



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Why Do We Procrastinate? A Psychodrama Study with A Group of University Students

Neden Erteliyoruz? Bir Grup Üniversite Öğrencisiyle Psikodrama Çalışması

Tuğba Durmuş¹, Güzin Uğur Atalay², Osman Özdel³

Abstract:

The aim of this study is to examine the effect of psychodrama group study on students' procrastination behaviour. The research was done as a single group quasi-experimental, pre-test post-test study design. The research sample consisted of 14 nursing students who volunteered and fulfilled the criteria of the study. A Personal Information Form and Tuckman Procrastination Scale used in collecting the data. The Tuckman Procrastination Scale scores of the students were decreased significantly ($p<.05$). In the early stages of the group process the themes that came forward in the protagonist plays such as friendship issues, anxieties related to academic success and procrastinating study extended also to involve the relationships with the family members such as mother, father and siblings in the following sessions. The gifts exchanged during the group play in the last session, showed the high awareness level of group members of one another's needs. According to the results, it can be said that psychodrama group study has a positive effect on procrastination behaviour of students. Research result is limited with this study and it is important that similar studies about procrastination increase in number.

Keywords: Nursing Student, Procrastination, Psychodrama

¹ Nurse, Ege University Hospital, Department of Mental Health and Diseases, İzmir-Turkey, Orcid İd: <https://orcid.org/0000-0001-7306-7052>

² Clinical Psychologist, Izmir Katip Celebi University Atatürk Education and Research Hospital, İzmir-Turkey, Orcid İd: <https://orcid.org/0000-0001-5928-4173>

³ Prof. Dr., Pamukkale University, Faculty of Medicine, Department of Psychiatry, Denizli-Turkey, Orcid İd: <https://orcid.org/0000-0002-6153-6744>

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Ege University Hospital, Department of Mental Health and Diseases, İzmir-Turkey, E-mail: tugbasiviloglu@hotmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 13.04.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 29.04.2021, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 04.05.2021, **Date of Online Publication/Çevirimiçi Yayın Tarihi:** 10.05.2021

Citing/Referans Gösterimi: Durmuş, T., Atalay, U.G., Özdel, O. (2021). Why Do We Procrastinate? A Psychodrama Study with A Group of University Students, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2): 91-96

© 2021 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Öz:

Bu çalışmanın amacı öğrencilerin erteleme davranışlarına psikodrama grup çalışmasının etkisini incelemektir. Araştırma yarı deneysel tek gruplu ön test – son test çalışma deseni tipindedir. Araştırmanın örneklemini çalışmaya dahil olma kriterlerini karşılayan 14 gönüllü hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu ve Tuckman Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin Tuckman Erteleme Ölçeği puanları, psikodrama grubu sonrası anlamlı şekilde düşmüştür ($p < .05$). Grup sürecinin ilk aşamalarında protagonist oyunları arkadaşlık ilişkilerindeki sorunlar, akademik başarıya dair kaygılar, ders çalışmayı erteleme gibi konular ile öne çıkarken, grubun ilerleyen süreçlerinde anne, baba ve kardeş ilişkileri gibi aile ilişkilerini de içine alacak şekilde genişledi. Son oturumdaki grup oyunundaki hediye alışverişi grup üyelerinin birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamadaki farkındalığını göstermektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre psikodrama grup çalışmasının öğrencilerin erteleme davranışları üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonuçları bu çalışma ile sınırlı olup erteleme ile ilgili benzer çalışmaların sayıca artması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci Hemşire, Erteleme, Psikodrama

Giriş

Üniversite dönemi, bir anlamda aileden ayrımlaşma ve yetişkin hayatına atılan bir adım olması, bunun yanı sıra bireyin farklı çevrelerde yeni toplumsal ilişkiler kurması gerekliliğini beraberinde getirmesi ile bireylerin yaşam döngüsü içerisinde oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu zamana kadar devam eden öğrencilik yaşamından bazı açılardan farklılık göstermesi beklenen bu dönemde, birey bir yandan akademik performansında diğer yandan da sosyal ilişkilerinde etkin olmaya çalışır. Voltan-Acar, Arıcioglu, Gültekin ve Gençtanırım (2008) üniversite öğrencilerinin diğerleriyle yaşadıkları sorunları etkili bir şekilde çözmelerinin, ihtiyaçlarını uygun şekilde dile getirmelerinin, haklarını savunabilmelerinin, sağlıklı kişilik gelişimi için önemli olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin yerine getirmesi gereken sorumluluklar ve baş etmeleri gereken durumlar karşısında nasıl bir yol izleyeceği kişisel farklılıklar gösterebilirken, eyleme geçememeleri söz konusu olduğunda buradaki engelleri ve erteleme davranışına götüren nedenleri gözden kaçırmamak önemli olabilir. Erteleme kavramı üzerine pek çok tanım yapılmakla birlikte genel anlamda ortak nokta “yapılacak işin sonraya bırakılması”dır. Bununla birlikte erteleme, tek boyutlu basit bir kavram olarak açıklanamaz (Solomon ve Rothblum, 1984).

Ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenlerinden söz etmek, kavramın anlaşılmasını kolaylaştırırken bir yandan da bu bileşenlerin ayrı ayrı ele alınması yerine üç boyutlu olarak değerlendirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Davranışsal bileşen, yapılacak görevin sürecini yani başlamasını, yürütülmesini ya da tamamlanmasını içerirken, bilişsel bileşende bireyin erteleme davranışına bilinçli olarak nasıl karar verdiğine odaklanılır, duygusal bileşende ise ertelemeye neden olan ya da ertelemenin sonucu olan duygular vardır (Uzun ve Demir, 2015). Uzun Özer ve Saçkes (2011) erteleyen üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının ertelemeyenlere göre daha düşük olduğunu bildirmiştir. Hajloo (2014) psikoloji öğrencileri ile yaptığı çalışmada erteleme davranışının benlik saygısı ve öz-yeterlik ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin eğitim süreçleri içerisinde akademik açıdan desteklenmeleri kadar kişisel gelişimleri bakımından da destekleyici uygulamalara dahil edilmeleri nitelikli ve profesyonel meslek üyeleri yetiştirmek için önemli görülebilir. Bunun için farklı yöntemlerden yararlanmak mümkündür. Alan yazında üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarına yönelik çalışmalara bakıldığında, tanımlayıcı tipte çalışmaların (Bulut ve Ocak, 2017; Cerino, 2014; Duru ve Balkıs, 2014; Ekşi ve Dilmaç,

2010; Hajloo, 2014; Karabıyık Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol, 2015; Onwuegbuzie, 2000; Şirin, 2011; Uzun Özer ve Saçkes, 2011) yanı sıra farklı müdahale araştırmalarının da (Düşmez ve Barut, 2016; Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2013) olduğu görülmektedir ve bilişsel davranışçı yöntemlerden ve psikoeğitim oturumlarından yararlanılan bu araştırmalarda uygulanan programların erteleme üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Grup terapileri genel olarak psikoterapötik tekniklerin üyelerle birlikte bir grup içerisinde uygulanmasıdır ve grup içerisinde üyelerin kendi arasında ve yöneticileriyle yaşadıkları etkileşim değişim için bir araç görevindedir. Psikoterapötik ve sosyoterapötik bir eylem yöntemi olarak psikodrama, grup psikoterapilerinin, özellikle yaşama yakın bir türünü oluşturur. Psikodramatik yaklaşıma özgü, onun için biricik olan şey, onun spontan ve planlanmamış değişimlere yaptığı vurgudur (Schacht, 2007). Bu önceden planlanamama ve spontanlığa yapılan vurgu onu diğer yöntemlerden ayıran bir özelliktir. Psikodrama süreci stereotipik olarak yazılmış rollerden oluşan kültürel konsevelerden, spontanlıktan doğan artmış rol dağıcılarına doğru hareketi içerir (Karp, 1994). Kişinin rol dağıcığının gelişmesi onun herhangi bir durum karşısında duruma uygun tepki vermesini kolaylaştırır ve esneklik sağlar. Psikodramada eşleme, rol değiştirme, ayna, surplus reality (artı gerçeklik) gibi teknikler kullanılarak çalışılır (Özbek ve Leutz, 2003). Psikodrama bireyleri eyleme geçirerek davranış değişikliğine götürür ve bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçleri devreye sokarak üç boyutlu çalışır. Eyleme geçmeyi sonraya bırakmak olarak da düşünebileceğimiz “erteleme” kavramını, birçok alanda sorumluluğu olan bir kitleyle yani öğrencilerle psikodrama sahnesinde çalışmayı amaçlayan bu araştırmada, psikodrama grup çalışmasının öğrencilerin erteleme davranışındaki etkinliğini incelemek amaçlanmıştır ve üniversite öğrencileri genelinden yola çıkılarak hemşirelik öğrencileri ile çalışılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma, öğrencilerin erteleme davranışlarına psikodramanın etkisini belirlemek amacıyla yapılan yarı deneysel tek gruplu ön test – son test çalışma deseni tipinde bir araştırmadır. Araştırma, bir üniversitenin hemşirelik fakültesinde Aralık 2017 - Mart 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim ve öğretim döneminde bir üniversitenin Hemşirelik Fakültesi'nde

kayıtlı, eğitimine devam eden (hazırlık dönemindeki öğrenciler hariç) 1345 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü grup terapilerinin bir çeşidi olan psikodramanın yöntem ve uygulaması göz önüne alındığında benzer çalışmaların (Çam, 1995; Kirlangıç-Çam, 1996; Sözeri Varma, Karadağ, Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2017) grup üyelerinin sayılarından yola çıkarak belirlenmiştir. İlgili üniversitenin hemşirelik fakültesine asılan duyurular sonrası katılıma gönüllü olan bireyler ön görüşmeye alınmıştır. 24 öğrenci ile ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmeye gelen öğrenciler arasından 10 katılımcı grup sürecinin işleyişi açıklandığında genel takvime devamlılık gösteremeyeceklerini belirttikleri için çalışmaya katılmaya gönüllü olmamıştır. Ön görüşmeler sonrası toplam 14 öğrenci bu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Müdahale

Hazırlık Aşaması

Gönüllü başvuran öğrencilerle belirlenen saatlerde bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve dahil olma kriterlerini (psikiyatrik bir hastalık tanısı almamış olmak, herhangi bir psikotrop ilaç kullanmıyor olmak) karşılayan öğrencilere görüşme esnasında çalışma hakkında bilgi verilerek yazılı olarak bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Yapılan bu görüşmede bireylere Kişisel Bilgi Formu ve Tuckman Erteleme Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Ön test için ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık her bir birey için 15-20 dakika sürmüştür. Araştırmaya dahil olan üyelerle görüşülerek ilk oturumun günü bildirilmiştir. Diğer oturumların tarihleri grup devamlılığının, grup kohezyonu açısından önemli olduğu düşünülerek grup içerisinde üyelerle birlikte belirlenmiştir ve takvim oluşturulmuştur. Oturumları psikodrama eğitiminin 1. Aşamasını tamamlayan ve yardımcı terapist unvanını alan, 2. Aşamasını tamamlamak üzere olan (tez aşamasında) araştırmacı yürütmüştür. Oturumların yardımcı yöneticilik görevini de aynı enstitüde psikodrama asistanı unvanına sahip tez aşamasında olan iki psikodrama asistanı üstlenmiştir. Süpervizyon aynı enstitüde eğitici olan tez danışmanı tarafından sağlanmıştır. Her bir oturum yaklaşık 4 saat sürmüştür ve 4 aylık süreç içerisinde haftada bir olmak üzere toplam 16 oturum yapılmıştır. Grup süreci aynı sayıda öğrenci ile tamamlanmıştır. Yöntemin doğası gereği psikodrama oturumları tam olarak planlanamamakla birlikte araştırmanın temasına uygun grup oyunları çalışılmış ve oturum öncesi oluşturulan amaç ve kazanımlar oturumlar içerisinde üyelerin beklenti ve ihtiyaçlarına, oturuma geldiklerindeki anlık durumlarına, grup içi dinamiklere göre değişiklikler gösterebilmektedir.

Veri Toplama

Araştırmaya başlarken Kişisel Bilgi Formu ve Tuckman Erteleme Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Psikodrama oturumları sonrasında da Tuckman Erteleme Ölçeği kullanılarak son test verileri toplanmıştır.

Kullanılan Araçlar

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan ve bireylerin sosyodemografik özelliklerini içeren 9 soruluk bir formdur.

Tuckman Erteleme Ölçeği

Tuckman (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Uzun Özer, Saçkes ve Tuckman (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek katılımcıların erteleme düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 ve testin tekrarı güvenirlik katsayısı .80'dir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirliği yapılmış hali 14 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li likert formundadır ve "Kesinlikle katılıyorum": 5 puan, "katılıyorum": 4 puan, "kararsızım": 3 puan, "katılmıyorum": 2 puan, "kesinlikle katılmıyorum": 1 puan şeklinde puanlanmaktadır. 6., 10., 12. ve 14. Maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır ve ölçek toplam puanı bu şekilde elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar erteleme düzeyinin de yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .88 olarak bulunmuştur.

Etik Açıklamalar

Araştırmanın yapılabilmesi için birinci aşamada bir üniversitenin etik kurulundan etik kurul onayı (Karar Sayısı/Tarih: 35/23.11.17) alınmıştır. Ardından araştırmaya başlamadan önce kurum izni alınmıştır. Kurum izni sonrasında araştırmaya alınacak bireylerden de yazılı olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmada kullanılan Tuckman Erteleme Ölçeği için Türkçe geçerlik güvenirliğini yapan ölçek sahibinden izin alınmıştır. Araştırmanın bulguları yazılırken grup üyelerinin isimleri yerine rastgele atanmış numaralar kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 21 programında yapılmıştır. Sürekli sayısal değişkenler ortalama±standart sapma, kategorik değişkenler ise sayı ve yüzde ile ifade edilmiştir. Sürekli sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığı gruptaki kişi sayısının otuzun altında olmasından dolayı Shapiro Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Ön test son test puanlarının analizi için non parametrik testlerden Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 20.21±1.05'dir. Öğrencilerin %64.3'ü hemşirelik birinci sınıf öğrencisidir, %92.9'u yurttadır, %57,1'nin akademik ortalamaları 60 ve 69.9 puan arasındadır, %64.3'ü bu bölümü isteyerek seçmiştir.

Öğrencilerin Tuckman Erteleme Ölçeği Puan Ortalamaları

Öğrencilerin Tuckman Erteleme Ölçeği Puanları, psikodrama grubu sonrası anlamlı şekilde düşmüştür ($z = -3.297, p = .001$)

Grup Süreci

Grubun ilk oturumuna üyelerin kendilerini tanıtmaları ile başlandı. Psikodrama tekniği, grubun amacı ve genel ilkelerden söz edildi. Daha sonra her bir üye sözel olarak isimlerini söyleyerek kısaca kendini tanıttı ve o anki

duygularından bahsetmek isteyenler kendilerini ifade etti. Grup çalışmasından beklentileri gözden geçirildi. Ardından üyelerle birlikte grup kuralları oluşturuldu. Üyelerin tanışma ve yönteme alışmalarını sağlayacak bir ısınma oyunu çalışıldı. Grup üyelerinin birbirleri ile ilk karşılaşmasının yaşandığı bu oturumla birlikte süreç başladı. Süreç boyunca her oturumda üyelerin bir önceki oturum ve oturumlar arası geçen süreç ile ilgili deneyim ve paylaşımları alınarak başlandı. Grup sürecinde ilk oturumlardaki protagonist oyunlarının temaları akademik başarı ile ilgili kaygılar, arkadaşlık ilişkileri, ders çalışmayı erteleme gibi konulardı. İkinci oturumdaki protagonist oyunlarından birinde Üye 7'nin ifadesi şu şekildeydi: "...çok fazla kaygı yaşıyorum ve bununla birlikte erteliyorum. Ertelemeyip tamamlasam bile sanki eksik bir şey kalmış gibi hissediyorum, arkadaşımın yanımdayken mesela yapmam gerekenler aklıma geliyor ve huzursuz hissediyorum, stresle baş edemiyorum". Bu oyunda protagonistin okul başarısı ile ilgili daha erken yaşam dönemlerine ilişkin sahneler de gelmişti. Protagonist aynı üyeyi farklı sahnelerde hem annesi hem de suçluluk rolüne seçmişti ve bunu rol geri bildirimlerinde fark ettiğinde şaşırılmış görünüyordu. Bu protagonist oyununda daha çok rol değiştirme tekniği kullanılmıştı. Sonraki oturumdaki paylaşımında Üye 7'nin ifadeleri şu şekildeydi: "*Ben bir şeyleri yaparken ki stresimi ve kaygımı çalışmışım, annemle ilgili sahne beni çok etkiledi ve artık büyümüşken hala bu kaygıyı yaşamamın çok değişik olduğunu düşündüm ve buna ihtiyacım yok belki de... Bu hafta okuldaki bir uygulamaya dersimizde de yapacağım uygulamanın kötü olmasıyla ilgili kaygı yaşamadım ve kendimi çok daha rahat hissettim, sonuçta ben bunda da başarısız olsam annem beni sevmeye ve ben onun kızı olmaya devam edeceğim ve bu bana iyi geldi.*" Üçüncü oturumda Üye 12 protagonist oyununda telefonuyla çok fazla ilgilendiğinden dolayı ertelediği işleri ile ilgili çalışmak istemişti. Oyun esnasında oda arkadaşları ile yaşadığı sorunlarda tepkisi kaldığı sahneler de geldi ve oda arkadaşlarının yaptıklarından rahatsızlık duyduğu anlarda telefonu ile daha çok ilgilendiğini görmüştü. Protagonist oyunda en çok ayna tekniğinden faydalanmıştı. Üye 12 öfkesini ifade etmek yerine telefonuyla ilgilenmeyi seçtiğini, bunun ona güvenli bir alan oluşturduğunu fark etmişti. Beşinci oturumda Üye 5 omuz ağrısından bahsetti ve "*Ben işlerimi erteliyorum, mesela bir ay süre kala bir şeye başlamak yerine iki hafta kala başlarım diyorum, sonra bir hafta sonra iki gün derken son gün.*" dedi. Üye 5 protagonist oyununda ertelediği şeyler olarak tanımladıkları için bir hortum oluşturmuştu ve bu parçalarla çalışırken aile içi sorunlara yönelik sahneler geldi. Bu protagonist oyununda ağırlıklı olarak rol değiştirme tekniği kullanıldı. Üye 5 oyun esnasında ebeveynlerine duyguları ifade etmeyi deneyimledi. Paylaşımlar esnasında rahatladığını ifade etti. Paylaşımlar esnasında Üye 13 protagonist oyununu izlerken omuz ağrısı hissettiğinden bahsetti. Bu durum bir eş protagonist örneği olarak değerlendirilmiştir. İlk kez bir üye böyle bir paylaşımında bulunmuştu. Bu grup içinde üyeler arasında gelişen tele ilişkisine bir örnekti. Sonraki oturumda Üye 5'in ifadeleri şu şekildeydi: "*Oyundan sonra omuzlarımda ciddi bir gevşeme hissettim... Buradaki konuşmayı ailemle de yaptım... Bütün bunlar olduktan sonra da bu hafta başı kendim ile ilgili şeyleri çok fazla ertelediğimi fark ettim. Tüm bunlarla uğraşırken kendimle ilgili şeyleri hiç düşünmemişim. Mesela derslerime yoğunlaşabildim. Bir yandan da kendi*

duygularımı ne kadar boşladığımı ne kadar ertelediğimi düşündüm" Protagonist oyunları sonrası üyeler benzer süreçlerle ilgili kendi deneyimlerini paylaştılar ve bu benzerlikler onlar tarafından şartırcı olarak ifade ediliyordu. Protagonist oyunları sonrası yapılan paylaşımlar grup üyeleri arasındaki güven ilişkisini güçlendirmişti. Grup sürecinde çalışılan başka bir yere yolculuk etme, bilinmeyen yerde yeni bir yaşantı kurma gibi temaları içeren grup oyunlarında ise üyeler aldıkları roller, sorumlulukları, yapmak istemedikleri, sonraya bıraktıkları işleri gözlemleme ve farkındalık kazanma fırsatı elde etmişlerdi. Oturumlar ilerlerken grup üyeleri ara verildiğinde birlikte çay-kahve içmeye başlamıştı. Ders ve okul ile ilgili ortak konulardan konuşuyor, bahçeye birlikte iniyorlardı. Bir yandan da grup odasının havalandırılması, toparlanması gibi işlerle ilgili sorumluluklar alıyorlardı. İlerleyen oturumlarda çalışılan protagonist oyunlarında üyelerin anne, baba, kardeş ilişkilerini de içeren protagonist oyunları çalışılmıştı. Üyeler geçmişte etkilendikleri olaylara bugünden bakabilmeyi ve şimdiye etkilerini fark etmeyi deneyimlemişlerdi. Dokuzuncu oturumdaki hayvanlar alemi isimli grup oyununda kuş rolüne girmeyi seçen Üye 3 oyun sonrasındaki paylaşımında "*Sorumluluk duygum harekete geçmemi erteliyor... Mesela kendi hayatımda da kardeşim sinava girecek diye sürekli memlekete gidip ona ders çalıştırıyorum. Buraya gelmek yerine ona ders çalıştırmaya gitsem mi diye de düşündüğüm olmuştu. Kendim için bir şey yapabileceksen sorumluluk adı altında bunları erteliyorum.*" ifadelerini kullanmıştır. Üye 3 bu paylaşımından sonra onuncu oturumda kontrolün onda olmadığından bahsederek protagonist olmuştu ve oyunun sonundaki paylaşımında kendi sorumluluklarına odaklanmak istediğini ifade etmişti. Sonraki oturumdaki paylaşımı ise şu şekildeydi: "*Burada yaptığımız çalışmadan sonra çok şey düşündüm ama aklımda en çok da kendi hayatımın kontrolünü almak için eyleme geçmem gerektiği kaldı. Eyleme geçmezsem karşı tarafa sen yaptın, senin yüzünden oldu gibi suçlamalar yapıyorum ve belki de bu kolayca geliyor... Benim elimde olan şeyler çok fazla ve harekete geçerek bunları düzeltebilirim.*" Grup sürecinin sonuna yaklaşırken üyelerin başlangıç ve bugün arasında değişimleri ile ilgili değerlendirme psikodramatik bir grup oyunu ile çalışıldı. Bu şekilde oturumlar ilerlerken üyelerin kendileri ile ilgili süreci gözden geçirmeleri sağlandı. Son oturumlarda ayrılma, veda etme, sevilen birinin kaybı, özlem gibi konular gündeme geldi. Bu konuların üyelerin bugününi nasıl etkilediği ve ertelediği işlerle ilişkisini görmek dikkat çekici durumlardan biriydi. Grup sürecinin sonuna yaklaşırken üyelerde bu duygular harekete geçmişti. 15. oturumda Üye 7 oturuma fiziksel olarak gergin olduğunu söyleyerek gelmişti. Sahnede mükemmeliyetçi yanından bahsetmişti ve bununla ilgili çalışırken anneannesinin kaybı ile ilgili yası geldi. Vedalaşma ihtiyacından bahsetti. Protagonistin veda sahnesinde "boş sandalye" tekniği ile çalışıldı. Vedalaşma sahnesi sonrasında protagonist rahatladığını ifade etmişti. Her yaşantı gibi grup sürecinin de başlangıcında doğum sancıları olmuştu elbette ki... Şimdi ise veda zamanına ait sancılar ortaya çıkıyordu. Grup birbiri karşısında ağlıyor, üyeler kenardan izlerken birbirlerinin omzuna dokunabiliyordu. Grubun son oturumunda üyelerin birbirlerine psikodramatik olarak hediyeler verdiği bir çalışma yapıldı. Birbirlerinin ihtiyaçlarına yönelik verdikleri hediyeler birbirlerinin

sürecini de ne kadar gözlemlediklerini gösteriyordu. Bu şekilde bir vedalaşma ile grup oturumları sonlandı.

Tartışma

Bu çalışmanın bulguları psikodrama grup çalışmasının öğrencilerin erteleme davranışı ile ilgili olumlu yönde katkıları olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin Tuckman Erteleme Ölçeği Puanları, psikodrama grubu sonrası anlamlı şekilde düşmüştür ($p=.001$). Literatürde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik, zor standartlar konarak bir işe başlanması ve dolayısıyla bu standartlar yerine getirilemediğinde işten kaçınma, başkaları tarafından nasıl görüldüğüne ve değerlendirildiği ile ilgili düşünce uğraşlarının artması gibi nedenlerle ortaya çıkabildiği belirtilmiştir (Onwuegbuzie, 2000; Solomon ve Rothblum, 1984). Çalışmamız içerisindeki bazı katılımcıların erteleme davranışları ile ilgili protagonist oyunları ve paylaşımları incelendiğinde bu bileşenler ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Grup süreci gözden geçirildiğinde, bir üyenin ertelediği işleri çalıştığı protagonist oyununda oluşturduğu ve sonrasında "mükemmeliyetçilik heykeli" adını verdiği heykelde de ertelemenin mükemmeliyetçilik bileşeni ile karşılaşılmıştır. Başka bir protagonist oyununda üye, ebeveyni tarafından nasıl görüldüğü ile ilişkili olarak beğenilme ihtiyacı üzerinden erteleme davranışını çalışmıştır. Ertelemenin diğer bir nedeni olarak gösterilen "başkaları tarafından nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği ile ilgili düşünce uğraşlarının artması" bileşeni grup sürecinde bu şekilde görülmüştür. Ertelemenin başka bir nedeni olarak belirtilen "zor standartlar konarak bir işe başlanması" ise bizim çalışmamızda, hayvanlar alemi ile ilgili bir grup oyununda üyenin seçtiği hayvanın fiziksel özelliklerinden farklı ve gücü ile orantısız görevler alması ile işini tamamlayamaması sonucu, bireysel süreci ile ilgili işlerinde de ertelediği durumların olmasını fark etmesi üzerine yaptığı paylaşımı ile ilişkilendirilebilir. Alan yazında Ulupınar (2014) hemşirelik öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, psikodramanın hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerilerine olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızın temasını oluşturan erteleme davranışının bir türü olan "karar vermeyi erteleme" de sorun çözme becerisi ile ilişkilidir ve grup sürecinde dokuzuncu oturumda üyelerin hayvanlar ile ilgili roller aldığı bir grup oyununda, üyelerin sorun çözme becerileri üzerinden erteleme davranışları çalışılmıştır. Kırılgaç-Çam (1996) ve Shunmugam, Susila ve Vijay Anand (2016) çalışmalarında psikodramanın hemşirelik öğrencilerinin atılganlık becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmişlerdir. Erteleme ve atılganlık kavramlarının ilişkisi üzerinden bakıldığında çalışmamızdaki farklı protagonist oyunlarında bireylerin diğeri ile ilişki kurma biçimi ile ilgili olarak duygularını ifade edebilme, hayır diyebilme ve istekte bulunabilme gibi temalar ortaya çıkmıştır. Erteleme kavramı ile ilgili farklı örneklerde yürütülen ve psikodrama dışındaki yöntemlerin kullanıldığı müdahale çalışmalarına bakıldığında ise Uzun Özer, Demir ve ark. (2013) bilişsel müdahaleleri kullanarak yaptıkları beş haftalık grup çalışmalarında öğrencilerin genel erteleme ve akademik erteleme puanlarının program sürecinde anlamlı olarak düşüş gösterdiğini bildirmişlerdir. Düşmez ve Barut (2016) akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı

oluşturdukları akademik ertelemeyi önlemeye yönelik eğitimin öğrencilerin akademik ertelemeleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde ulaşabilen çalışmalarda bilişsel müdahalelere dayalı eğitim programları kullanılarak erteleme davranışı çalışılmıştır ve bu müdahalelerin öğrencilerin akademik ertelemelerine etkili olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada ise genel ertelemenin akademik ertelemenin önemli bir yordayıcısı olduğundan yola çıkılarak, spesifik olarak akademik erteleme çalışmak yerine genel erteleme davranışı üzerine çalışılması tercih edilmiştir. Uygulamanın hemen sonrasında ölçüm yapılması ve tez çalışması ile ilgili zaman sınırlılığı nedeniyle izlem ölçümü yapılamamış olmasının bir sınırlılık olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızın verileri psikodrama grup uygulamasının öğrencilerin erteleme davranışlarını olumlu yönde değiştirdiğini göstermiştir.

Bu doğrultuda;

- Araştırmamızın sonuçları bu çalışma ile sınırlı olduğu için erteleme ile ilgili benzer çalışmaların sayıca artırılması,
- Öğrencilerin yükseköğrenim sırasında oluşabilecek uyum sorunlarına yönelik programların artırılması akademik başarılarını ve kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu programlara psikodrama gibi öğrencinin aktif olduğu yöntemlerin entegre edilmesi ve bu çalışmaların sürekliliği önerilir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırmamızın yapılabilmesi için Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul onayı (Karar Sayısı/Tarih: 35/23.11.17) alınmıştır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Notu

Bu makale sorumlu yazarın "Bir Grup Üniversite Öğrencisi ile Psikodrama: Erteleme" başlıklı Psikodrama Yeterlik Tezi'nden hazırlanmıştır. (Dr.Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, İzmir-2019).

Yazar Katkıları

"TD, GUA, OÖ çalışmanın tasarımını oluşturmuştur. TD veri toplama aşamasını ve işlem aşamasını yürütmüştür. TD, GUA, OÖ verileri analiz etmiş ve yorumlamışlardır. TD makale taslağını oluşturmuştur. GUA ve OÖ süpervizyon ve makalenin kritik revizyonunu üstlenmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır."

Teşekkür

Uygulanamaz.

Kaynaklar

- Bulut, R., & Ocak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarını Etkileyen Etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75–90.
- Cerino, E. S. (2014). Relationships Between Academic Motivation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4). <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>
- Çam, M. O. (1995). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinde psikodramanın empatik eğilim ve empatik beceri üzerine etkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 11(2), 55–65.
- Duru, E., & Balkıs, M. (2014). The roles of academic procrastination tendency on the relationships among self doubt, self esteem and academic achievement. *Education and Science*, 39, 274–287.
- Düşmez, İ., & Barut, Y. (2016). Rational Emotive Behavior Based on Academic Procrastination Prevention Training Programme of Effectiveness. *Participatory Educational Research*, 3(1). <https://doi.org/10.17275/per.15.36.3.1>
- Ekşi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433–450.
- Hajloo, N. (2014). Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 42–49.
- Karabıyık Çeri, B., Çavuşoğlu, C., & Gürol, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(34). <https://doi.org/10.9761/JASSS2721>
- Karp M (1994). Özgürlük Nehri. Moreno'dan Bu Yana Psikodrama-Teori ve Uygulamada Yenilikler içinde, 1.baskı, (Çev. ed.: NU Muhtar, Çev.: İ Doğaner). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık., 2013.
- Kırlangıç-Çam, M. O. (1996). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinde psikodrama grup çalışması ile girişkenlik düzeyi ilişkisinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 12(2), 1–9.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 103–109.
- Özbek A, Leutz G (2003). Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. 2.Baskı, Ü.H. Okyayuz (Ed), Ankara, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No:1
- Schacht M (2007). Spontanlık-Yaratıcılık. Psikodramatik Değişim Kavramı. (Çev.ed.: İ Doğaner). Psikodrama, Kuram ve Uygulamadaki Gelişmeler içinde, 1.baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shunmugam, Shankar. R., Susila, C., & Vijay Anand, S. (2016). Effectiveness of psychodrama on assertive behavior among nursing students. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 1(2), 51–52.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sözeri Varma, G., Karadağ, F., Oğuzhanoğlu, N. K., & Özdel, O. (2017). Depresyon tedavisinde grup psikoterapisi ve psikodramanın yeri. *Klinik Psikiyatri*, 20, 308–317. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.86158>
- Şirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447–455.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Uluşınar, S. (2014). Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15,55–62. <https://doi.org/10.5455/apd.39822>
- Uzun Özer, B., & Saçkes, M. (2011). Effects of Academic Procrastination on College Students' Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>
- Uzun Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3). <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Uzun Özer, B., Saçkes, M., & Tuckman, B. W. (2013). Psychometric Properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish Sample. *Psychological Reports*, 113(3). <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.113x28z7>
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler ve Kültürel Farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106–121.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F., & Gençtanırım, D. (2008). Üniversite Öğrencilerin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 342–350