

Akademik Gelişimi Desteklemede
**Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık**

Editör: Mustafa Kemal YÖNTEM



Editör: Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM

**Akademik Gelişimi Desteklemede
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

ISBN 978-625-6810-42-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Eğitim, bireylerin geleceklerini üzerine inşa ettikleri bir temeldir. Eğitim sayesinde bireyler, kendilerini gerçekleştirmek ve topluma olumlu katkıda bulunmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumlarla donanır. Ancak, eğitim bazı durumlarda belli zorluklar barındırmaktadır. Elinizdeki bu kitap, bireylerin eğitim ortamının karmaşıklıklarıyla baş etmelerinde önemli bir rehber olan psikolojik danışmanların kullanabilecekleri bir başvuru kitabı olarak tasarlanmıştır. Her yaştan ve geçmişten öğrencilerin eğitim hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilecek pratik ipuçları, tavsiyeler ve kaynaklar sağlamak üzere yapılandırılmıştır. Bu kitap temelde okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara bir uygulama kılavuzu olarak tasarlanmış olsa da öğrenci, öğretmen veya ebeveynlerde bu kitaptan yararlanabilir. Kitap, verimli ders çalışma becerileri, akademik erteleme, motivasyonel görüşme, belleğin etkin kullanımı, sınav kaygısı, dezavantajlı gruplarla çalışma gibi çeşitli konuları kapsamaktadır. Kitapta yer alan bölümler en son araştırma bulguları ve kanıta dayalı müdahaleler temelinde hazırlanmıştır. Ayrıca bölüm yazarlarının tümü uygulama pratiği olan tecrübeli akademisyenlerden oluşmaktadır. Her bölümde kanıta dayalı uygulamalar bölüm yazarlarının görüş ve deneyimleri ile güçlendirilmiştir. Tüm öğrencilerinizin potansiyellerine ulaşması ve dünyada olumlu bir etki yaratmaları için ilham ve güç verebilmenize destek olması dileğiyle.

Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM
ORCID No: 0000-0001-7620-0971

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM

**1. Bölüm: Öğrencilerin Gerçek Potansiyelini Engelleyen Etkili Bir Güç:
Akademik Erteleme**

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-5576-3537

Arş. Gör. Zahide TONGA, Kırıkkale Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-5952-4277

Arş. Gör. Yunus HAYRAN, Kırıkkale Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-5770-7013

2. Bölüm: Değişime Hız Kazandıracak Bir Teknik: Motivasyonel Görüşme

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat BAYOĞLU, Anadolu Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-1925-396X

3. Bölüm: Emek ve Zamanın Etkili Kullanımı: Verimli Ders Çalışma

Dr. Burak KÖKSAL, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-2447-0923

4. Bölüm: Bellek ve Belleğin Etkin Kullanımı

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-3057-3718

5. Bölüm: Akademik Başarının Önündeki Engel: Sınav ve Sınanma Kaygısı

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER, Anadolu Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-2740-2723

**6. Bölüm: Sınırları Yıkarak: Dezavantajlı Grupların Akademik Gelişimini
Desteklemek**

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa AYDOĞAN, Zayed University

ORCID No: 0000-0002-3197-4516

**7. Bölüm: Sınırları Aşmak: Kaynaştırma Ortamlarında Öğrenim Gören
Öğrencilerin Gelişimlerinin İzlenmesi**

Dr. Öğr. Üyesi Tansel YAZICIOĞLU, Kırıkkale Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-0946-2637

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM

ÖĞRENCİLERİN GERÇEK POTANSİYELİNİ ENGELLEYEN ETKİLİ BİR GÜÇ: AKADEMİK ERTELEME

Erteleme Davranışı ve Erteleme Davranışının Doğası	1
Akademik Erteleme ve Yaygınlığı	2
Erteleme Davranışının Akademik ve Duygusal Yaşama Etkileri.....	3
Akademik Ertelemenin Nedenselliği	5
Kaynakça.....	20
Ek-1: Grup Kuralları Formu	24
Ek-2: Haftalık Zaman Çizelgesi	25

2. BÖLÜM

DEĞİŞİME HIZ KAZANDIRACAK BİR TEKNİK: MOTİVASYONEL GÖRÜŞME

Motivasyon.....	28
Motivasyon Niçin Önemlidir?.....	30
Öğrenme Motivasyonu.....	31
Psikolojik Danışma Sürecinde Motivasyon	31
Motivasyonel Görüşme	32
Motivasyonel Görüşmenin Özellikleri.....	35
Motivasyonel Görüşmenin Temel İlkeleri.....	36
Motivasyonel Görüşmenin Temel Teknikleri	37
Motivasyonel Görüşmede Değişim Konuşmasının Bileşenleri	39
1. Arzu/İstek	39
2. Yeterlilikler/Yapabilirlik	39
3. Nedenler/Sebepler.....	40
4. İhtiyaç/Zorunluluklar.....	40
Motivasyonel Görüşme Sürecinde Direnç	41
Motivasyonu Artırmak İçin Kullanılan Teknikler (Motivasyon Artırma Teknikleri) ..	43
Önemlilik Ölçeği	43
Güven - Yeterlilik Ölçeği	43
Motivasyonel Görüşmenin Sınırlılıkları	45
Kaynakça.....	46

3. BÖLÜM

EMEK VE ZAMANIN ETKİLİ KULLANIMI: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Bilgi İşleme Modeli.....	49
1. Hedef Belirleme.....	51
2. Okuma.....	52
3. Not Alma.....	55
Cornell Not Alma Tekniği.....	57
Zaman Yönetimi.....	58
Pomodoro Tekniği.....	60
Feynman Tekniği.....	62
Düşünceler.....	63
Kaynakça.....	66

4. BÖLÜM

BELLEK VE BELLEĞİN ETKİN KULLANIMI

Beyin ve Bellek.....	70
Bellek Türleri.....	71
Duyusal Bellek.....	72
Kısa Süreli Bellek.....	73
Uzun Süreli Bellek.....	74
Çalışan Bellek.....	76
Belleği Etkileyen Faktörler.....	79
Belleği Etkin Kullanma Yolları.....	81
Bellek Geliştirme Eğitimleri.....	81
Kaynakça.....	86

5. BÖLÜM

AKADEMİK BAŞARININ ÖNÜNDEKİ ENGEL: SINAV VE SINANMA KAYGISI

Sınav ve Sınanma Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	93
Sınav Kaygısını Belirleyen Faktörler.....	95
Sınav ve Sınanma Kaygısında Değerlendirme.....	96
Sınav ve Sınanma Kaygısında Etkili Müdahaleler.....	101
Sınav ve Sınanma Kaygısının Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımına Dayalı Müdahale Süreci.....	102
Adım 1. Değerlendirme.....	102
Adım 2. Sınav Kaygısı Hakkında Psikoeğitim Verme.....	103
Adım 3. Sınav Kaygısının Bilişsel Modelinin Aktarılması.....	105

Adım 4. Düşüncelerle Çalışmak	110
Adım 5. Davranışlarla Çalışmak	115
Kaynakça.....	117

6. BÖLÜM

SINIRLARI YIKMAK: DEZAVANTAJLI GRUPLARIN AKADEMİK GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK

Dezavantajlılık	120
Türkiye’de Dezavantajlı Gruplar	120
Dezavantajlı Gruplarla Eğitim ve Öğretim	121
Dezavantajlı Gruplarda Eğitsel Rehberlik	122
İrk, Etnik Köken, Göç ve Eğitsel Rehberlik.....	123
Dil ve Eğitsel Rehberlik	125
Cinsiyet, Cinsel Yönelim, LGBTQ+ ve Eğitsel Rehberlik.....	128
Bireysel Çalışma Örneği	130
Sonuç.....	133
Kaynakça.....	133

7. BÖLÜM

SINIRLARI AŞMAK: KAYNAŞTIRMA ORTAMLARINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN GELİŞİMLERİNİN İZLENMESİ

Kaynaştırma ve Bütünleştirme Kavramları.....	137
Kaynaştırma Yoluyla Eğitim Uygulamaları	138
Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı	141
Öğrencilerin Gelişimini İzleme	143
Gözlem	144
Görüşme	145
Müfredat Tabanlı Değerlendirme.....	146
Derecelendirme Ölçekleri	147
Rubrikler.....	148
Etkinlik Örnekleri	150
Gelişimi İzleme Planı Geliştirme	151
Uyarlanabilir Değerlendirmeler	154
Öğrenci Destek Dosyası.....	154
Sınıf Desteği (Temel Eğitim).....	155
Herkes İçin Destek (Temel Eğitim Sonrası).....	155
Okul Desteği (Bazı Öğrenciler İçin Destek)	156
Ek Okul Desteği (Birkaç Öğrenci İçin Destek)	156

Performans İzleme ve Değerlendirme Formu	160
Kaynakça.....	163
Editör ve Yazarlar Hakkında.....	167

1. BÖLÜM

ÖĞRENCİLERİN GERÇEK POTANSİYELİNİ ENGELLEYEN ETKİLİ BİR GÜÇ: AKADEMİK ERTELEME

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-5576-3537

Arş. Gör. Zahide TONGA, Kırıkkale Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-5952-4277

Arş. Gör. Yunus HAYRAN, Kırıkkale Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-5770-7013

Erteleme Davranışı ve Erteleme Davranışının Doğası

Günlük yaşamda bazı bireyler, görev ve sorumluluklarını kısmen ya da tamamen erteleyerek yerine getirmeyebilmektedir. Bazıları görüşmelerini, bazıları ev işlerini, bazıları ödemelerini bazıları ise ödevlerini yapmayı erteler. Dilimizde “son dakikaya bırakmak”, “son dakikacılık” gibi kavramlarla da bilinen erteleme, yapılması gereken sorumlulukları herhangi bir gerçekçi neden olmaksızın kısmen ya da tamamen yapmayarak öteleme olarak bilinmektedir (Lay, 1988). Steel (2007) göre, bireyin potansiyelini ve verimini sınırlandıran bu davranış, bireyler tarafından istemli bir şekilde yapılmaktadır. Ferrari (1994), bazı bireylerin kendilerine yarar sağlamak ve performanslarını artırmak için, erteleme davranışını yapmayı istediklerini belirtmektedir. Bazı bireyler ise, erteleme davranışını stresle baş etme stratejisi olarak kullanabilmektedir (Farran, 2004). Erteleyen bireyler, sorumluluk zamanı yaklaştığında bitirememenin getirdiği stres yükünü azaltmak için ertelerler. Erteleme davranışı ile kısa süreli bir rahatlama meydana gelir ve geçici bir baş etme sağlanmış olur. Fakat bu geçici rahatlama sonrasında, bireylerde stres düzeyi daha fazla olmaktadır. Yapılan ertelemenin telafisi için bireyler daha güçlü bir çabaya ihtiyaç duyabilmektedir (Farran, 2004).

Literatürde erteleme davranışının farklı türlerinden söz edilmektedir (Ferrari, 1994; Kandemir ve Palancı, 2014). Ferrari (1994), erteleme davranışının işlevsel

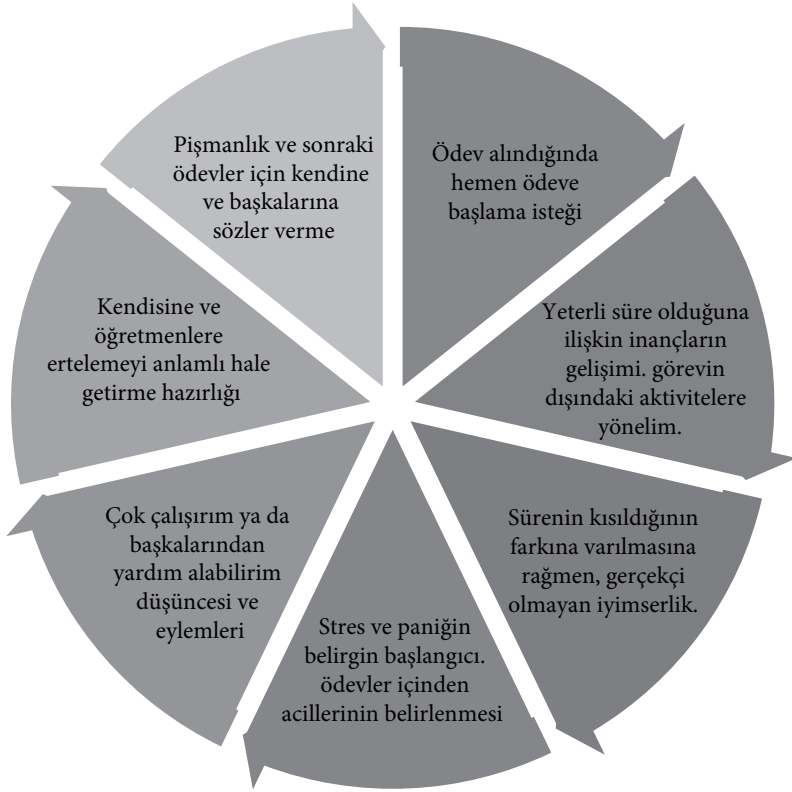
ve işlevsel olmayan şekilde ayrılması gerektiğini belirtmektedir. Bazen erteleme davranışını yapmak kişilerin problem üzerinde daha fazla düşünmesine, stratejiler geliştirmesine neden olabilir. Bu durumda yapılan erteleme, işlevseldir ve amaçlıdır. İşlevsel erteleme hedefe yönelik stratejileri kapsadığı ve bireyleri başarıya taşıdığı için kabul edilebilir ertelemedir. İşlevsel olmayan erteleme ise, gerçekçi ve akılcı nedenler olmadan, bir stratejiden/planlamadan uzak olarak yapılan ve bireylerin başarısını engelleyen ertelemedir. Ferrari ve Pychyl (2000), ertelemenin kronik ve durumsal türlerinin de olduğunu belirtmişlerdir. Kronik erteleme aynı zamanda kişilik özelliği olarak bilinir ve belki de bu erteleme türüne “sürekli” olan erteleme de denebilir. Bu erteleme türünü yaşayan bireyler, yaşamın pek çok alanında sorumluluklarını erteleyen birey olarak bilinir. Bu bireyler, kişisel, ailevi, mesleki ve sosyal alanda pek çok görevi erteler. Kronik ertelemeci bireyler fatura ödeme, randevuya uyma, karar verme, uyumaya gitme, ödev yapma, toplantıya katılma, rapor hazırlama vb. görev ve sorumluluklarda genellikle erteleme davranışlarını ortaya koyarlar. Durumsal erteleme ise, herhangi bir duruma özgü ertelemedir ve bir kişiliğe özgü değildir. Bu durum kişiye göre değişebilir. Bazı bireyler fatura ödemeyi, bazı bireyler karar vermeyi, bazı bireyler ödev yapmayı erteleyebilir.

Akademik Erteleme ve Yaygınlığı

Durumsal erteleme türlerinden olan “akademik erteleme”, pek çok araştırmaya konu olmuştur (Kachgal, Hansen ve Nutter, 2001; Kandemir, 2014; Schouwenburg, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik erteleme, öğrencinin okul yaşamına ilişkin sorumluluklarını herhangi bir akılcı neden olmaksızın kısmen yerine getirmesi ya da hiç yerine getirememesidir. Dryden (2021), okullarda öğrencilerden beklenen sınavlara hazırlanma, ödev yapma ve projeleri tamamlama gibi alanlarda akademik erteleme davranışının bir sorun olduğunu belirtmektedir. Ellis ve Knaus (1977) akademik erteleme davranışının, öğrencilerin gerçek öğrenme ve başarı potansiyeli için bir engel olduğunu belirtmektedirler. Akademik erteleme işlevsel değilse ve kronik bir hal almışsa öğrencilerin istemediği öğrencilik yaşantısı güçlü bir ihtimaldir.

Öğrenciler için olumsuz sonuçlar getiren bu davranışın Farran’a (2004) göre, aşamalar vardır ve bu aşamalar bir döngü şeklinde tekrarlamaktadır. Burka ve Yuen (1983), erteleme döngüsünün birkaç gün sürebileceği gibi, haftalarca da sürebileceğini belirtmektedirler. Akademik erteleme davranışı olan öğrenciler, “bu kez hemen çalışmaya başlayacağım” düşüncesini davranışa dönüştürmekte zorlanırlar. Bu öğrenciler, çalışma hissini gelmesini bekler ve bu duygu gelmeyince

endişe duyguları oluşmaya başlar. Öğrencilerin yaşadığı bu döngü onların gerçek başarılarını ve bilişsel performanslarını yansıtmasa da, öğrenciler arasında çok yaygın bir davranıştır. Solomon ve Rothblum (1984) yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin %46'sının ödev/proje yazmada, %30'unun haftalık okuma ödevlerini yapmada, %28'inin sınavlara hazırlanmada, %23'ünün de derslere düzenli olarak devam etmekte erteleme yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Kim ve Seo'nun (2015) yaptığı bir araştırmada ise, akademik ertelemenin öğrenciler arasındaki yaygınlığı %80 düzeyindedir. Daryani, Nugrahayu ve Sulistiawati (2021) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin % 55'inin yüksek düzeyde erteleme davranışını yaptıkları belirlenmiştir.



Şekil 1. Akademik Erteleme Döngüsü

Erteleme Davranışının Akademik ve Duygusal Yaşama Etkileri

Ödev ve sorumluluklar karşısındaki yüksek düzeydeki bu kaçınmalar doğal olarak öğrencilerin istemedikleri sonuçlarla karşılaşmalarına neden oluşturur. Er-

telemenin ilk ve doğrudan olumsuz etkisi öğrencinin okul yaşamına yöneliktir. Ders ve okul başarısında sorunlar, devamsızlık, motivasyon sorunu, okul terki, sınav kaygısı, başarısızlık korkusu gibi problemlerle akademik ertelemenin güçlü ilişkileri bulunmaktadır (Burka ve Yuen, 1983; Kandemir, 2012; Knaus, 1998). Wesley (1994) tarafından yapılan çalışmada, akademik erteleme yapan öğrencilerin başarı puanlarının genel ortalamaya oranla düşük oldukları belirlenmiştir. Kandemir, Palancı, İlhan ve Avcı (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ise, akademik erteleme yaşayan öğrencilerde motivasyon sorunlarının da yaşandığı ortaya konulmuştur. Erteleme düzeyi yüksek olan öğrencinin öğrenme/verimli çalışma alışkanlıklarını geliştirmesi, gerçekte var olan öğrenebilme potansiyelini yeterli düzeyde açığa çıkarması zor olacaktır. Dolayısıyla bu becerileri gelişmeyen öğrencinin başarıyı elde etmesi de güçleşecektir. Her bir başarısızlığın, yeni bir başarısızlık riskini artırabileceğini unutmamak gerekir. Bu yüzden başarı kimliğinin güçlenmesi, ertelemenin azalması açısından önemlidir. Ferrari (1994) işlevsel erteleme bağlamında, bazı öğrencilerin bilinçli bir erteleme yaparak, son günlerde daha fazla çaba sarf ettiklerini ve dolayısıyla derslerde istedikleri notları alabileceğini ifade etmektedir. Fakat bu durumun bilişsel becerileri ve stratejileri güçlü öğrenciler için olduğunu, aynı zamanda bu öğrencilerin istedikleri nota ulaşırsalar da, unutmanın hızlı olabileceğini bilmek gerekir (Ames, 1992; Pintrich, 2000). Brinthaupt ve Shin (2001) benzer bir şekilde, sınavlar öncesinde daha fazla uyarılmayla birlikte ertelemeyi bir strateji olarak bazı öğrencilerin kullanabileceğini belirtmektedirler. Kısa vadede yaşanan stres, uzun vadede yaşanan öğrenme kayıpları stratejinin işlevsel olmadığını da gösterebilir.

Aynı zamanda akademik erteleme, öğrencilerin duygusal sağlığı açısından da bir risk faktörüdür. İlgili literatür incelendiğinde, erteleme davranışı yapan öğrencilerin stres, gerginlik, kaygı, yetersizlik, suçluluk, düşük benlik saygısı, çaresizlik, umutsuzluk, depresyon gibi olumsuz duyguları daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Tice ve Baumeister, 1997; Burka ve Yuen, 1983; Knaus, 1998). Dardara ve Al-Makhalid (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, erteleme davranışı yüksek olan öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada, erteleme davranışının öğrencilerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkiledikleri de bulunmuştur. Benzer bir şekilde, Ferrari ve Díaz-Morales (2014) tarafından, erteleme yapan bireylerin stresle baş etme becerilerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Erteleme davranışı aslında öz düzenlemedeki başarısızlığı da temsil etmektedir. Erteleyiciler ister okul yaşamlarını, ister kişisel yaşamlarını düzenlerken bir hedef belirleyip gerekli olan aktiviteleri, sorumlulukları yerine getirme davranışlarını düzenleyip organize ederken zorlanırlar. Dola-

yısıyla akademik ve kişisel yaşamlarında pozitif etkiler geliştirmeleri de oldukça zor olacaktır.

Akademik Ertelemenin Nedenselliği

Ödev yapmayı son dakikaya bırakma, ödevin bir kısmını ya da tamamını erteleme eğiliminden sonra bırakma olarak tanımlanan bu davranışın nedenleri oldukça çoktur. Bunların önemli bir kısmını, akademik ertelemeyi akademik gelişim görevlerindeki yetersizlikler ve motivasyon sorunlarıyla açıklayan araştırmacılar oluşturmaktadır. Öğrenme eksikliği, sınav kaygısı, planlama becerisindeki yetersizlik, motivasyon sorunları, verimli çalışma becerilerinin gelişmemesi, düşük akademik öz yeterlilik gibi eğitsel davranışlardaki yetersizliklerin öğrencilerin akademik erteleme davranışlarına neden olduğu görülmektedir (Aydoğan, 2008, Ferrari ve Morales, 2007; Fritzsche, Young ve Hickson, 2003; Kandemir, 2014; Pychyl, Lee, Thibodeau, ve Blunt, 2000). Kandemir (2012), tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin akademik öz yeterlik inancı ve öğrenme motivasyonunun erteleme davranışlarını negatif yönde etkiledikleri belirlenmiştir. Gohain ve Gogoî'nin (2021) yaptıkları araştırmada ise, öğrencilerin öğrenmeye bağlılık düzeylerinin ve zaman yönetim becerisinin düşüklüğünün akademik ertelemeye neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ferrari ve Díaz-Morales (2007) tarafından yapılan değerlendirmelerin de benzer bir şekilde düşük akademik becerilerin erteleme açısından neden teşkil edeceği vurgulanmaktadır. Uygun olmayan ortamlarda ders çalışmaya çalışmak, farklı uyarıların olduğu mekânlarda çalışmak ertelemeyi artıran diğer önemli bir eğitsel faktör olduğunu bilmek gerekir (Lay, Knish ve Zanatta, 1992). Motivasyonel süreçler, akademik erteleme açısından oldukça belirleyicidir. Motivasyon sorunu olan öğrenciler, var olan enerjilerini ders dışı aktivelere harcadıkları için akademik hedeflerinden/görevlerinden uzaklaşmaktadırlar. Dolayısıyla öğrenme için gerekli olan içsel motivasyon-disiplin-kontrolden de uzaklaşarak erteleme davranışlarını güçlendirmektedirler (Franziska, Manfred ve Stefan, 2007).

İlgili literatür incelendiğinde, akademik erteleme davranışını etkileyen önemli bir faktörün de kişilik yapıları olduğu görülmektedir (Aydoğan, 2008; Ferrari ve Pcyhyl, 2000; Kandemir, 2010; Howell ve Watson, 2007). McCown, Petzel, ve Rupert (1987), erteleme eğilimi gösteren öğrencilerin dışa dönük kişilik özelliğine sahip olduğunu belirtmektedirler. Johnson ve Bloom (1995) benzer bir şekilde olması gerekenden dışa dönük öğrencilerin, ders çalışma davranışlarından fedakârlık yapabileceğini ifade etmektedirler. Johnson ve Bloom (1995), aynı zamanda sorumluluk kişilik özelliği olan öğrencilerin erteleme davranışını daha düşük yaşadıklarını