere zarar veren bir son çare etkinliği olmasının tersine, ertelemenin öğrencilere bazı faydalar sağlayan amaçlı bir davranış olduğunu destekler. Ertelemenin faydaları aktif ertelemeyi temsil ediyorken, zararları pasif ertelemeyi temsil etmektedir (Hensley, 2013).

Kandemir (2010), kişinin zaman yönetimindeki eksikliğin, başarısızlık korkusunun, mükemmeliyetçilik duygusunun, benlik saygısı ve özyeterlilik inançlarının, okul başarısıyla alakalı doyum düzeyinin, öğrenme stratejisinin, motivasyonunun, kaygı ve

gerçekçi olmayan beklentileri ile kişilik özelliklerinin erteleme eğilimine yol açtığını söylemektedir.

Akademik Erteleme ve Mükemmeliyetçilik

İnsanın kişiliği biyolojik ve sosyo-kültürel bir varlık olmasının sonucu olarak hem doğuştan getirilen özelliklerin hem de çevresel faktörlerin etkileşimi ile şekillenir. Kişilik özellikleri içinde bulunduğu fiziksel, biyolojik ve kültürel koşullardan etkilenecek şekilde şekillenir. Bu kişilik özelliklerinden birisi de mükemmeliyetçilik (Tuncer ve Voltan Acar, 2006).

Genel anlamda mükemmeliyetçiliği, yüksek standartlara ulaşma ve bu standartları sağlamayla ilgili gösterilen aşırı bir eğilim, hatasız standartlara ulaşma çabası şeklinde tanımlayan Çelik (2011), başarıyı arttırmak için sağlık sınırları içerisinde gösterilen çabanın normal olduğunu fakat ulaşılması yüksek olan standartlar ve gerçekleşmesi imkânsız olan amaçlar için gösterilen sürekli çaba ve elde edilen başarıya göre kendi değerini belirlemenin normal olmadığını söylemektedir.

Mükemmeliyetçilik kendine yönelik mükemmeliyetçilikten biri olan ve kişinin kapasitesinin üzerinde amaçlar edindiği kişisel standartlar boyutu, normalin üzerinde düzenli olmaya özen gösterme ve düzensizliğin olduğu ortamlarda rahatsızlık duyma olarak karşımıza çıkan düzen boyutu, yapılan işin kusursuz olması gerektiğine yönelik sabit fikirler edinilen ve küçük hataların bile büyütülerek hatanın başarısızlık olarak görüldüğü hata ile aşırı ilgilenme boyutu, yapılan bir şeyin eksik kalabileceği ya da daha iyi olabileceğine yönelik düşüncelere sahip olunan ve bu düşüncelerden dolayı tam anlamıyla tatmin olunamayan, eylem için çok fazla zaman harcanan, tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissettiren yapılan işe şüpheli bakma boyutu, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikten olan yapılan bir işte ailenin beklentilerini karşılamak ve aileden onay almak için çaba gösterilen ebeveyn beklentileri boyutu ve son olarak ebeveynin sergilediği eleştirel tutumdan dolayı gösterilen mükemmeliyetçilik olan ebeveyn eleştirileri boyutu şeklinde farklı boyutlarda karşımıza çıkmaktadır (Çelik, 2011).

Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine ait on iki davranış biçimi vardır. Bunlar;

Aşırıya kaçmak: Doğru olan davranışı yapabilmek için hata olmayacağından ve zarar görmeyeceğinden emin olana kadar davranışın tekrar edilmesidir.

Aşırı kontrol ve teminat arayışı: Hata payına yer vermemek ve istenilen düzeye ulaşılması amacıyla işlerin sıklıkla kontrol edilerek yapılmasıdır.

Tekrar etme ve düzeltme: Zorunlu olmayan bir durum için gereksiz yere zaman kaybetmeye sebep olan ve düzeltilmemesi durumunda ciddi bir problem yaratmayacak olmasına karşın işin tekrar edilme halidir.

Aşırı düzenleme ve liste yapma: Normal ölçülerde bir işin yapılmasına yönelik liste yapmak yararlı iken bu durumun aşırıya taşınması işin bitmemesine neden olmaktadır.

Karar verme güçlüğü: Yaptığı tercihlerin hataya sebep olabileceği fikri ile kişinin karar vermekte zorlanmasıdır.

Erteleme: Kişinin mükemmel ulaşmanın zor olduğunu bilerek bunu başaramayacağını düşünmesi, başarısız olmak veya hatalar yapmaktan korktuğu için bir işe başlamaktan çekinmesi veya sonraya bırakmasıdır.

Ne zaman duracağını bilememek: Hedefe kusursuz olarak ulaşabilme isteğinden dolayı işlerin bitme noktasına getirilememesidir.

Çok çabuk pes etme: Karşılaşılan herhangi bir başarısızlık sonrası elde etmek istenilen hedeften vazgeçilmesidir.

Yavaşlık: Hata yapmamaya odaklı olarak işlerin yavaş ilerlemesi ve yine hata yapmamak amacıyla işlerin sürekli olarak kontrol edilmesidir.

Yetki vermeme: İşin mükemmel olması gerektiği düşüncesiyle, karşı tarafa güvenilmediğinden dolayı sorumluluğun başkasına bırakılmamasıdır.

Biriktirmek: Atılması gereken, gereksiz bir eşyanın belki bir gün işe yarar düşüncesiyle saklanmasıdır.

Başkalarının davranışlarını değiştirmeye çalışma: Yapılacak işin mükemmel standartlarda olması gerektiği düşüncesinden dolayı başkalarının hata yapmasına tolerans tanımama ve sonuçta davranışlarının değiştirilmeye çalışılmasıdır (Antony ve Swinson'dan aktaran Çelik, 2011).

Yukarıda da belirtildiği gibi mükemmeliyetçilik farklı boyutlarla ve farklı davranışsal özellikler olarak kendini belli etmektedir.

Mükemmeliyetçilik eğilimi gösteren bireyler düşük düzeydeki benlik saygısına sahiptirler. Sevgi gereksinimi, kabul görme/reddedilme, onaylanma ihtiyacı gibi nedenler mükemmeliyetçilik davranışının başlangıcındaki duygulardır. Bu duygular bireyleri benmerkezci düşünce biçimini benimsemeye iter ve benmerkezcilik nedeniyle başkalarının bakış açıları, istek ve gereksinimlerine karşı duyarlılık gösteremezler, değişimin başkaları tarafından gerçekleştirilmesini beklerler (Tuncer ve Voltan Acar, 2006).

Mükemmeliyetçi kişilik özelliği gösteren bireylerin akademik erteleme eğilimi gösteren bireyler olduğunu söylenebilir. Özellikle ailesini mükemmeliyetçi algılayan ve düzen konusunda mükemmeliyetçi kişilik özelliği gösteren kişiler akademik erteleme davranışında bulunmaktadır (Kandemir, 2010).

Davranışlarından şüphe duyma, hatalara aşırı ilgi duyma, ailesel eleştiriye maruz kalma boyutlarından etkilenecek mükemmeliyetçi bir kişilik özelliği gösteren kişiler akademik erteleme eğilimindedirler. Bireyin daha az hata yapmaya yönelik inancını arttırmasıyla günlük yaptığı işlerin dahi doğruluğundan şüphe duymaya başlaması, hata yapmamaya fazla odaklanarak zaman kavramını, işe başlama ve bitirme sürelerini dikkate almaması, performansı ile ilgili aile bireylerinden sürekli eleştiri alması ve ailesi tarafından beklenen yüksek performans isteği kişinin akademik erteleme eğilimi göstermesine neden olmaktadır (Sarioğlu, 2011).

Akademik Erteleme ve Benlik Saygısı

Benlik saygısı en geniş manada kişinin kendisini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesi, kendini yargılama ve değerlendirme sonucu hissettiği, kendini kabullenmesiyle açığa çıkan beğenmedir; duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel öğeleri olan benlik saygısı bireysel açıdan bakıldığında değerli hissetme, yetenek, bilgi ve becerilerini açığa çıkarabilme, başarma ve başarısıyla övünebilme, bedenini kabul etme ve benimseme toplumsal açıdan bakıldığında ise toplum tarafından kabul edilme, beğenilme, sevilme gibi durumlardan etkilenecek gelişir (Özkan, 1994).

Bireylerin bilişsel, duygusal, sosyal ve akademik yaşamlarını etkileyen benlik saygısı kişilerde yüksek veya düşük seviyede görülebilir; düşük benlik saygısı olumsuz ve çelişkili algılamaları olan bireylerde, yüksek benlik saygısı ise kendini olumlu sıfatlarla dolu olarak algılayan bireylerde görülür (Kumbaroğlu, 2013). Düşük benlik saygısına sahip bireyler

kendine güven, kendine değer verme, yaşamdan beklentiler ve doyumlar konusunda olumsuz duygulara sahip, çaresiz hisseden ve kendinden utanç duyan kişiler iken, benlik saygısı yüksek olan bireyler kendine saygılı ve toplumda kendini değerli bir birey olarak algılayan, yaşam doyumu, kendine güven, gelecek konusunda olumlu duygulara sahip, ümitli ve iyimser kişilerdir. Benlik saygısının gelişiminde aile, öğretmen, başarı, dış görünüm, kültürel düzey, çevre, sevgi, güven, model, ilişkiler, sağlık, kaynaklar, destek, ödüller gibi birçok faktörün etkisi bulunmaktadır. Bireyin ailesinden gördüğü sevgi ve aile içindeki iletişim, eğitim hayatları boyunca yanlarında olan öğretmenlerinin bir model olarak bireye etkileri, hayatlarında elde ettikleri başarı veya başarısızlıkları, bedensel olarak gelişim düzeyleri ve beden yapıları, ailesinin bulunduğu kültürel düzey, çevreyle etkileşim, sevgi ve güven gibi duygular, kişiler arası ilişkileri, beslenme ile ilgili sağlık alışkanlıkları, teknolojik kaynaklara sahip olma düzeyleri, alınan destek ve ödüller düşük veya yüksek benlik saygısına sahip olmasını belirleyen etmenlerdendir (Kumbaroğlu, 2013).

Benlik saygısı akademik erteleme davranışının önemli bir yordayıcısıdır, kişi benlik saygısını korumak adına akademik erteleme davranışı gösterebilir. Böylelikle, benlik saygısını korumak amacıyla olması gerekenden farklı bir şekilde kendi benliğini elde eder, gerçek benlikten uzaklaşır, kendi benliğini farklı yorumlaması yapılacak görevde başarısız olmasına neden olabilir ve nihayetinde bu durum akademik erteleme göstermesine yol açabilir (Aydoğan ve Özbay, 2012).

Başarısızlık ile karşılaşmaktan korkan birey risk almaktan kaçınır ve bu durumda bir görevi yerine getirmek için kapasitesinin yeterli olup olmadığı konusunda emin olmadığı durumlarda erteleme eğilimi gösterir. Burada erteleme davranışı kırılgan benlik saygısını korumaya yönelik işlev görür ve bireyin kendini korumaya yönelik olarak yaptığı bir davranış olarak düşünülebilir (Duru ve Balkıs, 2014).

Akademik erteleme davranışlarının, benlik saygısını ve benlik değerini korumak için bir kendini koruma stratejisi olarak işlev gördüğü, bireyin kendi ve yeterliliğinden şüphe duyuyorsa, benlik saygısını zedeleyebilecek bir riske girmektense daha fazla erteleme davranışları sergilediği, akademik erteleme davranışlarının bireyin benliğini incinmekten koruduğu söylenebilir (Duru ve Balkıs, 2014).

Akademik Erteleme ve Motivasyon

Akademik erteleme ilgili kavramlardan biri de motivasyondur. Eğitim kurumlarında bazı öğrencilerin derslere, konulara ya da karşılaştıkları problemlere çözüm bulmaya karşı daha istekli oldukları gözlemlenir iken, bazı öğrencilerin derslere katılımda isteksiz, karşılaştıkları problemlere çözüm üretme odaklı değil problemden kaçma odaklı yaklaştıkları görülmektedir. Öğrencilerin bu iki farklı yaklaşımına sebep olan faktörlerden biri de isteklendirmedir; Motivasyonun bireye enerji veren, davranış için istekli hale getiren etkisi, öğrenme sürecinde etkili bir faktör olarak karşımıza çıkarmaktadır (Akbaba, 2006). Motivasyon, okuldaki öğrenci davranışlarının yönünü, şiddetini, kararlılığını ve eğitim ortamlarında istenilen amaca ulaşmada hızı belirleyen en önemli güç kaynaklarından biridir (Akbaba, 2006).

Motive olmuş öğrencilerde okula karşı pozitif düşünceye sahip olma ve okulu tatmin edici bulma, güç görevlerde ısrarcı olma ve az sayıda yönetim problemine neden olma, bilgiyi derinlemesine işleme gibi bazı genel davranışlar gözlenir (Akbaba, 2006).

Motivasyon bireyin davranışını tetikleyen, yönlendiren ve devamlı hale getiren içsel bir güç olarak tanımlanır (Steers'ten aktaran Kılınç ve Şahin, 2011). Motivasyon kavramı;

- Belli bir eylemin seçimi,
- Bu eylemde devamlılık,
- Bu eylemi gerçekleştirmek için harcanan çabayı içerir.

Ayrıca motivasyon;

- İnsanların neden bir şeyleri yapmaya karar verdiğinden,
- İnsanların karar verdikleri eylemi devam ettirmek konusunda ne kadar istekli olduklarından,
- İnsanların devam ettirdikleri eylemi ne kadar sürdürebileceklerinden sorumludur (Kılınç ve Şahin, 2011, s. 35).

Motivasyon düzeyi yüksek olan öğrenciler, akademik yaşantılarında kendilerinden beklenen görev ve sorumlulukları (sınav hazırlıkları, projeler ve dönem ödevleri, okuma ödevleri vb.) yerine getirme konusunda daha başarılı süreçler geçirebilmekte, bu nedenle akademik yaşamda motivasyonun önemli bir yeri bulunmaktadır (Akbay, 2009).

Akademik ertelemenin motivasyonla ilişkili olduğu, motivasyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin ödevleri ve okul ile ilgili sorumluluklarını yerine getirme işlemini zamanında gerçekleştirme eğilimde oldukları belirtilmekte dolayısıyla düşük motivasyon düzeyine sahip olan öğrencilerin ise akademik erteleme davranışı gösterme eğilimlerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Balkıs, 2006).

Akademik motivasyonu üniversite öğrencileri için akademik erteleme eğilimlerini açıklayan en güçlü değişken olarak belirleyen Akbay (2009), akademik motivasyon düzeyi artan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin azaldığını, öğrencilerin yapacakları işe yönelik motivasyon düzeylerinin yüksek olmasının ellerindeki işe odaklanabilme seviyelerinin daha iyi olmasını ve o işe yönelik hedeflerinin daha net olmasını sağladığını, odak seviyesi yüksek ve işe yönelik hedefi net olan öğrencilerin nasıl bir yol izleyeceklerini bilmeleri ve işi bitirmeye yönelik istekli olmalarından dolayı erteleme eğilimi göstermediklerini söylemektedir.

Akademik Erteleme ve Akademik Başarı

Akademik başarı öğrencilik dönemindeki bireylerin öğrencilik yaşamları boyunca ciddi öneme sahip bir kavramdır. Öğrencinin performansı olarak tanımlanan akademik başarı, yapılan işten veya görevden elde edilen tatmin edici bir derece olarak da görülür (Bilgin, 2017). Bazı durumlarda potansiyeli yüksek olan öğrencilerin, kendilerine kıyasla potansiyeli daha az olan öğrencilerden daha düşük puan veya performans gösterebilmesinin mümkün olmasından dolayı, akademik başarı öğrencinin potansiyel yetenekleri ile ölçülemez (Bilgin, 2017).

Çoğu aile, öğretmen ve okulların ana amaçlarından biri çocukların veya öğrencilerin akademik olarak başarılarıdır. Bu nedenle, öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu bilmek onlar için önemlidir.

Akademik başarı zekâ, yetenek gibi kalıtsal faktörlerin yanı sıra kişilik ve ailenin sahip olduğu nitelikler, okunulan veya mezun olunan okulun özellikleri, öz saygı, yalnızlık gibi duygusal faktörler, sınav kaygısı ve çalışma alışkanlıkları gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Yıldırım, 2006).

Akademik başarıyı etkileyen kalıtsal, çevresel ve kişisel farklı faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu faktörlerden biri olan çalışma alışkanlıklarının, kişinin çalışma ile ilgili

görev ve sorumluluklarını yerine getirebilme düzeyiyle ilgili olduğu ve bununla bağlantılı olarak çalışma alışkanlıklarının akademik erteleme davranışından etkilendiği söylenebilir.

Ergenlerde okul başarısında düşüş gözlenmesinin sebeplerinden biri de akademik erteleme davranışında bulunuyor olmalarıdır (Demir ve Kutlu, 2017). Dersten kaçma, öz yeterliğin düşük olması, başarı elde etmek için gösterilen çabanın düşük olması ve bunlara bağlı olarak düşük akademik performansla sahip olma erteleme eğilimi gösteren bireylerde bu erteleme davranışıyla ilişkili olarak gözlenen özelliklerdir. Akademik başarı ve akademik erteleme davranışı arasındaki olumsuz ilişki öğrencinin zamanı yapılandırabilme, görev ve sorumluluklardaki öncelikleri belirleyip bir sıra haline getirebilme, verilen görev ve sorumlulukları zamanında yerine getirebilme, sistemli bir şekilde çalışabilme alışkanlığı ve becerilerini geliştirmede yeterince başarılı olamamasına sebep olmaktadır; zaman baskısı ve zamanında yerine getirilmeyen görevlerin son ana bırakılmasıyla alakalı olarak geç saatlere kadar çalışmak gerekliliği akademik performansta gözlenen düşüş ile sonuçlanmaktadır (Balkıs ve Duru, 2010).

Akademik erteleme ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi hem lise öğrencileri hem de üniversite öğrencileri üzerinde inceleyen Çakıcı (2003), her iki öğrenim düzeyindeki öğrenciler için de akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme düzeyi orta ve düşük olan öğrencilere göre, akademik başarı düzeyi orta düzeyde olan öğrencilerin akademik erteleme düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha az akademik erteleme davranışı gösterdiklerini söylemektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma süreci boyunca izlenen yol, örneklem seçimi, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri, var olan durumu ortaya çıkarmaya yönelik olarak yapılan ve araştırmacının olayı değiştirecek müdahalelerde bulunmadan, gözlemci konumunda bulunarak olay, birey ya da nesneyi var olan şekli ile ortaya çıkardığı araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2016).

Araştırmada ilk olarak öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, okudukları okulun türü, sınıf düzeyleri, aile gelir durumları, anne ve baba eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile incelenmiştir.

Araştırmada ikinci olarak ise öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Karabük İli Merkez İlçesinde bulunan 14 ortaöğretim kurumunda öğrenimine devam eden 6683 öğrenci oluşturmaktadır. Rastgele örneklem seçiminde örneklem sayısının belirlenmesi için kullanılan formül ile hazırlanmış tabloda belirtilen evren sayısının 6000 olduğu durumlarda 361, evren sayısının 7000 olduğu durumlarda 364

örneklem ifadesine dayanarak araştırmanın örnekleminin minimum 361 ile 364 arasında olması gerekmektedir (Krejcie ve Morgan, 1970). Araştırmanın örneklemini araştırmanın evreni içerisindeki beş ortaöğretim kurumunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden tesadüfî örneklem belirleme yöntemi uygulanarak seçilmiş 574 öğrenci oluşturmaktadır. Bu kapsamda bir fen lisesi, bir anadolu imam hatip lisesi, bir mesleki ve teknik anadolu lisesi ve iki anadolu lisesi olmak üzere toplam beş okuldan 750 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmıştır. Yanlış veya eksik doldurmaktan kaynaklı oluşan hatalardan dolayı 176 anket araştırmanın dışında tutulmuş ve toplamda 574 anket veri analizi için değerlendirilmeye alınmıştır.

Gerekli izin işlemleri tamamlandıktan sonra, araştırmacı verileri toplamak amacı ile belirlenen okullara giderek okul idarecileri ve ders sorumlusu öğretmenlerden izin aldıktan sonra ders saati içerisinde sınıf ortamında ölçme araçlarını uygulamıştır. İlk olarak çalışmanın amacı ve anketler ile ilgili öğrenciler bilgilendirilmiş ve ölçme araçlarının nasıl doldurulacağı ile ilgili öğrencilerin anlamadığı bir nokta olmadığından emin olunduktan sonra öğrencilerden ölçme araçlarını doldurmaları istenmiştir. Araştırma gönüllü katılım esasına dayalı olduğundan dolayı, araştırmaya katılmak istemeyen öğrencilere ölçme araçları uygulanmamıştır. Doldurulan anketler araştırmacı tarafından toplanmış ve bu işlem her sınıf ve her okul için aynı şekilde devam etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, öğrencilerin akademik erteleme düzeylerini belirlemek amacıyla Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yine Çakıcı (2003) tarafından yapılmış olan Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerini belirlemek amacıyla Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından adolesan bireylere Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, lisanslı spor yapıp yapmama, sınıf düzeyi, okul türü, aile gelir durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ), Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yine Çakıcı (2003) tarafından yapılmış olan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Spearman Brown iki yarım test güvenirliği .85 olarak bulunan ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .89'dur. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha değeri .81 olarak bulunmuştur. Ölçek, öğrencilerin akademik sorumlulukları ile ilgili ifadeler içeren 19 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 7 tanesi olumlu, 12 tanesi ise olumsuz ifade içermektedir. Her bir madde "Beni hiç yansıtmıyor" ifadesi ile "Beni tamamen yansıtıyor" ifadesi arasında yer alacak şekilde beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmiştir. "Beni hiç yansıtmıyor" ifadesi 1, "Beni tamamen yansıtıyor" ifadesi 5 ile puanlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95'tir. Ölçekten alınan puanın fazla olması öğrencinin akademik erteleme eğilimi gösteriyor olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Çakıcı, 2003).

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)

Öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılma düzeylerini belirlemek amacıyla Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiş, Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından adolesan bireylerde Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)" kullanılmıştır. Anketin güvenirliği için test-tekrar test ile Spearman korelasyon katsayısı hesaplanmış ve .94 olarak bulunmuştur. Anket, öğrencilerin son 7 günde en az 15 dk. boyunca serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktiviteyi ölçmeye yönelik sorular içermektedir. Anket bireylerin, zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, orta şiddette fiziksel aktivitelere ve hafif şiddette fiziksel aktivitelere haftada kaç kez katıldığını belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin hesaplaması

için; zorlayıcı şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak toplanmaktadır. Hesaplamanın sonunda 24 ve üzeri puan alan bireyler aktif, 14 ile 23 arası puan alan bireyler orta düzeyde aktif, 13 ve altında puan alan bireyler ise yeteri kadar aktif değil şeklinde sınıflandırılır (Yağar, 2016).

Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından toplanan verilerin bilgisayar ortamında yapılan analizi için SPSS 16.0 (Statistical Package for the Social Science for Windows) paket programından yararlanılmıştır. Öncelikle, toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla verilere normallik testi uygulanmıştır. Katılımcı sayısı 50'den fazla olduğu için verilerin normallik dağılımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden verilerin analizde non-parametrik testler kullanılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, okul türü, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumunun sıklığını belirlemek amacıyla frekans dağılımı; akademik erteleme düzeyi ve serbest zaman egzersize katılım düzeyini belirlemek amacıyla ortalamaları hesaplanmıştır.

İkili karşılaştırmalarda farklılığın arandığı durumlarda, veriler normal dağılım göstermediği gerekçesi ile Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır.

Grup sayısının ikiden fazla olduğu değişkenler için farklılığın sınıandığı durumlarda, normal dağılım göstermeyen veriler için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Yine aynı gruplar için fark çıkan durumlarda, farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, normal dağılım göstermeyen veriler için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır.

Son olarak, öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla, verilerin normal dağılım göstermediği gerekçesiyle Spearman Korelasyon Analizi'nden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde ortaöğretim öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeylerini değerlendirmeye ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve diğer istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır.

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Tablo 1

Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kız	254	44,3
Erkek	320	55,7
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 44,3'ü kız, %55,7'si erkektir.

Tablo 2

Araştırmaya Katılanların Okul Türüne Göre Dağılımları

Okul Türü	Frekans (f)	Yüzde (%)
Anadolu Lisesi	213	37,1
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	119	20,7
Anadolu İmam Hatip Lisesi	116	20,2
Fen Lisesi	126	22,0
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %37,1'i anadolu lisesi öğrencisi, %20,7'si mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencisi, %20,2'si anadolu imam hatip lisesi öğrencisi ve %22'si fen lisesi öğrencisidir.

Tablo 3

Araştırmaya Katılanların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

Sınıf Düzeyi	Frekans (f)	Yüzde (%)
9	174	30,3
10	143	24,9
11	148	25,8
12	109	19,0
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %30,3'ü dokuzuncu sınıf öğrencisi, %24,9'u onuncu sınıf öğrencisi, %25,8'i on birinci sınıf öğrencisi ve %19'u on ikinci sınıf öğrencisidir.

Tablo 4

Araştırmaya Katılanların Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımları

Aile Gelir Durumu	Frekans (f)	Yüzde (%)
0-1500	98	17,1
1501-2500	148	25,8
2501-3500	180	31,4
3501 ve üstü	148	25,8
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin %17,1'i 0-1500 TL arasında, %25,8'i 1501-2500 TL arasında, %31,4'ü 2501-3500 TL arasında ve %25,8'i 3501 TL ve üzerinde gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 5

Araştırmaya Katılanların Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımları

Lisanslı Spor Yapma	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evet	158	27,5
Hayır	416	72,5
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %27,5'i lisanslı olarak spor yapıyorken, %72,5'i lisanslı olarak spor yapmamaktadır.

Tablo 6

Araştırmaya Katılanların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Anne Eğitim Durumu	Frekans (f)	Yüzde (%)
İlkokul	250	43,6
Ortaokul	98	17,1
Lise	132	23,0
Üniversite	94	16,4
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %43,6'sı ilkokul mezunu, %17,1'i ortaokul mezunu, %23'ü lise mezunu ve %16,4'ü üniversite mezunudur.

Tablo 7

Araştırmaya Katılanların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Baba Eğitim Durumu	Frekans (f)	Yüzde (%)
İlkokul	133	23,2
Ortaokul	105	18,3
Lise	166	28,9
Üniversite	170	29,6
Total	574	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının %23,2'si ilkokul mezunu, %18,3'ü ortaokul mezunu, %28,9'u lise mezunu ve %29,6'sı üniversite mezunudur.

Tablo 8

Akademik Erteleme ve Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Puan Ortalamaları

	n	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	Ss
Akademik Erteleme	574	31	98	57,96	8,409
Egzersiz Düzeyi	574	0	69	22,91	17,238

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları $57,96 \pm 8,409$ 'dur. Akademik erteleme puanı en düşük olan öğrenci 31, en yüksek olan öğrenci ise 98 puan almıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamaları $22,91 \pm 17,238$ 'dir. Serbest zaman egzersize katılım düzeyi en düşük olan öğrencinin puanı 0, en yüksek olan öğrencinin puanı ise 69 'dur.

Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular

Akademik Erteleme Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Akademik erteleme düzeyinin kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9

Akademik Erteleme Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Akademik Erteleme	Kız	254	259,68	65958,00	-3,584	,000*
	Erkek	320	309,58	99067,00		

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları erkek öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından daha düşüktür.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Serbest zaman egzersize katılım düzeyinin kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Egzersiz Düzeyi	Kız	254	236,38	60041,50	-6,595	,000*
	Erkek	320	328,07	104983,50		

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kız öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamaları erkek öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamalarından daha düşüktür.

Akademik Erteleme Düzeyi Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Akademik erteleme düzeyinin lisanslı spor yapıp yapmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11

Akademik Erteleme Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Lisanslı Spor Yapma	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Akademik Erteleme	Evet	158	304,34	48086,50	-1,501	,133
	Hayır	416	281,10	116938,50		

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri lisanslı olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Serbest zaman egzersize katılım düzeyinin lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Lisanslı Spor Yapma	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Egzersiz Düzeyi	Evet	158	385,50	60909,00	-8,746	,000*
	Hayır	416	250,28	104116,00		

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri lisanslı olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamaları lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir.

Akademik Erteleme Düzeyi Okul Türüne Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Akademik erteleme düzeyinde öğrencilerin okudukları okul türüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 13’te yer verilmiştir.

Tablo 13

Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

	Okul Türü	n	Sıra Ortalamaları	Sd	χ^2	p
Akademik Erteleme	AL	213	315,04	3	15,395	,002*
	MTAL	119	245,77			
	AİHL	116	298,85			
	FL	126	269,89			

Not: AL = Anadolu Lisesi, MTAL = Merkezi ve Teknik Anadolu Lisesi, AİHL = Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL = Fen Lisesi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($\chi^2=15,395$; $sd=3$; $p<.05$).

Tablo 14

Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

(I) Okul Türü	(J) Okul Türü	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
AL	MTAL	3,349*	,954	,003	,89	5,81
	AİHL	1,100	,962	,663	-1,38	3,58
	FL	2,038	,937	,131	-,38	4,45
MTAL	AL	-3,349*	,954	,003	-5,81	-,89
	AİHL	-2,249	1,087	,165	-5,05	,55
	FL	-1,311	1,065	,608	-4,06	1,43
AİHL	AL	-1,100	,962	,663	-3,58	1,38
	MTAL	2,249	1,087	,165	-,55	5,05
	FL	,938	1,072	,818	-1,82	3,70
FL	AL	-2,038	,937	,131	-4,45	,38
	MTAL	1,311	1,065	,608	-1,43	4,06
	AİHL	-,938	1,072	,818	-3,70	1,82

Not: AL = Anadolu Lisesi, MTAL = Merkezi ve Teknik Anadolu Lisesi, AİHL = Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL = Fen Lisesi.

Araştırmaya katılan öğrencilerden anadolu lisesinde okuyanlar ile mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyanların akademik erteleme düzeyleri arasında fark vardır. Mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından daha düşüktür.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Serbest zaman egzersize katılım düzeyinde öğrencilerin okudukları okul türüne göre anlamli bir farklılık olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 15’te yer verilmiştir.

Tablo 15

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

	Okul Türü	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Egzersiz Düzeyi	AL	213	314,46	3	20,097	,000*
	MTAL	119	244,84			
	AİHL	116	312,92			
	FL	126	258,81			

Not: AL = Anadolu Lisesi, MTAL = Merkezi ve Teknik Anadolu Lisesi, AİHL = Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL = Fen Lisesi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri okul türüne göre anlamli bir farklılık göstermektedir ($\chi^2=20,097$; $sd=3$; $p<.05$).

Tablo 16

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

(I) Okul Türü	(J) Okul Türü	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
AL	MTAL	6,769*	1,841	,002	1,88	11,65
	AİHL	-1,215	2,131	,994	-6,88	4,45
	FL	4,990*	1,851	,044	,08	9,90
MTAL	AL	-6,769*	1,841	,002	-11,65	-1,88
	AİHL	-7,984*	2,380	,006	-14,30	-1,67
	FL	-1,780	2,133	,956	-7,44	3,88
AİHL	AL	1,215	2,131	,994	-4,45	6,88
	MTAL	7,984*	2,380	,006	1,67	14,30
	FL	6,205	2,387	,058	-,13	12,54
FL	AL	-4,990*	1,851	,044	-9,90	-,08
	MTAL	1,780	2,133	,956	-3,88	7,44
	AİHL	-6,205	2,387	,058	-12,54	,13

Not: AL = Anadolu Lisesi, MTAL = Merkezi ve Teknik Anadolu Lisesi, AİHL = Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL = Fen Lisesi.

Araştırmaya katılan öğrencilerden anadolu lisesinde okuyanlar ile mesleki ve teknik anadolu lisesinde ve fen lisesinde okuyanların serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında fark vardır. Mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyanlar ile anadolu lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde okuyanların serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında fark vardır. Fen lisesinde okuyanlar ile anadolu lisesinde okuyanların serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında fark vardır ($p<0,05$).

Akademik Erteleme Düzeyi Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Akademik erteleme düzeyinin öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonuçlarına Tablo 17’de yer verilmiştir.

Tablo 17

Akademik Erteleme Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Akademik Erteleme	9	174	290,95	3	,848	,838
	10	143	293,07			
	11	148	276,93			
	12	109	289,04			

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık yoktur ($\chi^2=,848$; $sd=3$; $p>.05$).

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Serbest zaman egzersize katılımın öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmış ve sonuçlarına Tablo 18’de yer verilmiştir.

Tablo 18

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Egzersiz Düzeyi	9	174	323,46	3	12,900	,005*
	10	143	274,03			
	11	148	279,78			
	12	109	258,24			
	Total	574				

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık vardır ($\chi^2=12,900$; $sd=3$; $p<.05$).

Tablo 19

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tamhane Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

(I) Sınıf Düzeyi	(J) Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
9	10	5,066	1,936	,055	-,06	10,19
	11	4,862	1,864	,056	-,07	9,80
	12	6,348*	2,149	,021	,64	12,05
10	9	-5,066	1,936	,055	-10,19	,06
	11	-,204	1,975	1,000	-5,44	5,03
	12	1,282	2,247	,994	-4,68	7,25
11	9	-4,862	1,864	,056	-9,80	,07
	10	,204	1,975	1,000	-5,03	5,44
	12	1,486	2,185	,984	-4,32	7,29
12	9	-6,348*	2,149	,021	-12,05	-,64
	10	-1,282	2,247	,994	-7,25	4,68
	11	-1,486	2,185	,984	-7,29	4,32

Araştırmaya katılan öğrencilerden dokuzuncu sınıfta okuyanlar ile on ikinci sınıfta okuyanların serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım puan ortalamaları on ikinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksektir.

Akademik Erteleme Düzeyi Aile Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Akademik erteleme düzeyinde aile gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde fark olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçlarına Tablo 20’de yer verilmiştir.

Tablo 20

Akademik Erteleme Düzeyinin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Aile Gelir Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Akademik Erteleme	0-1500	98	286,63	3	1,205	,752
	1501-2500	148	287,64			
	2501-3500	180	296,80			
	3501 ve üstü	148	276,64			
	Total	574				

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($\chi^2=1,205$; $sd=3$; $p>.05$).

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Aile Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Serbest zaman egzersize katılım düzeyinin öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 21’de yer verilmiştir.

Tablo 21

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Aile Gelir Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Egzersiz Düzeyi	0-1500	98	272,86	3	1,867	,601
	1501-2500	148	296,98			
	2501-3500	180	294,08			
	3501 ve üstü	148	279,71			
	Total	574				

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri aile gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($\chi^2=1,867$; $sd=3$; $p>.05$).

Akademik Erteleme Düzeyi Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 22’de yer verilmiştir.

Tablo 22

Akademik Erteleme Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Akademik Erteleme	İlkokul	250	292,56	3	6,049	,109
	Ortaokul	98	288,26			
	Lise	132	303,44			
	Üniversite	94	250,87			

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir ($\chi^2=6,049$; $sd=3$; $p>.05$).

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 23’te yer verilmiştir.

Tablo 23

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Egzersiz Düzeyi	İlkokul	250	280,01	3	2,939	,401
	Ortaokul	98	307,68			
	Lise	132	296,17			
	Üniversite	94	274,22			

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir ($\chi^2=2,939$; $sd=3$; $p>.05$).

Akademik Erteleme Düzeyi Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 24’te yer verilmiştir.

Tablo 24

Akademik Erteleme Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Akademik Erteleme	İlkokul	133	267,97	3	5,325	,149
	Ortaokul	105	278,83			
	Lise	166	310,41			
	Üniversite	170	285,77			

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($\chi^2=5,325$; $sd=3$; $p>.05$).

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiş ve sonuçlarına Tablo 25’te yer verilmiştir.

Tablo 25

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Egzersiz Düzeyi	İlkokul	133	270,15	3	4,805	,187
	Ortaokul	105	313,02			
	Lise	166	278,07			
	Üniversite	170	294,51			

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($\chi^2=4,805$; $sd=3$; $p>.05$).

**Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi ile Akademik Erteleme Düzeyi
Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?**

Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile test edilmiş ve sonuçlarına Tablo 26’da yer verilmiştir.

Tablo 26

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki

		Akademik Erteleme	Egzersiz Düzeyi Puan
Akademik Erteleme	r	1,000	,078
	p		,061
	n	574	574
Egzersiz Düzeyi	r	,078	1,000
	p	,061	
	n	574	574

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Karabük İli Merkez ilçesinde bulunan beş farklı lisede öğrenimine devam eden 574 öğrenci (254 kız, 320 erkek) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37,1'i (n=213) anadolu lisesi öğrencisi, %20,7'si (n=119) mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencisi, %20,7'si (n=116) anadolu imam hatip lisesi öğrencisi ve %22'si (n=126) fen lisesi öğrencisidir. Öğrencilerin %30,3'ü (n=174) dokuzuncu sınıf, %24,9'u (n=143) onuncu sınıf, %25,8'i (n=148) on birinci sınıf ve %19'u (n=109) on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %17,1'inin (n=98) aile geliri 0-1500 TL arasında, %25,8'inin (n=148) 1501-2500 TL arasında, %31,4'ünün (n=180) 2501-3500 TL arasında ve %25,8'inin (n=148) 3501 TL ve üstündedir. Öğrencilerin %27,5'i (n=158) lisanslı olarak spor yapıyor iken %72,5'i (n=416) lisanslı düzeyde spor yapmamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %43,6'sı (n=250) ilkokul mezunu, %17,1'i (n=98) ortaokul mezunu, %23'ü (n=132) lise mezunu ve %16,4'ü (n=94) üniversite mezunudur. Öğrencilerin babalarının %23,2'si (n=133) ilkokul mezunu, %18,3'ü (n=105) ortaokul mezunu, %28,9'u (n=166) lise mezunu ve %29,6'sı (n=170) üniversite mezunudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları $57,96 \pm 8,409$ 'dur. Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri puan ortalamaları $22,91 \pm 17,238$ 'dir. Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılma düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın sonucunda öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, aile gelir durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinde cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanırken aile gelir durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuç olarak öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu bölümün geri kalan kısmında araştırmanın her bir alt problemine ait sonuçlar literatürdeki diğer çalışmaların sonuçları ışığında tartışılmıştır.

Akademik Erteleme Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmış ve kız öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları erkek öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az akademik erteleme davranışı sergilediklerini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde çalışmamızla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmaların yer aldığı görülmektedir.

Uzun (2016), lise öğrencilerinin Facebook bağlanma stratejileri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Uzun (2016), çalışmamız ile benzerlik gösteren bu sonucun, kız öğrencilerin

yetiştirilme tarzlarının erkek öğrencilere göre daha kontrollü olmasından ve bu kontrolün kız öğrenciler tarafından akademik alana aktarılmasından kaynaklandığı görüşündedir.

Gürültü (2016), lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkek öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarının kız öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Gürültü (2016), bu sonucun ödev yapma, sınavlara çalışma gibi düzen gerektiren işlerin toplum içerisinde rahat tavırlarla yetiştirilen erkek öğrencilerin değil, kız öğrencilerin yapması gereken işler olarak görülmesinden kaynaklandığını düşünmektedir.

Çetin (2016), lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerini incelemiş ve kız öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığın kültürel etkilerden kaynaklandığı görüşünde olan Çetin (2016), kültürel etkilerden dolayı kız çocuklarının geleneksel yapıya daha bağlı yetiştirildiği, bireysel ihtiyaçlarını ifade etmekte, sosyal çevre oluşturmakta ve sosyal aktivitelere katılmakta erkeklere oranla daha fazla zorlandığı ve bu durumun önüne geçmenin eğitimle mümkün olacağını düşünen kız çocuklarının, ileride meslek sahibi olarak daha özgür hareket edebilmeleri için akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirmede daha özenli davrandıklarını düşünmektedir.

Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın akademik erteleme üzerindeki rolünün araştırıldığı başka bir çalışmada Canseven Önder, Yalnızca Yıldırım ve Arslan (2018), 404 lise öğrencisinin akademik erteleme düzeylerini incelemiş ve akademik erteleme düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediklerini bulmuşlardır.

Çakıcı (2003), lise ve üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarını incelediği çalışmasında lise seviyesindeki erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun, erkek öğrencilerin ödev yapma, ders çalışma gibi akademik görevleri daha kadınsı işler olarak görmelerinden ve bu yüzden akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirmekten kaçınmalarından kaynaklandığını düşünmektedir (Çakıcı, 2003).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde akademik erteleme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasının temel kaynağı olarak toplumsal yapının cinsiyetlere yüklediği

sorumluluklar ön plana çıkmaktadır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde çoğunun (%43,6) ilkokul mezunu olduğu, baba eğitim durumu incelendiğinde ise çoğunun (%29,6) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu sonuç çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin geleneksel toplum yapısından etkilendiğine ve toplum tarafından kendilerine yüklenen çocuk bakma, ev işleri yapma gibi sorumluluklardan dolayı eğitim hayatlarını temel seviyede sonlandırdıklarına bir gösterge niteliğindedir. Gerek kendi aile yapısında, gerekse çevresinde bu durumu gözlemleyen kız çocuklarının eğitim hayatında erkeklere göre daha sorumlu davranıyor olmaları, ileride kendilerini aynı durum içinde bulmak istememeleri, eğitilmiş ve meslek sahibi bireyler olmak istemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Bizim çalışmamızın ve yukarıda bahsedilen çalışmaların bulgularının tersine, akademik erteleme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmış çalışmalar da literatürde mevcuttur.

Solomon ve Rothblum (1984), yaşları 18 ile 21 arasında değişen 323 üniversite öğrencisi üzerinde bir çalışma yapmış ve öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Ferrari vd. (1992), 349 lise öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada akademik ertelemenin cinsiyete göre farklılaşmadığını, kadınların ve erkeklerin akademik görevleri geciktirme eğiliminde olduklarını söylemektedir.

Johnson ve Bloom (1994), 83'ü erkek, 119'u kadın olmak üzere toplamda 202 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada kadınların ve erkeklerin akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Oran (2016), anadolu lisesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını incelediği çalışmasında öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Özellikle yurt dışında yapılan çalışmalarda akademik erteleme düzeyinde cinsiyet açısından farklılığa rastlanmamış çalışmaların olması toplumsal yapıların farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir fakat ülkemizde yapılan ve farklılığa rastlanılmayan çalışmaların da olması, konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinde cinsiyete göre anlamli bir farklılığa rastlanmış ve erkek öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamaları kız öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyi puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Gillison, Standage ve Skevington (2006), 300'ü erkek, 280'i kız olmak üzere toplamda 580 lise öğrencisi ile yapmış oldukları ergenlerin vücut ağırlığı algısı, egzersiz hedefleri, egzersiz motivasyonları, yaşam kaliteleri ve serbest zaman egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi öz değerlendirme yaklaşımı ile inceledikleri çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla egzersize katıldıkları sonucunu bulmuşlardır; erkekler haftada ortalama 10 kez orta şiddetli veya şiddetli seviyede egzersiz yapıyorken, kadınlar haftada ortalama 6-7 kez egzersiz yapmaktadır.

Chung ve Phillips (2002), lise öğrencilerinin serbest zaman egzersizi ile beden eğitimine yönelik tutumlarının arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında erkek öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım skorlarını kadınların serbest zaman egzersize katılım skorlarından daha yüksek bulmuşlardır.

Karaca (2015), üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini incelediği çalışmasında üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkek öğrencilerin katılım düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu (2006), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla üniversitelerin sağlıkla ilgili bölümlerinde öğrenim gören 721 kız ve 376 erkek olmak üzere toplam 1097 kişiyle yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden belirgin olarak fazla olduğunu bulmuşlardır.

Literatüre genel olarak bakıldığında egzersiz düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin kadınlara oranla egzersiz düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın erkekler ve kadınların spor yapmaya yönelik motivasyonlarının farklı olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu düşünce ile paralellik gösteren

sonuçların yer aldığı Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew (2010) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite için motivasyonlarını cinsiyet açısından değerlendirmiş, fiziksel aktiviteye katılım için cinsiyet açısından motivasyonel farklılığın olduğu ve erkeklerin motivasyon düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bu farklılığın bir diğer sebebinin serbest zamanı değerlendirmede tercih edilen aktivitelerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aslan ve Arslan Cansever (2012), ergenlerin boş zaman değerlendirme algılarını inceledikleri çalışmalarında kızların boş zamanlarını kitap okumak, müzik dinlemek, resim yapmak gibi sanatsal aktivitelerle değerlendirirken, erkeklerin boş zamanlarında spor yapma, dışarıda gezme gibi aktiviteleri tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Yerlisu Lapa ve Ardahan (2009), üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimlerini araştırdıkları çalışmalarında erkeklerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimi olarak spor yapmayı kadınlardan daha fazla tercih ettikleri sonucunu bulmuştur.

Erkeklerin serbest zamanlarında kadınlara göre fiziksel olarak daha aktif olunan aktiviteleri tercih ediyor olmaları serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin yüksek olmasına sebep olabilir.

Akademik Erteleme Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklaşıp Farklaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda akademik erteleme düzeyinin lisanslı spor yapıp yapmama durumuna göre bir farklılık göstermediği, lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Bizim çalışmamızı destekleyen sonuçlara ulaşılmış başka bir çalışmada Erdoğan Yüce (2016), lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına sporun etkisini araştırmış, lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Erdoğan Yüce (2016) bu sonuca dayanarak, sporun akademik erteleme davranış durumuna etki etmediğini söylemektedir.

Bar (2016), beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisini doktora tez konusu olarak incelemiştir. Deney ve kontrol grupları

oluşturmuş, 12 haftalık beden eğitimi ve spor etkinliği programını deney grubu ile uygulamış ve ön test, son test, izleme testi ile süreci değerlendirmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor etkinliklerinin akademik erteleme üzerine etkisi olduğu ve düzenli spor yapan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Bunun temel nedeninin kontrol grubundaki öğrencilerin düzenli bir sportif etkinliğe dâhil edilmeden mevcut ders müfredatını uyguluyor olmalarından kaynaklandığını düşünen Bar (2016), uygulanmakta olan iki saatlik dersin yetersiz olduğunu ve kalabalık sınıf ortamlarında düzenli spor etkinliği gerçekleştirmenin mümkün olmadığını düşünmektedir; ders dışı sportif etkinliklere katılımın kişinin kendini iyi hissetmesine, kendine güven duymasına katkı sağladığını belirtmekte ve bu sebeple de bu sonucun beklenen bir sonuç olduğunu söylemektedir.

Literatüre bakıldığında spor yapmanın akademik ertelemeye negatif yönde bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Ailelerin çocuklarını spora yönlendirmesinin önüne bir engel olarak çıkan akademik alanın aslında spor ile birlikte yürütüldüğünde spordan olumlu aktarımlar alabilecek bir alan olduğu düşünülmektedir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin lisanslı spor yapma durumuna göre farklılaştığı ve lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım puan ortalamalarının lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucuna paralel bir sonuca ulaşılmış başka bir çalışmada Rahimi Asiabi (2012), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tezinde antrenörlük, yöneticilik ve öğretmenlik bölümlerinde okuyan toplamda 91 öğrenciyi çalışmaya dâhil etmiş, çalışmanın sonucunda lisanslı spor yapma durumuna göre egzersiz düzeyinin farklılaştığını, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek egzersiz düzeyine sahip olduklarını bulmuştur.

Çalışmamızda ve Rahimi Asiabi (2012)'nin yaptığı çalışmada lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyinden yüksek çıkması, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin okul, ev işleri vb. zorunlu işlerinin dışında kalan zamanlarında, yaptıkları spor branşına yönelik olarak, haftanın belirli günleri antrenmanlara zaman ayırıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Başka bir deyişle, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin performanslarını mükemmelleştirmek ve müsabakalara hazırlanmak için antrenman yapmaları gerektiğinden dolayı, düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz etkinliklerinde bulunuyor olması serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin yüksek olmasının gerekçesi olabilir.

Akademik Erteleme Düzeyinin Okul Türüne Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç anadolu lisesi öğrencilerinin mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinden daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediklerini göstermektedir.

Yıldırım (2011), ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerini sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelemiş ve öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin okudukları okulun türüne göre farklılaştığı sonucunu bulmuştur. Fen lisesi, anadolu lisesi, düz lise ve meslek lisesi arasında yaptığı incelemede fen lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin diğer okul türlerinde okuyan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu sonucunu bulan Yıldırım (2011), bu farklılığın fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma temposunun yoğun olmasından dolayı bıkkınlık yaşamalarından kaynaklandığını düşünmektedir.

Duman (2016), ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tezinde, lise öğrencilerinin okul türüne göre akademik erteleme düzeylerinin farklılaştığını ve genel lise ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin kız meslek lisesi öğrencilerinin akademik

erteleme düzeylerinden daha yüksek seviyede olduğunu bulmuştur. Bu durumun liselere giriş sınavında daha yüksek puanlar alan sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin kendilerine olan akademik güvenlerinden kaynaklandığını düşünmektedir (Duman, 2016).

Yiğit ve Dilmaç (2011), lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının okudukları okul türüne göre farklılaştığını ve meslek lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin genel lisede okuyan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinden daha düşük olduğunu bulmuştur.

Ekinci (2011), ortaöğretim öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücünü incelediği yüksek lisans tezinde, öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin okul türüne göre farklılaştığını ve fen lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin genel lise ve ticaret meslek lisesi öğrencilerinden daha düşük düzeyde olduğu sonucunu bulmuştur. Fen lisesi öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin yüksek olduğunu ve başarılı öğrencilerin erteleme eğilimini daha az gösterdiklerini düşünen Ekinci (2011), farklılığın kaynağının bu olduğunu düşünmektedir.

Literatüre bakıldığında benzer çalışmalarda okul türüne ait farklılıklarda genel olarak meslek liselerinin lehine sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bizim çalışmamızda da mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri anadolu lisesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinden düşüktür. Bu durumun mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin öğrenim görmek istedikleri alanı kendilerinin seçiyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencileri ilk yıldan sonra, kendilerine sunulan birçok alan içerisinde uzmanlaşmak istedikleri alanları kendileri seçerek, eğitimlerinin geri kalanını istedikleri alana yönelik olarak almaktadırlar ve bu eğitim mesleğe yönelik bir eğitimidir. İleride yapmak istedikleri mesleğe yönelik olarak eğitim almak öğrencilerin öğrenmeye daha istekli olmasına ve kendilerine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirmekte daha titiz davranıyor olmalarına sebep oluyor olabilir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Okul Türüne Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin okul türüne göre anlamli bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri mesleki ve teknik anadolu lisesi ve fen lisesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinden daha yüksektir.

Gümüş, Işık, Karakullukçu ve Yıldırım (2014), ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını incelemiş ve bu amaçla okul türünün serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcını üzerinde etkisi olup olmadığına bakmışlardır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının farklılaştığını, meslek lisesi öğrencilerinin anadolu lisesi öğrencileri ve fen lisesi öğrencilerinden daha fazla fiziksel aktivite kısıtlayıcılarıyla karşı karşıya kaldıklarını bulmuşlar, bunun nedeninin meslek lisesi öğrencilerinin okulda aldıkları eğitimin yanı sıra alanlarıyla ilgili sahada da mesleki eğitim alıyor olmalarından ve bu liselerde beden eğitimi derslerinin kademeli olarak kaldırılmasından dolayı öğrencilerin spor kültüründen uzaklaşmasından kaynaklandığını düşünmektedirler (Gümüş vd., 2014). Çalışmamızda mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin anadolu lisesi öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinden düşük çıkmasından dolayı bu sonuç çalışmamızı destekler nitelikte bir sonuçtur. Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin anadolu lisesi öğrencilerine göre anlamli derecede düşük olması yukarıda da belirtildiği gibi meslek lisesi öğrencilerinin alanlarıyla ilgili olarak almış oldukları eğitimden dolayı serbest zaman kullanım sürelerinin azalmasından kaynaklanıyor olabilir.

Diğer yandan, anadolu lisesi öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin yüksek olmasının sebebi araştırma kapsamı dışında elde edilen bilgiler doğrultusunda açıklanabilir. Araştırma kapsamı dışında elde edilen bilgiler göstermektedir ki, araştırma verilerinin toplandığı okullar içerisinde okullar arası sportif faaliyetlere katılımın en fazla olduğu okul türü anadolu lisesidir. Aynı zamanda, katıldığı spor dalları içerisinde il çapında dereceler elde etmektedir ve il dışındaki müsabakalarda yer aldığı branşlar da bulunmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda, çalışmanın yapıldığı anadolu liselerinde spor yapmayı ve spora katılımı destekleyen bir okul ikliminin benimsendiği söylenebilir.

Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer okul türlerine kıyasla serbest zamanlarında daha fazla egzersiz yapıyor olmaları, okul ikliminin öğrencileri spora, fiziksel aktiviteye ve egzersize katılmaya teşvik etmiş olabileceği düşüncesiyle açıklanabilir.

Akademik Erteleme Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri arasında sınıf düzeyine göre anlamli bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşmış olan Yiğit ve Dilmaç (2011), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında akademik erteleme düzeyinin dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıflar arasında farklılaşp farklılaşmadığını test etmişler ve sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışının anlamli bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada ise Kutlu ve Demir (2016), yaşları 14 ile 18 arasında değişen ve örgün eğitime devam eden 227 ergen üzerinde araştırma yapmış, akademik erteleme ve yaş değişkenini korelasyonel açıdan incelemiş ve yaş değişkeni ile akademik erteleme arasında anlamli bir ilişkiye rastlamamışlardır. Benzer şekilde Sula Ataş (2018), 602 lise öğrencisinin akademik erteleme davranışlarını sınıf düzeyi değişkenine göre incelemiş ve sınıf düzeyinin akademik erteleme düzeyinde farklılığa yol açan bir değişken olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Gülep (2017), lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur.

Diğer yandan, Çetin ve Ceyhan (2017), lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında akademik erteleme düzeyi ile yaş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve yaş artışı ile birlikte akademik erteleme davranışında da artış olduğunu bulmuşlardır. Bu sonucun lise çağlarının ergenlik dönemlerine denk geliyor olmasından dolayı öğrencilerin sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde oluyor olmalarından, özellikle son sınıfta üniversiteye hazırlanmanın yarattığı stresin erteleme davranışına yol açabilecek olmasından ve sınava hazırlandıkları için okul ile ilgili görevlerini geri planda bırakmalarından dolayı ortaya çıkmış olabileceğini düşünmektedirler (Çetin ve Ceyhan, 2017).

Yaycı ve Düşmez (2016), adölesanların akademik erteleme davranışlarını çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında 57'si dokuzuncu sınıf, 113'ü onuncu

sınıf, 76'sı on birinci sınıf ve 63'ü on ikinci sınıf olmak üzere toplam 309 lise öğrencisinin akademik erteleme düzeyini incelemiş ve öğrencilerin sınıf düzeylerinin akademik erteleme düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. On ikinci sınıfların diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği sonucuna ulaşan Yayı ve Düşmez (2016), sınav kaygısı ve sınava yönelik performans beklentilerini karşılamada güçlük çektiklerinden dolayı erteleme davranışında bunduklarını düşünmektedir.

Berber Çelik (2014), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında akademik erteleme düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını ve sınıf düzeyi arttıkça akademik erteleme eğiliminin de arttığı sonucunu bulmuştur. Bu sonucun üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin başarısız olma korkusundan ve sınava hazırlanma alışkanlıklarını devam ettiriyor olabilmelerinden dolayı akademik görev ve sorumluluklarını daha az erteledikleri, ayrıca sınıf düzeyi arttıkça sosyal etkinliklere ve arkadaşlık ilişkilerine verilen önemin artmasından dolayı akademik görevlere verilen önemin azalabileceğinden kaynaklandığını düşünmektedir (Berber Çelik, 2014).

Literatür incelendiğinde araştırmamızın sonucunu destekleyen ve araştırmamızın sonucu ile farklılık gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Akademik erteleme düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılan çalışmalarda genellikle son sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediği yönündedir. Bizim çalışmamızda ise akademik erteleme davranışının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Literatürde çalışmamızın sonucunu destekleyen ve çalışmamızın sonucuyla farklılık gösteren çalışmalara rastlanması konuyla ilgili henüz ortak bir paydada buluşamadığını göstermekte ve bu durum da daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Çalışmamızın sonucunda serbest zaman egzersize katılım düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamli bir şekilde farklılaştığı ve dokuzuncu sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin on ikinci sınıfların serbest zaman egzersize katılım düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçlarını desteklemeyen bulguların yer aldığı çalışmaların olduğu görülmektedir.

Kaplan (2016), lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılımlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Çalışmamızın sonucu ile Kaplan (2016)'ın yaptığı çalışmanın sonucunun benzerlik göstermediği görülmektedir. Bu durumun çalışma verilerinin toplandığı gruplardaki öğrencilerin okul türlerinin benzer olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kaplan (2016), verilerini sadece anadolu lisesi öğrencileri ile sınırlandırmış iken bu çalışmadaki veriler dört farklı okul türünden toplanmıştır. Özellikle mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin eğitim dönemlerinin son yılında akademik görev ve sorumlulukların iyice artmış olması, okul saatleri dışındaki zorunlu mesleki eğitimlerinin bulunuyor olmaları gibi sebepler son sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin düşmesinde bir etken olabilir.

Benzer şekilde Ünlü (2010), lise öğrencilerinin fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tezinde öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Bu duruma okulda oturularak geçirilen sürenin fazla olmasının neden olabileceğini düşünen Ünlü (2010), ülkemizde ergenlere yönelik planlanacak sağlık politikalarının sedanter yaşam tarzını sınırlama, fiziksel aktiviteyi artırma ve dengeli beslenme üzerine kurulması gerektiğini söylemektedir. Ünlü (2010)'nın araştırma grubuna bakıldığında da Kaplan (2016)'ın çalışmasına benzer şekilde okul türü farklılığını göz önüne almadan bir değerlendirme yaptığı görülmektedir. Çalışmamızın sonuçları ile Ünlü (2010)'nın çalışmasının sonuçları arasındaki farklılığın sebebinin yine okul türü ayrımına gidilip gidilmemiş olması ile alakalı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin farklılaşıyor olmasının sebebi ülkemizde uygulanan sınav sistemi olabilir. On ikinci sınıfların lise eğitimlerinin son yılında bulunmaları ve bir üst eğitim kademesine geçebilmeleri için başarı elde etmeleri gereken bir sınava tabi tutulmalarının, öğrencilerin bu sınavı merkeze alarak hayatlarını düzenlemelerine etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple özellikle son sınıf öğrencileri sınava hazırlanmak için okul ve zorunlu işleri dışında kalan zamanı ders çalışarak değerlendirmeyi tercih etmektedirler. On ikinci sınıfların serbest zamanlarında egzersize katılımı daha az tercih ediyor olmalarının temel nedeni bu olabilir.

Akademik Erteleme Düzeyinin Aile Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin aile gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yıldırım (2011), lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Bir başka çalışmada Tanrıkulu (2013), ergenlerin akademik erteleme davranışları ve benlik saygılarını incelemiş, ailenin ekonomik durumuyla akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Yatgın (2014) ise lise öğrencilerinin akademik ertelemelerini algılanan anne baba tutumlarına göre incelediği çalışmada ailelerin sosyo-ekonomik düzeyinin öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucunu bulmuştur. Her öğrenciden beklenen akademik sorumlulukların aynı olmasından dolayı ailelerin sosyo-ekonomik düzeyine göre durumun farklılaşmadığını düşünen Yatgın (2014), ayrıca çalışma grubunda aile geliri alt ve orta düzeyde olan ailelerin çocuklarının çoğunlukta olması ve üst düzey gelire sahip ailelerin çocuklarının bu çocuklardan etkilenecek birbirlerine uyum sağlamasının farklılık oluşmamasında bir diğer etken olduğunu düşünmektedir.

Benzer şekilde, lise öğrencileri üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada Gülep (2017), aile gelir düzeyinin öğrencilerin akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerini farklılaştıran bir değişken olmadığını söylemektedir.

Ergenlerin akademik erteleme düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada Can (2018), aile gelir düzeyinin lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerini farklılaştıran bir değişken olmadığını bulmuş ve nedenleri değişkenlik gösterse de her sosyo-ekonomik düzeyden öğrencinin erteleme davranışında bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca kendi çalışma grubundaki aylık gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasının, gelir düzeyi değişkeninde farklılığa yol açmayan başka bir etken olabileceği görüşündedir (Can, 2018).

Demir (2018), lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaştığı çalışmada, fark çıkmamasının çalışma grubundaki öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerinin sayısal olarak birbirinden oldukça farklı olmasından kaynaklandığı görüşündedir.

Araştırmamızın ve benzer araştırmaların sonuçları, ailelerin maddi durumlarının çocuklarının akademik görev ve sorumluluklarını erteleme düzeylerine bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara bakılarak çocukların sergiledikleri erteleme davranışlarında aile gelir düzeyine bakmaksızın bir benzerlik olduğu yorumu yapılabilir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyinin Aile Gelir Durumuna Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile aile gelir durumu arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu sonuç, ailenin maddi durumunun öğrencilerin serbest zamanlarında egzersiz yapma düzeylerine bir etkisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Literatüre bakıldığında, çalışmamızdan elde edilen bulgunun aksine gelir düzeyinin egzersize katılım düzeyini farklılaştırdığına dair sonuçların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır (Haşıl Korkmaz ve Deniz, 2013; Dorak ve Özşaker, 2011; Kotan, Hergüner ve Yaman, 2009). Ergenlik dönemindeki gençlerin çevreleri tarafından beğenilmek ve kabul görmek istemeleri, arkadaşlarının düşünce ve beğenilerine önem vermeleri gibi özelliklerinden dolayı sportif tercihlerde yakın çevrelerinden etkilendiğini düşünen Dorak ve Özşaker (2011), sosyo-ekonomik düzeyin kişilerin ilgi, istek ve ilişkilerinin yanı sıra sportif tercihlerini de etkilediğini belirtmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarının, literatürde var olan benzer çalışmaların sonuçlarından farklı olduğu görülmektedir. Literatürde aile gelir düzeyine göre egzersize katılımın farklılaşmasının sebeplerinden biri olarak farkındalık kavramı karşımıza çıkmaktadır. Araştırma sonuçları gelir düzeyinin artmasına paralel olarak farkındalık düzeyinin de arttığı yönündedir (Ergül, Tınaz ve Ertaç, 2016; Eski, 2010). Farkındalığın birey-çevre temasının gerçekleşebilmesi için vazgeçilmez bir unsur olduğu vurgusunu yapan Akkoyun (2015), farkındalık alanlarından biri olan algısal farkındalığı duyu organları ile (görme, işitme vb.) alınan duyumlar olarak tanımlamıştır. Araştırma verilerinin toplandığı bölgenin sportif ve rekreasyonel faaliyetlere yönelik kullanım alanları bakımından zengin bir bölge olmasının ailelerin algısal farkındalığını arttırdığı düşünülmektedir. Genellikle, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin yaşadıkları bölgedeki çevresel imkânlar, düşük gelir düzeyine sahip ailelerin yaşadıkları çevresel imkânlardan daha fazladır. Araştırmamızın yapıldığı

bölgede bulunan koşu ve yürüyüş parkurları, basketbol, voleybol ve futbol sahaları gibi herkes tarafından kullanıma açık olan egzersiz yapmaya müsait alanların olmasının, gelir düzeyindeki farklılıklara bakmaksızın, ailelerin algısal farkındalığına katkı sağladığı ve bu sebeple aile gelir durumunun serbest zaman egzersize katılım düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı düşünülmektedir.

Akademik Erteleme Düzeyinin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bulut (2014), sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarını incelemiş ve öğretmen adaylarının akademik erteleme düzeyleri ile anne-baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Balkıs (2006), öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisini incelediği doktora tez çalışmasında anne-baba eğitim düzeyinin öğrencilerin akademik erteleme eğilim düzeylerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çocukların aile bireyleri ile olan ilişkilerinin, benimsedikleri tutum ve davranışların temelini oluşturduğunu ve anne-baba eğitim düzeyine göre çocukların erteleme davranışlarında bir farklılık oluşmasının beklenebileceğini söyleyen Balkıs (2006), araştırma grubundaki öğrencilerin anne-baba eğitim seviyelerinin dağılımındaki sayısal eşitsizlikten dolayı çalışmada bir farklılık çıkmadığını düşünmektedir.

Lise öğrencilerinin üstbilişlerinde akademik erteleme davranışları ve boyun eğici davranışlarını konu edinmiş olan Gülep (2017), yüksek lisans tezi kapsamında yaşları 14 ile 18 arasında değişen 246 lise öğrencisinin akademik erteleme düzeylerini ortaya koymuş ve anne-baba eğitim düzeyinin akademik erteleme davranışına anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Can (2018), ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik bir model önerisinde bulunduğu yüksek lisans tezinde, 914 lise öğrencisinin akademik erteleme düzeylerinde anne-baba eğitim durumunun bir etkisi olup olmadığına bakmış ve anne-baba eğitim düzeyinin ergenlerin akademik erteleme

düzeylerine anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ergenlik döneminde birey üzerindeki aile etkisinin azaldığını belirten Can (2018), anne-babanın eğitim düzeyinden çok ebeveynlik tutumlarının ve çocuklara örnek olma şekillerinin öğrencilerin erteleme düzeylerinde bir etkiye sahip olabileceği görüşündedir.

Araştırmamızın ve benzer araştırmaların sonuçlarına baktığımızda, anne ve babanın sahip olduğu eğitim düzeyinin çocukların akademik erteleme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre öğrencilerin anne ve babalarının eğitim seviyesinin öğrencilerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite yaparak değerlendirmeyi tercih etmelerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Çalışmamızın sonucu ile literatürdeki benzer çalışmaların sonuçlarının paralellik göstermediği görülmektedir.

Nezhad, Rahmati ve Manochehri Nezhad (2012), adölesanların spora katılım düzeyleri ile ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin spora katılım düzeyleri ile anne ve baba eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ve anne-baba eğitim seviyesi yüksek olanların spora katılım düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kotan vd. (2009), ilköğretim öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada aile öğrenim düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile öğrenim düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla, aileleri tarafından spora daha fazla teşvik edildikleri sonucuna ulaşmıştır.

White ve Mcteer (2012), iki ayrı yaş grubu için, sosyo-ekonomik düzeyin spora katılım üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda 6-9 yaş grubundaki çocuklar için, anne ve babanın eğitim durumunun çocukların spora katılımına etkisi olduğu ve eğitim seviyesi yüksek olan anne-babanın çocuğunun spor ve fiziksel aktiviteye katılım seviyesinin eğitim seviyesi düşük olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur; fakat

10-15 yaş arasındaki anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan çocuklar ile anne-baba eğitim düzeyi düşük olan çocukların spor ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. White ve Mcteer (2012), bu farklılığı gençlik döneminde çocukluk dönemine göre spor ve fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarının daha eşit olduğunun bir göstergesi olarak kabul etmektedir. Bizim çalışmamızda, anne-baba eğitim düzeyinin çocukların serbest zaman egzersize katılım düzeylerini anlamlı bir şekilde farklılaştırmamasının, araştırma grubunu lise öğrencilerinin oluşturuyor olmasından ve gençlik dönemindeki bireylerde aile etkisinin azalmaya başlaması, aile dışındaki çevrenin etkisinin artmaya başlamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın sonuçları daha detaylı incelendiğinde, serbest zamanında hiç egzersiz yapmayan öğrencilerin anne-baba eğitim düzeylerinin ilkokul ve ortaokul seviyelerinde biraz daha fazla olduğu göze çarpsa da bu farklılığın istatistiksel olarak anlam yaratacak büyüklükte olmadığı görülmektedir. Serbest zaman egzersize katılım düzeyi yüksek olan öğrenciler içerisinde ise anne-baba eğitim durumu ilkokul düzeyinde olanın da lisans düzeyinde olanın da var olduğu görülmektedir. Bu veriler doğrultusunda, öğrencilerin anne-baba eğitim düzeylerinin farklı olmasına karşın bu farklılığın egzersize katılım üzerinde bir etki yaratmaması, öğrencilerin içinde bulundukları yaşın getirdiği bilişsel, duyuşsal, sosyal ve devinışsel gelişim düzeyleri sayesinde, aile imkânları ve anne-babanın etkisi dışında, egzersiz yapma veya egzersiz yapmaya fırsat yaratma ile ilgili karar verebilme, uygulayabilme becerilerinin gelişmiş olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Serbest Zaman Egzersize Katılım ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuç, akademik erteleme davranışı ile serbest zaman egzersize katılım davranışı arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Benzer bir çalışmada lise öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerinde sporun etkisinin olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan Erdoğan Yüce (2016), spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri arasında bir fark olmadığını ve sporun

akademik ertelemeyi etkilemediğini söylemektedir. Başka bir çalışmada Kaplan (2016), lise öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersize katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerini incelemeyi amaçladığı çalışmasında 784 öğrenci ile çalışmış ve öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızın ve benzer çalışmaların sonuçları göstermektedir ki, fiziksel aktiviteye, egzersize veya spora katılım öğrencilerin akademik alanlarındaki görev ve sorumluluklarına veya akademik başarılarına olumsuz yönde etki eden bir konumunda değildir. Ailelerin, öğretmenlerin ve okul idarecilerinin genel olarak sahip oldukları sporun akademik alanı olumsuz yönde etkilediğine yönelik ön yargıların aksine sporun akademik alana olumsuz yönde bir etkisinin olmadığını gösteren çalışmaların yanı sıra spor ile desteklenen akademik alanın daha iyi sonuçlar verdiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bilgin (2017), sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarını, akademik başarı ve akademik benlik kavramı puanlarını belirleyerek bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını incelediği çalışmasında 147 sekizinci sınıf öğrencisinden topladığı veriler sonucunda fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif ama zayıf bir ilişki olduğu, fiziksel aktivite ayrılan zamanın akademik başarıyı düşürmediği, fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin hem fiziksel olarak hem de bilişsel olarak daha ileride olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilgin (2017)'in çalışmasını destekleyecek sonuçlara ulaşmış olan Bar (2016), beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve akademik erteleme davranışlarına etkisini incelemeyi amaçladığı çalışmasında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin bulunduğu programı 12 haftalık bir süreçte öğrencilere uygulamış ve programın sonunda öğrencilerin akademik erteleme davranışlarında beden eğitimi ve spor etkinlikleri yoluyla bir azalma meydana geldiğini gözlemlemiştir.

Çalışmamızın çıkış noktası olan bu alt problemde, egzersizi düzenli olarak yapmada gösterilen kararlılık ve süreklilik gibi erteleme davranışının zıttı olan davranışların akademik alana yansıtılıp yansıtılamayacağı sınanmıştır. Serbest zaman egzersize katılım ve akademik erteleme arasında bir ilişkiye rastlanmamış olması bu varsayımı tam olarak karşılayamamış olsa da egzersiz, spor veya fiziksel aktivitenin akademik alanı olumsuz yönde etkilemediği sonucu, gençlerin akademik görev ve sorumlulukları bahane edilerek

sporsal etkinliklerden uzaklaştırılmasının doğru bir düşünce olmadığını gösterir niteliktedir.

Çalışmanın başlangıcından bitimine kadar geçen sürede araştırmacı tarafından edinilen gözlemlere ve deneyimlemelere dayanarak gelecekte benzer çalışmaları yapmak isteyenlere yardımcı olabilmesi adına bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler;

- Öğrencilere serbest zaman egzersize katılım ile ilgili bilinç düzeylerini arttırmaya yönelik ve serbest zamanda yapılabilecek egzersizler ile ilgili verilecek uygulamalı bir eğitimden sonra izlenen bir süreç ile serbest zamanda egzersiz yapmanın akademik erteleme ile ilişkisinin araştırılması,
- Araştırmanın spor liselerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde de uygulanmasıyla, özel olarak spor alanında öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman egzersizi ile akademik erteleme konusunda ne seviyede olduklarının açığa çıkarılması,
- Araştırmanın daha fazla il ve hatta bölgeye uygulanması ile ülke çapında yapılarak kırsal-kentsel, büyük şehir-küçük şehir ayrımlarını dikkate alarak değerlendirmeler yapılması,
- Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin akademik alanlarına yönelik olumsuz bir etkisinin olmadığına dair okullarda öğrenci ve velilere yönelik seminerler verilerek ilgililerin konu ile alakalı bakış açılarının genişletilmesi ve bu yolla öğrencilerin serbest zamanlarında egzersiz yapma düzeylerinin arttırılmaya çalışılması şeklinde sıralanabilir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Y.S., Taşmektepligil, M. Y., & Bayrak, M. (2005). Dünyada ve Türkiye’de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(11), 2-10.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 343-361. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/31512> sayfasından erişilmiştir.
- Akbay, S. E. (2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlilik ve akademik yükleme stillerinin rolü*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13, 181-185.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatif egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108. [http://sosbilder.igdir.edu.tr/Makaleler/974179945_06_Ardahan_\(95-108\).pdf](http://sosbilder.igdir.edu.tr/Makaleler/974179945_06_Ardahan_(95-108).pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Aslan, N., & Arslan Cansever, B. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 23-35. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/view/5000048184> sayfasından erişilmiştir.

- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/209691> sayfasından erişilmiştir.
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177. <http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/12345/4600/Aylaz%25281%2529.pdf?sequence=1&isAllowed=y> sayfasından erişilmiştir.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260. <http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt12/sayi1/231-260.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Bahadır, M. (2016). Antikçağ'dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. *ETÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 103-116.
- Bahar, H. H. (2008). Cinsiyete ve branşa göre eğitim fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri (Erzincan eğitim fakültesi örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 117-140.
- Başkan, H. (2016). *Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasındaki ilişki*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> sayfasından erişilmiştir.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. (Doktora tezi). <http://acikerisim.deu.edu.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2007). Erteleme davranışı ile ilişkili temel karakteristik ve boyutların psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 349-385. <http://www.kuyeb.com.tr/makale.asp?ID=277&act=detay> sayfasından erişilmiştir.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim*

- Fakültesi Dergisi, 27, 159-170.
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pauefd/article/view/5000056092> sayfasından erişilmiştir.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Berber Çelik, Ç. (2014). *Akademik erteleme bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <http://acikerisim.aku.edu.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Canseven Önder, F., Yalnızca Yıldırım, S., & Arslan, A. (2018). Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın akademik erteleme üzerindeki rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 380-387.
- Caspersen, C.J., Powell, K. E., & Christenson G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Research*, 100(2), 126-131.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Chung, M. H. & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Journal of Physical Education*, 59(3), 125-138.
- Cizmecı, E. (2015). Yeni medya ve serbest zaman. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 81-99. https://www.researchgate.net/publication/309740904_YENI_MEDYA_VE_SERBEST_ZAMAN sayfasından erişilmiştir.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde genel ve akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak beş büyük kişilik özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89-96. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/10._zekeriya_cam.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Çelik, A. (2011). *Spor kulüp yöneticilerinin çatışmayı yönetme stratejilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ve motivasyon düzeyleriyle ilişkisi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Çetin, N. (2016). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Çetin, N., & Ceyhan, E. (2017). 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. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/upload/files/2487-published.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/15740> sayfasından erişilmiştir.
- Demir, M. F. (2018). *Lise son sınıf öğrencilerinin üstbiliş becerileri ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105.
http://www.jasstudies.com/Makaleler/2062153923_8Ar%C5%9F.%20G%C3%B6r.%20Yasin%20Demir.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Dorak, F., & Özşaker, M. (2011). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyo-demografik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46, 29-36.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır*. İstanbul: Rota.
- Duman, S. (2016). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Duru, E., Balkıs, M. (2014). Kendinden şüphe duyma, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilerde akademik erteleme eğiliminin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 274-287. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1864/676> sayfasından erişilmiştir.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Erdoğan Yüce, Ü. (2016). *Muğla ilindeki lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına sporun etkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ergen, E. (Ed.). (2011). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel.
- Ergül, M. A., Tınaz, C. & Ertaç, M. (2016). Lise öğrencilerinin spora yönelik farkındalık düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi: Tenis branşı örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 69-83.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Ergül, Ş., & Kalkım, A. (2011). Önemli bir kronik hastalık: Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.

https://www.researchgate.net/profile/Asli_Kalkim/publication/268103726_A_Major_Chronic_Disease_Obesity_in_Childhood_and_Adolescence/links/57ec1cac08aeb1b961ff9f42/A-Major-Chronic-Disease-Obesity-in-Childhood-and-Adolescence.pdf sayfasından erişilmiştir.

Esen, E. (2016). Beynimizi zinde tutmak. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 13-16. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/otd/article/view/5000178164/5000160564> sayfasından erişilmiştir.

Eski, T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi: Kastamonu ili örneği*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: personality correlates with myers-briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495-502. https://www.researchgate.net/profile/Joseph_Ferrari3/publication/232553014_Academic_procrastination_Personality_correlates_with_Myers-Briggs_Types_self-efficacy_and_academic_locus_of_control/links/5556b15408ae6943a8734cce.pdf sayfasından erişilmiştir.

Gillison, F.B., Standage, M. & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research Theory & Practice*, 21(6), 836-847. <https://pdfs.semanticscholar.org/9fd0/01270f0f8015b12e39b743b0f2a859649123.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11499/1930/H%C3%BCseyin%20G%C3%B6k%C3%A7e.pdf?sequence=1&isAllowed=y> sayfasından erişilmiştir.

Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 87- 106. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/108508> sayfasından erişilmiştir.

- Gülep, Z.P. (2017). *Lise öğrencilerinin üstbilişlerinde boyun eğici davranışların ve akademik ertelemenin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 814-825. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/91702> sayfasından erişilmiştir.
- Gürbüz, M., & Aydın, A.H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20. <http://www.sbd.ksu.edu.tr/article/view/5000035282/5000034437> sayfasından erişilmiştir.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Hannok, W. (2011). *Procrastination and motivation beliefs of adolescent: a cross-cultural study*. (Doktora tezi). <https://search.proquest.com/pqdtglobal> sayfasından erişilmiştir.
- Haşıl Korkmaz, N., & Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Journal of New World Science Academy*, 8(3), 46-56.
- Hensley, L. C. (2013). *The fine points of working under pressure: active and passive procrastination among collage students*. (Doktora tezi). <https://search.proquest.com/pqdtglobal> sayfasından erişilmiştir.
- 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. <https://www.sciencedirect.com> sayfasından erişilmiştir.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> sayfasından erişilmiştir.
- Karaca, A. (2017). *Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Dumat Ofset.
- Karaca, A. A. (2015). *Serbest zaman katılımı psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karacabey, K., & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. İstanbul: Bedray.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. Ankara: Gazi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kılınç, A., & Şahin, A. (Ed.). (2011). *Yabancı dil olarak Türkçe öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2010). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. <https://www.researchgate.net> sayfasından erişilmiştir.
- Kim, K. R., & Seo, H. E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. <https://www.journals.elsevier.com> sayfasından erişilmiştir.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264> sayfasından erişilmiştir.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 105-113.

- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. https://home.kku.ac.th/sompong/guest_speaker/KrejcieandMorgan_article.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Kutlu, M., & Demir, Y. (2016). Ergenlerdeki akademik erteleme davranışının incelenmesi. *Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu II)*, 378-385. <https://www.researchgate.net/> sayfasından erişilmiştir.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Menteş, E., Menteş, B., & Karacabey, K. (2011). Adelosan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Mccully, A. (2010). *The effects of environmental factors on physical activity of the older adult in assisted living facilities*. (Yüksek lisans tezi). <https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/859017126/FFC90C1EDD4441FE/PQ/2?accountid=11054> sayfasından erişilmiştir.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *British Nutrition Foundation*, 32, 314-363. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x> sayfasından erişilmiştir.
- Nezhad, M. A., Rahmati, M. M., & Manochehri Nezhad, M. (2012). Relationship between social-economic status of family and adolescents student sport participation. *Annals of Biological Research*, 3(8), 4012-4016. <https://pdfs.semanticscholar.org> sayfasından erişilmiştir.

- Oran, S. (2016). *Anadolu lisesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Özer, K. (2010). *Fiziksel uygunluk* (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 7, 4-9. http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_ec46c06c1a5d44ff9676e5d00ab9a792.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Poser, S. (2011). Leisure time and technology. *European History Online*. <https://d-nb.info/103188825X/34> sayfasından erişilmiştir.
- Rahimi Asiabi, S. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 176-179.
- Robin, L. A., Fogel, J., & 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. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d7615b27-6616-47a3-b293-668089415c1c%40sessionmgr104> sayfasından erişilmiştir.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394. https://www.researchgate.net/profile/Laura_Solomon/publication/232596718_Affective_Cognitive_and_Behavioral_Differences_Between_High_and_Low_Procrastinators/links/541ac73e0cf203f155ae527a.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in collage students. *Psychological Reports*, 84, 686-688.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/pr0.1999.84.2.686>

sayfasından

erişilmiştir.

Savcı, S., Öztürk, M., Arkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* 3(3), 166-172. <http://www.archivestsc.com/tr/jvi.aspx?un=TKDA-46330> sayfasından erişilmiştir.

Sarioğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_SenecalKoestnerVallerand_JSP.pdf sayfasından erişilmiştir.

Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Pelin Ofset.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39(1), 5-10. https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=sommer+1990+procrastination&oq=sommer+1990+pro sayfasından erişilmiştir.

Sula Ataş, N. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106. <https://www.journals.elsevier.com> sayfasından erişilmiştir.

Tanrıkulu, M. (2013). *Ergenlerin akademik erteleme davranışlarıyla benlik saygılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Thakkar, N. (2009). Why procrastinate: an investigation of the root cause behind procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4(2), 1-12. <https://www.uleth.ca/dspace/handle/10133/438> sayfasından erişilmiştir.
- Tuncer, B., & Voltan Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/954/11818.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Uzun, A.E. (2016). *Farklı liselere devam eden ergenlerin Facebook bağlanma stratejileri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/egeefd/article/view/5000105267> sayfasından erişilmiştir.
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise öğrencilerinde fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). <http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/handle/12345/10040> sayfasından erişilmiştir.
- Üstünoğlu, K. (2005). Türkçede zaman kavramı ve işleniş. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(9), 187-201. http://turkoloji.cu.edu.tr/DILBILIM/kerime_ustunova_turkcede_zaman_kavrami.pdf sayfasından erişilmiştir.
- White, P., & Mc Teer, W. (2012). Socioeconomic status and sport participation at different developmental stages during childhood and youth: Multivariate analyses using canadian national survey data. *Sociology of Sport Journal*. 29, 186-209.
- Yağar, G. (2016). *Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Yatgın, S. (2014). *Lise öğrencilerinde akademik erteleme algılanan anne baba tutumlarına göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yaycı, L., & Düşmez, İ. (2016). Adelosanların akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(6), 82-101. <http://dergipark.gov.tr/opus/issue/22701/242333> sayfasından erişilmiştir.
- Yerlisu Lapa, T., & Ardahan, F. (2009). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sbd/article/view/5000092342> sayfasından erişilmiştir.
- Yerlisu Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K., & Yağar, G. (2016). Serbest zaman egzersiz anketinin adelosan çağı öğrencileri için geçerlik güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 10-19.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: Genel bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10. <http://sbe.balikesir.edu.tr/dergi/edergi/c12s22/makale/c12s22m1.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Yiğit, R., & Dilmaç, B. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları insani değerler ile akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 159-178. <http://dergipark.gov.tr/dpusbe/issue/4773/65708> sayfasından erişilmiştir.

Zaman. (t.y.). *Türk Dil Kurumu* içinde.
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=ZAMAN sayfasından
erişilmiştir.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi.

Zorba, E. (2014). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Atalay.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Fırat
Matbaacılık

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu form sizlerin bazı demografik bilgilerinizi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra sizi yansıtan ifadeyi belirtmek için size uygun olan ifadenin solunda ayrılan bölümü işaretleyiniz. Araştırmanın doğru sonuçlar verebilmesi için lütfen ifadeleri doğru okuyunuz ve samimi bir şekilde cevaplayınız. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Öznur KARA
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrencisi

1) Cinsiyetiniz:

a. ☐ Kız b. ☐ Erkek

2) Okul türünüz:

a. ☐ Anadolu Lisesi b. ☐ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
c. ☐ Anadolu İmam Hatip Lisesi d. ☐ Fen Lisesi

3) Sınıf düzeyiniz:

a. ☐ 9. Sınıf b. ☐ 10. Sınıf c. ☐ 11. Sınıf d. ☐ 12. Sınıf

4) Ailenizin gelir durumu:

a. ☐ 0-1500 TL b. ☐ 1501-2500 TL c. ☐ 2501-3500 TL d. ☐ 3501 TL ve üzeri

5) Annenizin eğitim durumu:

a. ☐ İlkokul b. ☐ İlkokul + Ortaokul (Sekiz yıllık dahil) c. ☐ Lise
d. ☐ Ön lisans (2 yıllık üniversite) e. ☐ Lisans (4 yıllık) f. ☐ Lisans üstü

6) Babanızın eğitim durumu:

a. ☐ İlkokul b. ☐ İlkokul + Ortaokul (Sekiz yıllık dahil) c. ☐ Lise
d. ☐ Ön lisans (2 yıllık üniversite) e. ☐ Lisans (4 yıllık) f. ☐ Lisans üstü

7) Lisanslı olarak spor yapıyor musunuz?

a. ☐ Evet b. ☐ Hayır

EK 2. Akademik Erteleleme Ölçeği (AEÖ)

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
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.			1 2 3 4 5
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.			1 2 3 4 5
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.			1 2 3 4 5
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.			1 2 3 4 5
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışırım.			1 2 3 4 5
18	Ödevlerimi/projelerimi önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.			1 2 3 4 5
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.			1 2 3 4 5

EK 3. Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEÄ)

Bu alışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Fiziksel aktivite “enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket” olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut değiştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitimi dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

1. Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç saat egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı)

(rneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada _____ kez

b) Orta şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan)

(rneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada _____ kez

c) Hafif şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)

(rneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada _____ kez

EK 4. MEB İzin Belgesi

Mesaj
15 Haziran Per 09:05

Sayın Öznur KARA, tez çalışması ile ilgili anket çalışmanız, Valilik Makamının 13/06/2017 tarih ve [8895865](#) sayılı onayı ile uygun görülmüştür. Anket çalışmanızı İl Millî Eğitim Müdürlüğünden alabilirsiniz.

EK 5. Veri Toplama Araçları İzin Belgesi

kara.oznur92@gmail.com

25.05.2017 ☆



Alıcı: tennur ▾

Hocam merhaba,

Ben Öznur KARA, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu lisans mezunuyum. Şu anda Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenime devam etmekteyim. Lise öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığım yüksek lisans tezim için Türkçe'ye uyarlanmış olduğunuz ve adelsan çağı öğrenciler için de geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz 'Serbest Zaman Egzersiz Anketi'ni izninizle kullanabilir miyim?

Teşekkürler, saygılarımla.

iPhone'umdan gönderildi

Tennur Yerlisu LAPA <tennur@akdeniz.edu.tr>

26.05.2017 ☆



Alıcı: bana ▾

Öznur merhaba,

Öncelikle yüksek lisans tezinde başarılar dilerim. Tezinde "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" ni memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte yönergesini gönderiyorum, konu ile ilgili aklına takılan veya sormak istediğin bir olursa istediğin zaman yazabilirsin.

Sevgiler,

Assoc. Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Akdeniz University

Faculty of Sport Sciences

Recreation Department

Antalya/Turkey 07058

Phone: +902423106833

Fax : +902422271116

E-Mail: tennur@akdeniz.edu.tr

EK 6. Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	Kara, Öznur
Uyruğu	T.C
Doğum tarihi ve yeri	04.07.1992 Karabük
Medeni hali	Bekâr
Telefon	554 222 57 89
E-posta	kara.oznur92@gmail.com



Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Lise	Karabük 75.Yıl Anadolu Lisesi	2010
Üniversite	Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2015

Yabancı Dil	İngilizce
-------------	-----------

Akademik Çalışmalar

Kara, Ö., & Yıldırım, İ. (2018). *Investigation of the Relationship Between Leisure Time Exercise Participation and Academic Procrastination of High School Students*. 5. International Conference of Physical Education and Sports Science, Cappadocia/Turkey. (Oral Presentation)

Kayısoğlu, N. B., & Kara, Ö. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hedef bağlılıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Kara, Ö., & Özbal, A.F. (2018). *Lise öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi*. 1. Uluslararası Beden Eğitimi Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, İstanbul.

Kara, Ö., & Çelebi, B. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, Antalya.

Kara, Ö. (2016). *Spor yapan ve yapmayan sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının karşılaştırılması*. 9. Uluslararası Katılımlı Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, İstanbul.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..