



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi



ISSN:2459-1149

Article Type
Research Article

Received / Makale Geliş
05.12.2020

Published / Yayımlanma
31.01.2021

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2278>

Uzm. Psi. Dan. Mustafa TANRIKULU

Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Öğrencisi, İzmir / TÜRKİYE

Prof. Dr. Rengin KARACA

Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İzmir / TÜRKİYE

Citation: Tanrikulu, M. & Karaca, R. (2021). Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı akademik erteleme programının lise öğrencilerinin akademik erteleme ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(65), 78-91.

ÇÖZÜM ODAKLI PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMINA DAYALI AKADEMİK ERTELEME PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ¹

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programı'nın lise öğrencilerinin akademik erteleme ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada 3x3' lük (splitplot) karışık desen kullanılmıştır. Birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney, kontrol, plasebo grubu) ikinci etmen ise bağımlı değişkenin tekrarlı ölçümlerini (ön test, son test ve kalıcılık ölçümü) göstermektedir. Katılımcılar 2019-2020 eğitim öğretim yılının bahar yarıyılında Kahramanmaraş İli Afşin ilçesinde bulunan Anadolu liselerinin, lise 2 ve lise 3'üncü sınıflarında öğrenim gören öğrenciler arasından gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Araştırmaya deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinde 14 öğrenci olacak şekilde toplam 42 öğrenci dahil edilmiştir. Deney grubunda 8 oturumluk çözüm odaklı danışma yaklaşımına dayalı akademik erteleme programı grupla psikolojik danışma oturumları yürütülmüş, kontrol grubunda herhangi bir uygulama yapılmamış, plasebo grubunda ise deney grubuyla paralel zaman diliminde mesleki rehberlik etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Akademik erteleme programı oturumları yapılandırılırken çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımın temel ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Plasebo grubuna uygulanan mesleki rehberlik etkinlikleri ise 8 oturumdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Akademik Erteleme Ölçeği" ile "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerinin gruplara göre farklılaşp farklılaşmadığı Tekrarlı Olmayan Ölçümler için Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Programın etkililiğini test etmek için ise İki Yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda etkililiği incelenen programın lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını azalttığı ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Elde edilen bulgular alan yazına dayalı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma, Akademik Erteleme, Öznel İyi Oluş, Ergenlik.

THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED ACADEMIC PROCRASTINATION PROGRAMME ON HIGH SCHOOL STUDENT'S ACADEMIC PROCRASTINATION AND SUBJECTIVE WELL-BEING

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effect of solution-focused academic procrastination programme on academic procrastination and subjective well-being of high school students. A mixed pattern of 3 x 3 (experimental control placebo x pretest, posttest and follow-up test) was used in the study. The research was carried out in three Anatolian high schools located in the Afşin district of the Kahramanmaraş province in the spring semester of the 2019-2020 academic year. 10th and 11th-grade students of three Anatolian High Schools with similar characteristics were included in the study group of the research. A total of 42 students, 14 in the experimental, placebo and control groups, participated in the study. While the solution-focused academic procrastination programme sessions were conducted with the experimental group, no application was made to the control group and vocational guidance activities were conducted with the placebo group. The basic principles and techniques of the solution-focused brief therapy were utilized while the solution-focused academic procrastination programme sessions were structured. The vocational guidance activities applied to the placebo group consist of 8 sessions. In the research, "The Academic

¹ Bu makale Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Rengin KARACA'nın danışmanlığında Mustafa TANRIKULU tarafından yürütülen "Ergenlere Yönelik Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının Geliştirilmesi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Procrastination Scale” and “The Subjective Well-Being Scale” were used as data collection tools. Whether the measurements differed according to the groups was evaluated by One Way ANOVA for Non-Repeated Measures. Two ways ANOVA analysis was used to test the effectiveness of the program. As a result of the research, the program whose effectiveness was examined was found to reduce high school student’s academic procrastination behaviours and increase subjective well-being levels. The findings were discussed based on the literature.

Keywords: Solution Focused Group Therapy, Academic Procrastination, Subjective Well-Being, Adolescent.

1. GİRİŞ

Ergenlik; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın meydana geldiği (Yavuzer, 2007) öngörülemez davranışlarla tanımlanan, benzersiz çalkantıların olduğu, insan yaşamında kritik bir dönem olma özelliği taşımaktadır (Gerring ve Zimbardo, 2012). Bu dönemde duyguların şiddetlenmesi sonucunda oluşan gerginliğin doğurduğu belirli sorunlu davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Yavuzer, 2007).

Ergenlik döneminin bu denli sıkıntılı olması ergenin zorluklarla başa çıkmasında gerçekçi olmayan yollara başvurmasına yol açmaktadır (Öztürk, 2008). Ergenler bu dönemde çabuk heyecanlanma, yalnız kalmayı tercih etme, çalışmaya karşı isteksiz olma, aşırı hayal kurma gibi davranışsal ve duygusal birtakım olumsuzluklar yaşayabilirler (Abela, Vanderblit ve Rochon, 2004). Bu olumsuz durumlardan birisi de ergenin, okul yaşamında görevlerini ve sorumluluklarını son zamana kadar geciktirmesidir. Hemen herkesin günlük yaşamında yapması gereken işleri, yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukları vardır ancak farklı nedenlerden dolayı, yerine getirilmesi gereken işlerin ya da sorumlulukların özellikle ergenler tarafından ertelendiği, son ana bırakıldığı sıklıkla gözlenen bir durumdur.

Erteleme davranışı; bazı amaçlara ulaşmak için gerekli olanı geciktirme eğilimi, bugün yapılmasında yararlı olacak bir işi yarına bırakmak olarak tanımlanmaktadır (Dryden, 2000; Lay, 1986). Knaus (1998) ise ertelemeyi, zamanında yapılması gereken ve önceliği olan bir işi gereksiz yere geciktirme ya da son ana bırakma olarak tanımlamaktadır. Erteleme, iki kategoride ele alınmaktadır; “kişilik özelliği olarak erteleme” ya da “kronik erteleme” ve “durumsal erteledir.” Kişilik özelliği ya da kronik erteleme; bireyin çevresiyle baş edebilme sürecinde yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamasına yol açabilir (Kağan, 2009). Bu duygular, durumsal ertelemelerde yaşamın belirli dönemlerinde oluşur ve kronik ertelemeye göre daha az görülür. Durumsal erteleme davranışı gösteren kişi için bir projeye başlamak ve başladıktan sonra bitirmek oldukça zordur (Dryden, 2000; Johnson ve diğerleri, 1995’den akt. Kağan, 2009).

Alanyazında erteleme davranışı ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunluğunun akademik ertelemeye ilişkin olduğu görülmektedir (Aydoğan, 2008; Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006; Balkıs ve Duru, 2009; Çakıcı, 2003; Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol, 2015; Çetin, 2009; Tanrıkulu, 2013).

Ergenlerin dünyasında duygusal iniş çıkışlara daha sık rastlanması bilinen bir gerçekliktir. Yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları az yaşama şeklinde tanımlanabilen (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984) halk dilinde mutluluk ve alanyazında öznel iyi oluş olarak ifade edilen bu kavram pozitif psikolojinin en temel kavramlarından birisidir. Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamı hakkında bir değerlendirme yaparak bir yargıya varması olarak görülebilir (Eryılmaz, 2009). Park (2004) çalışmasında ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört faktörden söz etmektedir; destekleyici anne baba tutumu, olumlu yaşam olayları, önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek doyum alma, zor işlerin üstesinden gelme bu faktörlerdendir. Yapılan çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak daha üretken olup psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerini ve kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları gereği gibi yerine getirdiklerini göstermiştir (Diener ve Seligman, 2002).

Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluş ile ekonomik gelir, medeni durum, sağlık durumu (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), dini inançlar (Diener ve Clifton, 2002), sağlıklı sosyal ilişkilerin geliştirilmesi (Larsen ve Prizmic, 2008), kişilik yapısı (Diener ve diğerleri, 1999), özsaygı (Diener ve Diener, 1995; Fordyce, 1983; Lyubomirsky ve Lepper, 1999), akademik başarı (Broege, Owens, Schneider, 2006) gibi etmenlerin ilişkili olduğu görülmektedir.

Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma, 1980’li yıllarda Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilmiş, başlangıçta aile danışmanlığı çerçevesinde sunulmuş olsa da günümüzde pek çok farklı problemin çözümünde yaygın ve etkili bir biçimde uygulanabilen bir terapi yaklaşımıdır (Berg ve Miller, 1992; Doğan, 1999; Murphy, 1997). Çözüm odaklı kısa terapi, öncelikle klinik ortamlar için geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Son zamanlarda ise okul ortamlarında bu terapinin uygulanmasında artış görülmektedir (Franklin, Biever, Moore, Clemons ve Scamardo, 2001). Franklin ve diğerlerinin (2001) yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre çözüm odaklı kısa terapi alan öğrencilerin davranış problemlerinde olumlu değişiklikler meydana geldiği görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma’nın akademik erteleme ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Karahan (2016) üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı düşünceleriyle psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre çözüm odaklı düşünce ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve çözüm odaklı düşüncenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Binder (2000), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik 6 haftalık müdahale programının erteleme davranışları ve öznel iyi oluş durumları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, programa katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre akademik erteleme davranışlarında anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Pychyl ve Binder (2004) akademik erteleme sorunu yaşayan üniversite öğrencileri ile bilişsel-davranışçı yaklaşım temelinde iç görüyü artırma, çalışma becerileri kazandırma ve öğrencilerin akademik ertelemelerinde baş edecekleri stratejileri geliştirmek için oluşturulan altı oturumluk bir program çerçevesinde çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda gruba katılan üyelerin, akademik erteleme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, izleme ölçümlerinde bu farkın devam ettiği görülmüştür. Kaya ve Odacı (2019) birey merkezli terapiye dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisini incelemiştir. Sonuç olarak eğitimi alan grubun akademik erteleme puanlarının düştüğü gözlenirken eğitime katılmayan grubun puanlarında herhangi bir değişim olmamıştır. Deney grubu için ön test puanları arasında anlamlı bir fark oluşmadığı ve izleme çalışmasının sonuçlarına bakıldığında öntest puanlarından anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir.

Yaşamın önemli bir dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminde, ergenlere yönelik olarak hazırlanan bu programın ergenlerin psiko-sosyal uyumlarına önemli derecede katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Akademik erteleme ve öznel iyi oluş kavramlarının bir arada ele alınarak yapıldığı herhangi bir çözüm odaklı gruba psikolojik danışma çalışmasına rastlanmaması bu çalışmanın önemini arttırmaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programı’nın lise öğrencilerinin akademik erteleme ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma sorusu şu şekilde oluşturulmuştur.

Denence 1: Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test puan ortalamalarında plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır ve bu düşüş izleme testinde de korunacaktır.

Denence 2: Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş ön test, son test puan ortalamalarında plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme testinde de korunacaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada 3x3’ lük (splitplot) karışık desen kullanılmıştır. Birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney, kontrol, plasebo grubu) ikinci etmen ise bağımlı değişkenin tekrarlı ölçümlerini (ön test, son test ve kalıcılık ölçümü) göstermektedir. Araştırma modeli Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	Kalıcılık Ölçümü
Deney	AEÖ EÖİÖÖ	Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Akademik Erteleme Programı	AEÖ EÖİÖÖ	AEÖ EÖİÖÖ
Plasebo	AEÖ EÖİÖÖ	Mesleki Rehberlik Programı	AEÖ EÖİÖÖ	AEÖ EÖİÖÖ
Kontrol	AEÖ EÖİÖÖ	-	AEÖ EÖİÖÖ	AEÖ EÖİÖÖ

* AEÖ Akademik Erteleme Ölçeği

* EÖİÖÖ Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmada deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıları belirlemek amacıyla Kahramanmaraş İli Afşin ilçesinde bulunan Anadolu liselerinin, lise 2 ve lise 3'üncü sınıflarında öğrenim gören 519 öğrenciye Akademik Erteleme Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. İlçede bulunan dört Anadolu lisesinden üçü; deney, kontrol ve plasebo grupları için yansız olarak kura yöntemiyle belirlenmiştir. Burada bulaşma etkisini azaltarak dış geçerliği kontrol etmek amaçlanmıştır. Öğrencilerin seçiminde ilk olarak hem Akademik Erteleme Ölçeği hem de Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinden ortalamanın bir standart sapma üzerinde puan alan öğrenciler baz alınmıştır. Ardından her bir okul için akademik erteleme puanları yüksek ve ergen öznel iyi oluş puanları düşük öğrencilerle birinci yazar tarafından bireysel görüşme yapılarak, çalışmayla ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler belirlenmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarından 14'er öğrenci çalışmaya katılmaya gönüllü olmuşlardır.

Tablo 2: Çalışmaya Katılan Öğrencilere Ait Bilgiler

	Deney		Kontrol		Plasebo	
	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet						
Kız	7	50	7	50	7	50
Erkek	7	50	7	50	7	50
Toplam	14	100	14	100	14	100
Sınıf						
10. sınıf	7	50	7	50	7	50
11. sınıf	7	50	7	50	7	50
Toplam	14	100	14	100	14	100

2.3. Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Akademik Erteleme Programı Oturumlarının Geliştirilmesi

Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Akademik Erteleme Programı oturumları 8 oturum olarak yapılandırılmıştır. Oturumların yapılandırılmasında ve tekniklerin kullanımında yurt içi ve yurt dışı ilgili literatürden (Tuna, 2012; Ateş, 2014, Uysal, 2014; İlbay, 2014; Çitemel, 2014; Sarıçam, 2014; Taylor, 2013; Zhang, Yan, Du ve Liu, 2014; Beauchemin, 2015) ve benzer programlardan yararlanılmıştır. Oturumlar boyunca beyin fırtınası, anlatım, soru cevap, çeşitli etkinlikler (sevgi bombardımanı, tanışma etkinliği, oyunlar) gibi yöntemler kullanılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Akademik Erteleme Ölçeği

Bu araştırmada, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını belirlemek amacıyla Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen "Akademik Erteleme Ölçeği" kullanılmıştır. Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi) 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler "beni hiç yansıtmıyor", "beni çok az yansıtmıyor", "beni biraz yansıtmıyor", "beni çoğunlukla yansıtmıyor", "beni tamamen yansıtmıyor" biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek akademik erteleme içeren bir ifadeye "beni hiç yansıtmıyor" seçeneğini işaretleyenler 1, "beni tamamen yansıtmıyor" seçeneğini işaretleyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan

95, en düşük puan 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, öğrencilerin akademik erteleme davranışı sergilediğini göstermektedir (Çakıcı, 2003).

Akademik Erteleme Ölçeği'nin Cronbachalpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 1. Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .89, 2. Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84'tür. Spearman Brown İki yarım test güvenilirliği, 10 maddelik birinci yarım test için .87, 9 maddelik ikinci yarım test için .86 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Erteleme Ölçeği'nin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 1. Faktör için .80, 2. Faktör için .82 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003). Ancak açıklanan varyanslar incelendiğinde iki faktörün, toplam varyansın % 49.060'ını açıkladığı, birinci faktörün de açıkladığı varyansın % 41. 884 olması sebebiyle ölçeğin tek boyutlu olarak kullanılabilmesi belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,880 bulunmuştur.

Sonuç olarak, bu çalışmada kullanılan Akademik Erteleme Ölçeğinin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, geçerlik ve güvenilirlik kriterlerini karşıladığı görülmektedir.

2.4.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği aile ile ilişkilerde doyum, önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum, yaşam doyum ve olumlu duygular olmak üzere dört alt boyuttan oluşan 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde öncelikle araştırmacı tarafından öznel iyi oluş kuramları ve öznel iyi oluş ölçekleri incelenerek maddeler oluşturulmuştur. Daha sonra 180 ergenden mutluluğun tanımını yapmaları istenmiştir. Elde edilen verilerin içerik analizi sonucunda yedi boyut altında toplanan 109 maddelik bir soru formu oluşturularak 275 lise öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen verilerin faktör analizlerinin yapılmasının sonucunda yedi faktörlü 39 maddelik mutluluk tanımları listesi oluşturulmuştur. Sonrasında mutluluk tanımları listesindeki ifadeler literatüre uygun olacak şekilde öznel ifadelerle dönüştürülerek 35 maddelik öznel iyi oluş ölçeği deneme formu oluşturulmuştur. Deneme formun geçerlik ve güvenilirlik çalışması 14-18 yaş aralığındaki 250 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Temel bileşenler analizi sonucunda varyansın %63.248'ini açıklayan 9 faktör elde edilmiştir. Varimax dik döndürme yöntemi ile bazı maddeler ölçekten çıkarılmış ve 15 maddelik 4 boyutlu bir ölçek oluşturulmuştur.

Ölçeğin madde analizi çalışmalarında ölçeğin kendi içinde madde toplam korelasyonları incelenmiş ve alt ve üst gruplara ilişkin t-testi yapılmıştır. Sonuçlar her bir boyutun kendi içinde hesaplanan madde toplam korelasyon değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör analizi sonucunda 4 faktörün toplam varyansın %61.641'ini açıkladığı görülmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve madde toplam korelasyon yöntemi aracılığıyla belirlenmiştir. Ölçek için hesaplanan cronbach alfa katsayısı .86, Spearman Brown değeri ise .83'tür. Ayrıca test tekrar test yöntemi ile hesaplanan kararlılık katsayısı .83'tür.

2.5. Verilerin Toplanması

Uygulamalardan önce Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden etik kurul kararı, Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gereken uygulama izinleri alınmıştır. Ardından uygulamalar birinci yazar tarafından sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Bu ölçme araçlarının, öğrenciler tarafından dürüstçe yanıtlanmasını sağlamak için öğrencilere rahat ve uygun bir ortam sağlanmıştır. Her bir ölçme aracının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, ölçeğin üzerine yazılmış ve uygulama öncesinde öğrencilere, yapılan çalışmanın sonuçlarının bilimsel bir çalışmada kullanılacağı söylenmiştir. Öğrencilere veri araçları uygulanmadan önce çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı, çalışmaya katılmaya zorunlu olmadıkları, ölçekleri doldurmaya başlasalar bile isterlerse ölçekleri doldurmayabilecekleri belirtilmiştir. Tüm öğrenciler ölçekleri dolduracaklarını onaylamışlardır. Uygulama yaklaşık 35 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar sonucunda deney, plasebo ve kontrol gruplarını oluşturacak katılımcılar toplam 519 öğrenciden elde edilen veriler arasından seçilmiştir.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda, deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan deneklerin akademik erteleme ve öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla iki yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. ANOVA bağımlı değişkenlerin bileşeninden elde edilen grup ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını inceleyen bir tekniktir (Büyüköztürk, 2012). İki yönlü ANOVA seçilmesi bu çalışmada ele alınan iki temel faktör olmasından kaynaklanmaktadır. Bu faktörlerden birisi ölçüm (ön test, son test ve izleme) ve birisi de gruptur (deneysel, plasebo ve kontrol). Bu testin kullanılması için normal dağılım ölçütlerinin karşılanması gereklidir.

Parametrik testlerin kullanılması bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Öncelikle verinin normal dağılım kriterini karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Toplanan verilerin normal dağılımı basıklık ve çarpıklık değeri ile değerlendirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Ölçümler	Deney Grubu		Plasebo Grubu		Kontrol Grubu	
	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık
Akademik Erteleme Ön Test	-0.03	-0.56	0.02	-0.09	-0.03	-0.50
Akademik Erteleme Son Test	0.08	-0.53	0.18	-1.50	-0.55	0.98
Akademik Erteleme İzleme Testi	0.21	-1.13	-0.47	0.79	0.53	-0.87
Ergen Öznel İyi Oluş Ön Test	0.35	-0.39	0.11	1.30	-0.59	-0.16
Ergen Öznel İyi Oluş Son Test	0.23	-0.76	-0.29	-0.58	0.05	-0.91
Ergen Öznel İyi Oluş İzleme Testi	0.32	-0.92	-0.42	-0.34	-0.41	-1.23

Tablo 3'te verilen analiz sonuçlarına göre Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programı uygulanan gruba ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin -.39 ile -1.13 arasında, basıklık değerlerinin ise -.03 ile .35 arasında değişmektedir. Plasebo grubuna ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, bu grup için çarpıklık değerlerinin -.09 ile -1.50 arasında, basıklık değerlerinin ise .02 ile -.47 arasında değiştiği görülmektedir. Kontrol grubuna ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, bu grup için çarpıklık değerlerinin -.16 ile -1.23 arasında, basıklık değerlerinin ise -.03 ile -.59 arasında değiştiği görülmektedir.

Çarpıklık değerlerinin ± 2 , basıklık değerlerinin ise ± 7 aralığında olmasının normal dağılım açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerleri genel olarak ele alındığında normal dağılım kriterinin karşılandığı ifade edilebilir.

Akademik erteleme ve öznel iyi oluş değişkenlerinin varyanslarının homojenliği Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenlere İlişkin Varyansların Homojenliği

Değişkenler	Levene İstatistiği	Sd 1	Sd 2	p
Akademik Erteleme Ön Test	0.24	2	39	0.79
Akademik Erteleme Son Test	1.65	2	39	0.21
Akademik Erteleme İzleme Testi	1.79	2	39	0.18
Ergen Öznel İyi Oluş Ön Test	0.01	2	39	0.99
Ergen Öznel İyi Oluş Son Test	0.58	2	39	0.57
Ergen Öznel İyi Oluş İzleme Testi	1.01	2	39	0.38

Tablo 4'te verilen analiz sonuçlarına göre tüm ölçümlerin varyansları homojendir ($p > .05$). Ayrıca ek olarak normal dağılım değerlendirilmesi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Normallik Bulguları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk		
	Z	p	Z	df	p
Akademik Erteleme Ön Test	0.631	0.821	0.975	42	0.462
Akademik Erteleme Son Test	2.087	0.000	0.734	42	0.000
Akademik Erteleme İzleme Testi	2.060	0.000	0.759	42	0.000
Ergen Öznel İyi Oluş Ön Test	0.920	0.366	0.966	42	0.232
Ergen Öznel İyi Oluş Son Test	1.456	0.029	0.86	42	0.000
Ergen Öznel İyi Oluş İzleme Testi	1.764	0.004	0.807	42	0.000

Analiz sonuçlarına göre, tüm ölçümlerin ön testlerine ilişkin verilerin dağılımının normal olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ön testlerden sonra deneysel müdahaleler gerçekleştirildiği için son test ve izleme ölçümlerinin normal dağılmaması kabul edilebilir bir durumdur.

3. BULGULAR

Deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan deneklerin akademik erteleme ve ergen öznel iyi oluş puanlarına ilişkin uygulama öncesi, uygulama sonrası ve bir ay sonraki aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6: Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Akademik Erteleme Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ölçüm	Deney (n = 14)		Kontrol (n = 14)		Plasebo (n = 14)	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Akademik Erteleme Ölçeği	Ön Test	32.30	4.32	30.00	4.78	30.30	4.99
	Son Test	23.70	3.62	25.60	6.08	26.70	4.32
	İzleme Testi	24.40	3.24	25.30	5.38	27.10	4.56
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	Ön Test	14.20	4.52	15.60	3.27	14.70	3.83
	Son Test	9.60	2.88	14.60	3.53	13.20	4.44
	İzleme Testi	10.10	2.69	15.20	4.96	12.50	4.35

Araştırma kapsamında deney grubunda, plasebo grubunda ve kontrol grubunda uygulanan ön test ölçümlerinin gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tekrarlı Olmayan Ölçümler için Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiş analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Yapılan Ön Test Ölçümlerinin Gruplara Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları

Ölçüm	Grup	Betimsel		ANOVA							
		N	Ort.	Ss	Varyans	K.T	sd	KO	F	p	Farkın Kaynağı
Akademik Erteleme Ön Test	Deney	14	80.86	2.96	Gruplar Arası	19.19	2	9.595	1.10	0.34	
	Plasebo	14	79.50	3.25	Gruplar İçi	339.214	39	8.698			
	Kontrol	14	81.00	2.60	Toplam	358.405	41				
Ergen Öznel İyi Oluş Ön Test	Deney	14	32.36	4.41	Gruplar Arası	110.714	2	55.357	2.37	0.11	
	Plasebo	14	28.43	5.24	Gruplar İçi	910.357	39	23.342			
	Kontrol	14	29.86	4.80	Toplam	1021.071	41				

Not: KT: kareler toplamı, Sd: serbestlik derecesi, KO: kareler ortalaması, F-testi

Katılımcıların akademik erteleme, ergen öznel iyi oluş ön test puanlarının gruplara göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının, Akademik Erteleme Ölçeğinden alınan ortalama puanların azaltılmasında, plasebo ve kontrol gruplarına göre, etkili olup olmadığı İki Yönlü Varyans Analizi ile değerlendirilmiştir. Analize ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Akademik Erteleme, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η_p^2
Gruplar İçi	Ölçüm	5886.619	2	2943.31	708.99	0.00	0.95
	Ölçüm * Gruplar	9654.905	4	2413.726	581.42	0.00	0.97
	Hata (Ölçüm)	323.81	78	4.151			
Gruplar Arası	Kesişim	631762.6	1	631762.6	29884.11	0.00	1.00
	Gruplar	18491.62	2	9245.81	437.35	0.00	0.96
	Hata	824.476	39	21.14			

Not: KT: kareler toplamı, Sd: serbestlik derecesi, KO: kareler ortalaması, F-testi, η_p^2 : kısmi eta kare

Tablo 8'de verilen analiz sonuçlarına göre, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı ($F_{(2, 78)} = 708.99, p < .01, \eta_p^2 = .95$), buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile farklılaşmanın anlamlı olduğu, dolayısıyla ön test ve son test farklılaşmasının gruplar arası gerçekleştiği belirlenmiştir ($F_{(4, 78)} = 581.42, p < .01, \eta_p^2 = .97$). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı gözlenmiştir ($F_{(2, 39)} = 437.35, p < .05, \eta_p^2 = .96$). Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Akademik Erteleme Ölçümleri Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.016	1177.19	2	38	0.00	0.98
Ölçüm * Gruplar	0.010	172.06	4	76	0.00	0.90

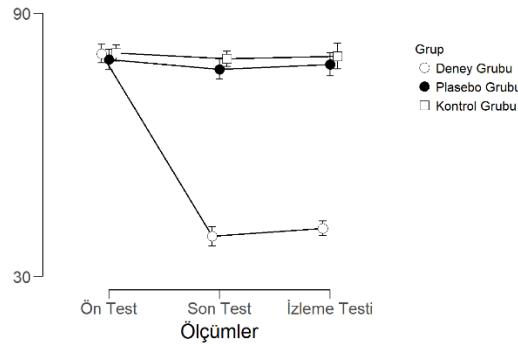
Not: F: F-testi, Sd: serbestlik derecesi, η_p^2 : kısmi eta kare

Tablo 9'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, akademik erteleme açısından ölçümler için, Wilks' $\lambda=.016$, $F_{(2,38)} = 1177.19$; $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.010$, $F_{(4,76)} = 172.06$; $p<.01$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta ve bu farklılaşma gruplar arasında da gerçekleşmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla "Bonferonni düzeltmesi" post-hoc testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Akademik Erteleme, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi (Bonferonni Düzeltmeli) Sonuçları

Gruplar	Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Deney Grubu	Ön Test	Son Test	41.64	0.56	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	39.79	0.43	0.00
	Son Test	İzleme Testi	-1.86	0.35	0.00
Plasebo Grubu	Ön Test	Son Test	1.04	0.78	0.61
	Ön Test	İzleme Testi	1.14	0.69	0.37
	Son Test	İzleme Testi	-1.07	0.81	0.62
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	1.29	0.67	0.23
	Ön Test	İzleme Testi	0.71	1.13	1.00
	Son Test	İzleme Testi	-0.57	1.26	1.00

Tablo 10'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programı uygulanan grupta akademik erteleme ön test ve son test puan farkının kontrol grubuna göre beklendiği yönde ve yüksek olduğu görülmektedir. Plasebo ve kontrol grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuçlar Şekil 1'de sunulmuştur.

**Şekil 1.** Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Aldıkları Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği

Şekil 1'de görüldüğü üzere, Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının uygulandığı gruptaki ön test ile son test değişimi aşağı yönlü iken, plasebo ve kontrol grubundaki ön test ve son test puan değişimleri doğrusal yönlüdür. Sonuç olarak, uygulamanın, akademik erteleme ortalama puanlarını azaltmada etkili olduğu belirtilebilir.

Tablo 11. Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun Öznel iyi oluş, Ön-Test, Son Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η_p^2	
Gruplar İçi	Ölçüm	1293.444	2	646.722	84.35	0.00	0.68
	Ölçüm * Gruplar	2306.508	4	576.627	75.21	0.00	0.79
	Hata (Ölçüm)	598.048	78	7.667			
Gruplar Arası	Kesişim	151979.2	1	151979.2	5136.42	0.00	0.99
	Gruplar	7146.873	2	3573.437	120.77	0.00	0.86
	Hata	1153.952	39	29.589			

Not: KT: kareler toplamı, Sd: serbestlik derecesi, KO: kareler ortalaması, F-testi, η_p^2 : kısmi eta kare

Tablo 11'de verilen analiz sonuçlarına göre, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı ($F_{(2, 78)} = 84.35, p < .01, \eta_p^2 = .68$), buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile farklılaşmanın anlamlı olduğu, dolayısıyla ön test ve son test farklılaşmasının gruplar arası gerçekleştiği belirlenmiştir ($F_{(4, 78)} = 75.21, p < .01, \eta_p^2 = .79$). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı gözlenmiştir ($F_{(2, 39)} = 120.77, p < .05, \eta_p^2 = .86$). Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Öznel iyi oluş Ölçümleri Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.241	59.70	2	38	0.00	0.76
Ölçüm * Gruplar	0.158	28.80	4	76	0.00	0.60

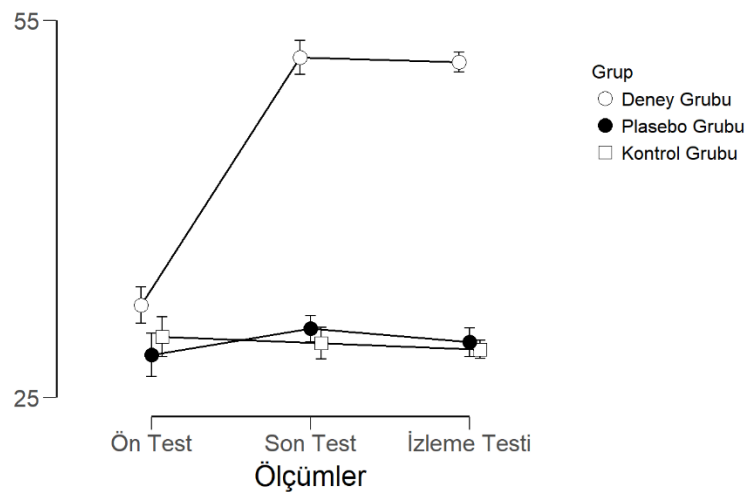
Not: F: F-testi, Sd: serbestlik derecesi, η_p^2 : kısmi eta kare

Tablo 12'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, öznel iyi oluş açısından ölçümler için, Wilks' $\lambda = .241, F_{(2,38)} = 59.70; p < .01$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .158, F_{(4,76)} = 28.80; p < .01$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta ve bu farklılaşma gruplar arasında da gerçekleşmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla "Bonferonni düzeltmesi" post-hoc testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Öznel iyi oluş, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi (Bonferonni Düzeltmeli) Sonuçları

Gruplar	Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Deney Grubu	Ön Test	Son Test	-19.714*	1.49	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	-19.357*	1.31	0.00
	Son Test	İzleme Testi	-0.36	0.95	1.00
Plasebo Grubu	Ön Test	Son Test	-2.07	1.01	0.19
	Ön Test	İzleme Testi	-1.00	1.34	1.00
	Son Test	İzleme Testi	-1.07	0.63	0.34
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	0.50	0.69	1.00
	Ön Test	İzleme Testi	1.00	0.97	0.97
	Son Test	İzleme Testi	-0.50	0.63	1.00

Tablo 13'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programı uygulanan grupta öznel iyi oluş ön test ve son test puan farkının kontrol ve plasebo grubuna göre beklendik yönde ve yüksek olduğu görülmektedir. Plasebo ve kontrol grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuçlar Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun Öznel İyi Oluş Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Aldıkları Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği

Şekil 2'de görüldüğü üzere, Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının uygulandığı gruptaki ön test ile son test değişimi yukarı yönlü iken, plasebo ve kontrol grubundaki ön test ve son test puan değişimleri doğrusal yönlüdür. Sonuç olarak, uygulamanın, öznel iyi oluş ortalama puanlarını azaltmada etkili olduğu belirtilebilir.

Bu bulgular kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre Akademik Erteleme Ölçeği puanlarında anlamlı bir düşme olduğunu ve bu düşüşün kalıcı olduğunu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarında da anlamlı bir artış olduğunu ve bunun kalıcı olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonucunda Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan öğrencilerin (deney grubu) bu programa katılmayan (kontrol grubu) ve mesleki rehberlik programına katılan (plasebo grubu) öğrencilere göre akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu, öznel iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın birinci denencesi “Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test puan ortalamalarında plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır ve bu düşüş izleme testinde de korunacaktır.” şeklindedir. Elde edilen bulgular araştırmanın ilk denencesini doğrulamaktadır. Buna göre Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında Kısa Süreli Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımının akademik erteleme üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışma bulunmadığı için diğer müdahale yaklaşımlarının akademik erteleme üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Akademik ertelemeyi azaltmaya yönelik çalışmaların sonuçları ile bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir. Kaya ve Odacı (2019) birey merkezli terapiye dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda birey merkezli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin akademik erteleme puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Binder (2000), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik 6 haftalık müdahale programına katılan öğrencilerin akademik erteleme davranışlarında anlamlı bir azalma olduğunu rapor etmiştir. Pychyl ve Binder (2004), üniversite öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşım temelinde oluşturulan altı oturumluk bir programın akademik ertelemeyi anlamlı bir biçimde azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi “Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş ön test, son test puan ortalamalarında plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme testinde de korunacaktır.” şeklindedir. Elde edilen bulgular araştırmanın ikinci denencesini doğrulamaktadır. Buna göre Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında Kısa Süreli Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma'nın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Karahan'ın (2016) yaptığı çalışmada çözüm odaklı düşünce ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve çözüm odaklı düşüncenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Binder (2000), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik 6 haftalık müdahale programının öznel iyi oluş durumları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda müdahale programının öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma Binder (2000)'in araştırmasının sonucu ile örtüşmemektedir. Çalışılan grubun risk grubunda olan ergenler arasından seçilmiş olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminde; bireyler kendileri hakkında yapılan değerlendirmeleri ve geribildirimleri oldukça önemserler. Diener ve Diener (1995), bireyselliğin ön planda olduğu batı toplumlarında, bireylerin mutluluklarını kendi tutum ve

davranışlarının sonuçlarına bağlamalarıyla ilişkilendirmektedirler. Toplumsallığın etkin olduğu toplumlarda ise bireylerin mutluluklarını ait oldukları grupla ilişkilendirdiklerini belirtmişlerdir.

Grup sürecinde ergenler diğer arkadaşlarının da benzer sorunlar yaşadıklarını görmüşler, birbirlerine destek olabilmeyi deneyimlemişlerdir. Bu durumun onların öznel iyi oluş düzeylerini artıran bir etken olabileceği düşünülmektedir. Ergenlerin akademik erteleme davranışlarının azaltılmasında ve ergen öznel iyi oluş düzeylerinde artış sağlanmasında, grupla psikolojik danışmanlık süreci esnasında kurulan terapötik ilişkinin de etkisi olduğu söylenebilir. Grup liderinin deneyimli olması, asıl uygulamadan önce pilot uygulama yapılmış olması da liderin deneyim kazanması açısından faydalı olmuştur. Bununla birlikte kısa süreli çözüm odaklı danışma yaklaşımında kullanılan amigo tekniklerinin ergenler üzerinde hızlıca etki etmiş olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden istisnai durumlara odaklanma, çözüm üzerinde konuşma, çözüme teşvik etme, iç kaynaklara odaklanma teknikleri bireyleri sorunlarını çözmeye dönük adım atmaya teşvik etmiştir. Böylece bireylerin akademik erteleme davranışı ve düşük ergen öznel iyi oluş duyguları sonucu oluşan olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilmektedirler.

Bu çalışmada kalıcılık ölçümü son testten 1 ay sonra yapılmıştır. Kalıcılık ölçümlerinin son testten 6 ay sonra veya 1 yıl sonra yapılmaması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın okul psikolojik danışmanları açısından önemli sonuçları bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlar tarafından akademik erteleme davranışı gösteren ve öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan öğrenciler tespit edilerek, öğrencilerin bu sorunlarla başa çıkmalarına destek olunabilir. Bu değişkenlere bağlı olarak ergenlerde oluşabilecek anksiyete, depresyon, arkadaşlık ilişkilerinde bozulma, akademik başarıda düşme, zayıf problem çözme becerileri, düşük yaşam doyumu gibi problemler çözülebilir.

5. ÖNERİLER

Araştırma bulguları göz önüne alındığında, kısa sürede etkili sonuçlar elde edilen kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programına okul rehberlik birimlerinde öğrencilerin problemlerinin çözülmesinde kullanılması faydalı olabilir.

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların bilgi ve becerilerini geliştirmeleri için hizmet içi kurslar düzenlenebilir.

Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının, ergen öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışma bu konuda alanyazındaki ilk çalışmadır. Bundan sonra yapılan araştırmalar farklı örneklem gruplarıyla yapılabilir. Böylelikle farklı gruplarda etkililiği test edilmiş olur.

Okul rehberlik birimlerinde öğrencilerin çeşitli problemlerinin üstesinden gelmelerine destek olmak amacıyla etkililiği test edilmiş konularda çözüm odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının yürütülmesi faydalı olabilir.

Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Programının lise öğrencilerinin akademik erteleme ve ergen öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelendiği bu çalışmanın ortaokul veya üniversite öğrencileri gibi farklı örneklem gruplarıyla yapılması alanyazına katkı sağlayabilir. Aynı programın etkililiği tanı almış bireylerde de test edilebilir.

Ülkemizde akademik erteleme ve ergen öznel iyi oluş kavramlarıyla yapılan deneysel çalışmaların az olduğu göze çarpmaktadır. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım veya diğer yaklaşımlarla yapılacak deneysel çalışmaların akademik erteleme ve ergen öznel iyi oluş kavramlarına etkilerinin araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abela, J.R.Z., Vanderbilt, E. & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psycholog.* 23(5): 653-674. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.653.50752>
- Argyle, M, Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. J.P. Forgas, J.M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective, *Elsevier, North-Holland* (1989), pp. 189-203.
- Ateş, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum. <https://doi.org/10.17679/inuefd.306513>
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Beauchemin, J. (2015). *Examining the effectiveness of a short-term solution-focused wellnessgroup intervention on perceived stress and wellness among college students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. The Ohio State University.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 57-73.
- Balkıs, M. and Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationship with demographic and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1),18-32.
- Berg, I. K. & Miller, S. D. (1992). *Working with problem drinker: A solution-focused approach*. New York: W. W. Norton & Company Inc.
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. Unpublished MA, Carleton University, Canada.
- Broege, N., Owens, A. & Schneider, B. (2006). *Performing well but feeling bad: The classroom experiences of adolescents*. The Scnd Annual Conference of The Achievement Gap Intiative at Harvard University.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayınları. Ankara. <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çeri, B. K., Çavuşoğlu, C. ve Gürol, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 385-394.
- Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 1-7.
- Çitemel, N. (2014). *Çözüm Odaklı grupla psikolojik danışma uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekerçioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem A.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Diener, Ed, Martin P. Seligman (2002) *Very Happy People*. Psychological Science, 13(1), 81–84.

- Diener, E. & Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, 13(3), 206–209.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 23-38.
- Dryden, W. (2000). *Overcoming procrastination*. London: Sheldon
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483–498. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D. ve Scamardo, M. (2001). The Effectiveness of Solution focused Therapy with Children in a School Setting. *Research on Social Work Practice*, 11(4), 411-434.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P.G. (2012). *Psikoloji ve yaşam*. (Çev. G. Sert). Ankara: Nobel.
- İlbağ, A.B. (2014). *Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Karahan, (2016) *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kaya, Ö. S. & Odacı, H. (2019). Birey merkezli terapiye dayalı bir psiko-eğitim programı akademik erteleme davranışı üzerinde ne kadar etkili? Bir değerlendirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 261-295.
- Knaus, W.J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*. New York: John WileyveSons, Inc.
- Larsen, R. J. ve Prizmic, Z. (2008). *Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (p. 258–289). Guilford Press.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. American Counseling Association.
- Öztürk, N. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Pychyl, T. A. & Binder, K. (2004). *A Project-Analytic Perspective on Academic Procrastination and Intervention*. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (p.149–165). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-011>
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://doi.org/10.26466/opus.406195>

- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31, 503-510.
- Tanrıkulu, M. (2013). *Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir. <https://doi.org/10.26466/opus.406195>
- Uysal, R. (2014). *Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Nobel Yayıncılık, Ankara
- Taylor, W.F. (2013). *Effects of solution-focused brief therapy group counseling on generalized anxiety disorder*. Unpublished PhD Thesis. Walden University.
- Yavuzer, H. (2007). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Zhang, W., Yan, T.T., Du, Y.S. & Liu, X.H. (2014). Brief Report: Effects of solution-focused brief therapy group-work on promoting post-traumatic growth of mothers who have a child with asd. *autism dev disord* (2014) 44:2052–2056. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2051-8>