

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL VE
ÜSTBİLİŞSEL FAKTÖRLERİN ERTELEME EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem YALÇIN

1600005759

Anabilim Dalı: Psikoloji

Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN

HAZİRAN 2025

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL VE
ÜSTBİLİŞSEL FAKTÖRLERİN ERTELEME EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem YALÇIN

1600005759

Anabilim Dalı: Psikoloji

Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN

Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Ünzile Özge KICALI

Dr. Öğr. Üyesi F. Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

HAZİRAN 2025

ÖNSÖZ

Bu tez, ertelemenin ardındaki psikolojik süreçleri anlamaya yönelik bir çaba olarak kaleme alındı. Akademik bir gerekliliği yerine getirmenin ötesinde, bu çalışma aynı zamanda benim için düşünsel bir yolculuk ve içsel bir temas anlamı da taşımaktadır. Umuyorum ki bu çalışma, zaman zaman ertelemenin ağırlığını hisseden her bir bireye küçük de olsa bir katkı sunabilir.

Klinik psikoloji yüksek lisans süreci, yalnızca akademik bilgiyle değil, aynı zamanda terapötik deneyimlerle, kişisel farkındalıklarla ve dönüştürücü karşılaşmalarla örülü bir süreçti. Bu yolculuğun içindeki doğrudan ya da dolaylı katkısı olan herkesi sevgiyle anmak isterim.

Yüksek lisans sürecimin en başından sonuna dek, yüksek lisansın ilk dersinden bu tezin son kelimesine kadar; hem akademik hem mesleki gelişimimin temelini tekrar inşa etmemi sağlayarak bana sonsuz katkılar sunan, beliren yetişkinlik dönemimin son çıkışındayken bile bana birilerinin halen rol model olabileceğini gösterebilen, bununla birlikte eleştirel düşünme, empati, etik ve kişilerarası iletişim alanlarında da bana her daim ilham kaynağı olan istatistik hocam, klinik süpervizörüm ve tez danışmanım kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte kendisinin bilgi birikimi ile yönlendirici ve yapıcı geri bildirimleri, her daim kapsayıcı ve destekleyici tutumu yalnızca bu tezin gelişiminde değil, terapist kimliğimin oluşumunda da önemli bir rol oynamıştır. Kendisinin öğrencisi olmak, bu süreçteki en büyük şanslarımdan biridir.

Bu satırları yazabilmemi mümkün kılan en önemli katkılardan biri ise, bu programın kuruluş sürecinde başarı bursu kontenjanının açılmasına öncülük eden Prof. Dr. Ömer SAATCIOĞLU'na aittir. Kısa süreliğine yer aldığı bu programdaki vizyoner ve kapsayıcı yaklaşımı, öğrenim ve mesleki sürecimde benim için belirleyici bir rol oynamıştır. Kendisine içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecim boyunca bana maddi ve manevi destek sağlayarak gelişimime her daim katkıda bulunan aileme; ailemizin ilk yüksek lisans mezunu olmasına rağmen kendi yolunu bizler için değiştiren ve beni çocuk yaşta bilim dergileriyle tanıştırtarak öğrenme merakımı besleyen sevgili babam Zeki YALÇIN'a; lisans programımı değiştirme sürecimde yanımda olup beni destekleyerek bugünlere

gelmemi mümkün kılan sevgili annem Seyhan YALÇIN'a ve bilgisiyle her daim yol gösteren, ailemizin kitap kurdu ve neşesi kardeşim Sinem YALÇIN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimde her daim yanımda olan, beni sabırla dinleyerek cesaretlendiren ve desteğini hiç eksik etmeyen sevgili hayat arkadaşım Atakan SAKAOĞLU'na da teşekkür ederim.

Süpervizyon sürecimde seanslarımı gerçekleştirebilmem için ofislerinin kapılarını bana her daim açan ve beni misafir eden sevgili arkadaşlarım İsmail ve Esmanur Kılıç'a, bu süreçte sundukları içten destek için teşekkür ederim.

Son olarak da tüm bu süreçte kucağımdan ve klavyemden eksik olmayan, sessiz ama koşulsuz destekçiliğiyle yanımda olan canım kedilerim Nazlı, Cheddar ve Mırmır'a eşlikleri için teşekkür ederim.

Bu çalışmanın, ertelemeye dair farkındalık yaratması ve klinik alanda çalışan meslektaşlarıma katkı sağlaması en büyük dileğimdir.

Gizem YALÇIN

Temmuz, 2025

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	İ
İÇİNDEKİLER.....	İİİ
TABLO LİSTESİ	V
ŞEKİL LİSTESİ.....	VI
KISALTMALAR.....	Vİİ
ÖZET.....	Vİİİ
ABSTRACT	İX
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.2. Araştırma Soruları ve Hipotezler	5
1.3. Sınırlılıklar	7
1.4. Tanımlar	7
BÖLÜM 2.....	10
LİTERATÜR.....	10
2.1. Erteleme	10
2.1.1. Erteleme: Kavramsal Yaklaşımlar ve Ölçüm	10
2.1.2. Ertelemeye İlişkin Yapılan Araştırmalar	15
2.2. Erteleme Üzerinde Rolü Olan Faktörler	19
2.2.1. Kişilik Özellikleri	19
2.2.1.1. Kişilik Özellikleri ve Erteleme Arasındaki İlişkiler	20
2.2.2. Üstbilişler	21
2.2.2.1. Üstbilişler ve Erteleme Arasındaki İlişkiler	22
2.2.3. Tekrarlayıcı Düşünme	24
2.2.3.1. Tekrarlayıcı Düşünme ve Erteleme Arasındaki İlişkiler	27
2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	28
2.2.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erteleme Arasındaki İlişkiler	29
2.2.5. Sıkıntı Toleransı.....	30
2.2.5.1. Sıkıntı Toleransı ve Erteleme Arasındaki İlişkiler	32
BÖLÜM 3.....	34
YÖNTEM.....	34

3.1. Araştırma Deseni	34
3.2. Katılımcılar	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	38
3.3.2. Büyük Beş Kişilik Testi-50 (B5KT-50-Tr)	39
3.3.3. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)	40
3.3.4. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30).....	41
3.3.5. Perseveratif Düşünme Ölçeği (PDÖ)	42
3.3.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	43
3.3.7. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ).....	44
3.4. İşlem	45
3.5. İstatistiksel Analiz	45
BÖLÜM 4.....	46
BULGULAR	46
4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	46
4.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Erteleme Eğilimi	47
4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Bulguları	49
4.4. Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Aracılık Analizi Bulguları	54
4.4.1. Hipotez 1'e İlişkin Aracılık Analizi Bulguları	54
4.4.2. Hipotez 2'ye İlişkin Aracılık Analizi Bulguları	57
BÖLÜM 5.....	60
TARTIŞMA VE SONUÇ	60
5.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	64
5.2. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi..	67
5.3. Sonuç ve Öneriler.....	70
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	92

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Çeşitli Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılım ve Yüzdeleri

Tablo 2. Ölçüm Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo3. Katılımcıların Erteleme Eğilimi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Test İstatistiği Değerleri

Tablo 4. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri

Tablo 5. Hipotez 1'e İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları

Tablo 6. Hipotez 2'ye İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Hipotez 1'e ilişkin model

Şekil 2. Hipotez 2'ye ilişkin model

Şekil 3. Hipotez 1'in testine ilişkin aracılık analizi sonuçları

Şekil 4. Hipotez 2'nin testine ilişkin aracılık analizi sonuçları



KISALTMALAR

B5KT-50: Büyük Beş-50 Kişilik Testi

BDS: Bilişsel Dikkat Sendromu

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DDE: Duygulanım Düzenleme Eğitimi

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

GEÖ: Genel Erteleme Ölçeği

GEÖ-EE: Erteleme Eğilimi

MKT: Metakognitif Terapi

PDÖ: Perseveratif Düşünme Ölçeği

SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30

Üniversite: İstanbul Kültür Üniversitesi

Enstitü: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN

Tez Türü ve Tarihi: Yüksek Lisans – Haziran 2025

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL VE ÜSTBİLİŞSEL FAKTÖRLERİN ERTELEME EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Gizem YALÇIN

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde kişilik özellikleri, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının erteleme eğilimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Araştırmaya, 221'i kadın (%68.2), 100'ü erkek (%30.9) ve 3'ü cinsiyet belirtmek istemeyen (%0.9) olmak üzere toplam 324 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18-77 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 35.50 ve standart sapması 12.54'tür. Veri toplama araçları olarak Büyük Beş-50 Kişilik Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30, Perseveratif Düşünme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve sosyodemografik özellikler ile genel sağlık durumu hakkındaki verilere ulaşmak için Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS v27 programıyla analiz edilmiş, sıralı aracılık etkisine ilişkin hipotezleri test etmek amacıyla Hayes'in (2018) PROCESS Makro v4.2 (Model 6) eklentisi kullanılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi, tek yönlü ANOVA, bağımsız gruplar t-testi ve tanımlayıcı istatistik teknikleri de kullanılmıştır. Aracılık analizlerine ilişkin bulgular, nörotiklik ve sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki etkisinin sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Mevcut araştırma bulguları, erteleme eğiliminin bir öz-düzenleme süreci olduğuna işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar, erteleme eğilimi açısından yol gösterici bir niteliğe sahiptir.

Anahtar Kelimeler: erteleme eğilimi, nörotiklik, sorumluluk, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı

University: Istanbul Kültür Üniversitesi

Institute: Institute of Graduate Studies

Department: Psychology

Programme: Clinical Psychology

Supervisor Dr. Kadir ÖZDEN

Degree Awarded and Date: MA – June 2025

ABSTRACT

THE EFFECT OF PERSONALITY TRAITS AND COGNITIVE AND METACOGNITIVE FACTORS ON PROCRASTINATION TENDENCY IN ADULTS

Gizem YALÇIN

In this study, the direct and indirect effects of personality traits, metacognitions, repetitive negative thinking, emotion regulation difficulties, and distress tolerance on procrastination tendency among adults were examined. The sample consisted of 324 participants, including 221 women (68.2%), 100 men (30.9%), and 3 individuals (0.9%) who preferred not to disclose their gender. Participants' ages ranged from 18 to 77 years ($M = 35.50$, $SD = 12.54$). Data were collected using the Big Five-50 Personality Scale, the General Procrastination Scale, the Metacognitions Questionnaire-30, the Perseverative Thinking Questionnaire, the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the Distress Tolerance Scale, and a sociodemographic information form assessing general health status. Data analysis was conducted using SPSS version 27. To test the hypotheses regarding serial mediation effects, the PROCESS macro (version 4.2, Model 6) developed by Hayes (2018) was employed. In addition, correlation analysis, one-way ANOVA, independent samples t-test, and descriptive statistical techniques were also used. The findings of the mediation analyses indicated that the effects of neuroticism and conscientiousness on procrastination tendency were indirectly mediated by metacognitions, repetitive negative thinking, emotion regulation difficulties, and distress tolerance, respectively. These results suggest that procrastination tendency can be conceptualized as a self-regulation process. Overall, the findings offer valuable insights for understanding and addressing procrastination tendencies.

Keywords: procrastination tendency, neuroticism, conscientiousness, metacognitions, repetitive negative thinking, emotion dysregulation, distress tolerance

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Modern yaşamın hızla artan talepleri karşısında bireylerin zamanla, görevlerle ve duygularla kurduğu ilişki giderek daha karmaşık bir hâl almaktadır. Zaman, günümüz modern dünyasında bireyin yaşam doyumunu belirleyen en önemli kaynaklardan biridir. Bu kaynağın nasıl kullanıldığı ise, bireyin psikolojik, sosyal ve mesleki işlevselliği üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Claessens vd., 2007; Macan, 1994). Zamanın etkili ve işlevsel biçimde yönetilmesini güçleştiren çeşitli bireysel ya da durumsal faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri olarak değerlendirilen erteleme (procrastination), bireyin gerçekleştirmeye niyetlendiği bir eylemi, olası olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen istemli olarak geciktirmesi şeklinde tanımlanmakta ve yetişkin bireylerde yaygın bir biçimde gözlemlenen, çok boyutlu bir problem alanı olarak öne çıkmaktadır (Steel,2007; Lay,1986). Kelime kökeni olarak erteleme, Latince "pro" (ileri, öne doğru) ve "crastinus" (yarın) sözcüklerine dayanmaktadır (Klein, 1971).

Son yıllarda erteleme kavramı, bilimsel araştırmalarda artan bir ilgiyle ele alınmakta ve kapsamlı bir şekilde incelenmektedir. Bu artan ilginin arkasında, bir yandan ertelemenin yaygınlığı ve birey üzerindeki olumsuz etkilerinin bu karmaşık davranışın derinlemesine araştırılmasını gerekli kılması, diğer yandan ise bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler etkili olmaktadır. Sosyal medyanın problemli kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve mobil cihazları sık sık kontrol etme gibi günümüz dijital davranış örüntüleri, kronik erteleme eğilimini daha görünür ve yaygın hâle getirmektedir (Ferrari vd., 2007; Przepiorka vd., 2021; Aalbers vd., 2022; Yan ve Zhang, 2022).

Erteleme davranışı, bireyin karşılaştığı görevlerin niteliğine ve bağlamına göre farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Literatürde bu davranış; akademik sorumlulukların ertelenmesi (akademik erteleme), gündelik görevlerin geciktirilmesi (günlük yaşam ertelenmesi), karar vermede yaşanan gecikmeler (karar verme ertelenmesi) ve kontrol edilmesi güç, tekrarlayıcı bir biçimde ortaya çıkan kronik erteleme davranışı (kompulsif erteleme) şeklinde sınıflandırılabilir (Ferrari vd., 1995; Mann, 1982; Milgram ve Tenne, 2000). Bu sınıflamalar, ertelemenin tek biçimli

bir davranış olmadığını ve farklı durumlarla ilişkili olarak çeşitlenebileceğini göstermektedir.

Araştırmalar, erteleyen bireylerin gelecekte doğabilecek olumsuz sonuçların farkında olmalarına rağmen, mevcut anda yaşadıkları sıkıntıyı azaltmak amacıyla görevleri ertelediklerini göstermektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Bu davranış, kısa vadede stresin azalması veya geçici bir rahatlama gibi kazançlar sağlasa da, uzun vadede düşük performans, artan kaygı düzeyi ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Erteleme davranışının uzun vadeli etkileri bireyin yalnızca duygusal durumunu değil, aynı zamanda akademik, mesleki ve kişisel işlevselliğini de kapsamaktadır. Görevlerin tamamlanmasında yaşanan gecikmeler, zaman baskısına bağlı performans düşüşleri ve akademik başarıda azalma, bu davranışın sık karşılaşılan sonuçları arasındadır (Steel, 2007; Tice ve Baumeister, 1997). Ayrıca, suçluluk, pişmanlık ve öz-eleştiri gibi duygusal tepkiler ile benlik saygısında azalma da erteleme davranışıyla ilişkili olarak bildirilmektedir (Fee ve Tangney, 2000; Wohl vd., 2010). Ertelemenin kronik bir hâl aldığı durumlarda ise, bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinde belirgin düşüşler yaşadığı görülmektedir (Beutel vd., 2016). Bu nedenle erteleme, yalnızca zamanlama ile ilgili geçici bir güçlük olarak değil, bireyin genel işlevselliğini ve psikolojik sağlığını etkileyebilecek riskli bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilmektedir.

Ertelemeye ilişkili görülen faktörlerden biri, bireyin çoğu zaman içinde bulunduğu anda deneyimlediği olumsuz duygularla başa çıkma çabasıdır. Özellikle başarısızlık korkusu, olumsuz duygulanımı düzenlemedeki güçlükler ve düşük dürtü kontrolü, bireyin görevle yüzleşmek yerine erteleme davranışını tercih etmesine katkı sağlayabilmektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Bu yönüyle erteleme, yalnızca pasif bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bireyin farkında olmadan kendi hedeflerinden uzaklaşmasına neden olabilen aktif bir kaçınma stratejisi olarak da değerlendirilmektedir (Akerlof, 1991; Schraw vd., 2007).

Erteleme eğiliminin ortaya çıkışında yalnızca bağlamsal faktörler değil, bireyin kişilik özellikleri de rol oynayabilmektedir. Literatürde, ertelemenin bazı bireylerde daha kalıcı ve yaygın bir örüntü hâline gelmesinin, onların duygusal ve davranışsal eğilimleriyle ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Duygusal tepkiselliği yüksek,

olumsuz duygulanıma eğilimli ve özdenetim becerileri sınırlı bireylerde erteleme davranışının daha sık görüldüğü ifade edilmektedir (Van Eerde, 2003; Steel, 2007). Bu bağlamda, nörotiklik ve sorumluluk gibi kişilik boyutlarının erteleme ile nasıl bir ilişki içinde olduğu son yıllarda daha yakından ele alınmaktadır. Yapılan çalışmalar, nörotiklik düzeyi yüksek ve sorumluluk düzeyi düşük bireylerde erteleme eğiliminin daha belirgin olabildiğine işaret etmektedir (Johnson ve Bloom, 1995; Steel, 2007).

Erteleme, yalnızca bireyin kişilik özellikleriyle değil, aynı zamanda görevle ilgili düşünme biçimleri, duygu düzenleme süreçleri ve bu süreçlere dair değerlendirmeleriyle de ilişkili olabilmektedir. Steel (2007), ertelemeyi öz-düzenleme başarısızlığına dayalı bilişsel, duygusal ve davranışsal bir örüntü olarak tanımlamış ve bu eğilimin, bireyin görevle ilgili motivasyonu düşük olduğu durumlarda daha sık ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu tanım doğrultusunda, ertelemenin yalnızca bir zaman yönetimi problemi olmadığı; bireyin kendilik algısı, hedef yönelimi ve duygu düzenleme becerileriyle de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Sirois ve Pychyl, 2013; Blunt ve Pychyl, 2000; Wolters, 2003).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle bilişsel eğilimler ve üstbilişsel değerlendirmelerin, bireyin görev karşısındaki tutumunu ve eyleme geçme motivasyonunu etkileyebileceğini göstermektedir (Wells, 2000; Sirois ve Pychyl, 2013; Fernie vd., 2017). Bu çerçevede, düşünce içeriğinden ziyade düşünceye ilişkin değerlendirmeler, tekrarlayıcı düşünme biçimleri ve duygu düzenleme becerileri gibi faktörlerin de erteleme davranışıyla bağlantılı olduğu görülmektedir (Wells ve Matthews, 1996; Gustavson ve Miyake, 2017). Wells'in (2000) metakognitif modeli çerçevesinde, bireyin kendi düşüncelerine ilişkin işlevsel olmayan inançları, ruminasyon ve endişe gibi tekrarlayıcı düşünce biçimlerini tetiklemekte; bu süreç, görevden kaçınmayı pekiştirerek erteleme davranışını sürdürülebilir hâle getirmektedir (Fernie vd., 2017). Bu doğrultuda; duygu, düşünce ya da fizyolojik duyum gibi rahatsızlık verici deneyimlerden kaçınma eğilimi, özellikle duygusal olarak zorlayıcı görevler karşısında görevle yüzleşmenin ertelenmesine katkıda bulunabilir. Nitekim yapılan çalışmalar, sıkıntı toleransı düşük bireylerde erteleme eğiliminin daha yüksek düzeyde gözlemlendiğini ve bu bireylerin kısa vadeli duygusal rahatlamayı sürdürmek amacıyla görevleri daha sık ertelediklerini ortaya koymaktadır (Bernstein vd., 2011; Bardeen vd., 2013; Sirois ve Tosti, 2012; Stöber ve Joormann, 2001).

Ertelemeye ilişkin yukarıda aktarılan literatür bulguları bir arada değerlendirildiğinde, erteleme sorunu yalnızca zaman yönetimi sorunu ya da motivasyon eksikliğiyle açıklanamayacak kadar karmaşık; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri de içeren çok boyutlu bir psikolojik olgu olduğu görülmektedir. Bu olgu, yetişkin bireylerin yaşam alanları üzerinde pek çok soruna yol açabilmektedir. Bu kapsamda, daha fazla erteleme eğilimi gösteren bireylerdeki olası psikolojik risk faktörlerini belirlemek ile altta yatan faktörlerin bu eğilim üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koymak kritik bir önem taşımaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Mevcut araştırmanın temel amacı, kişilik özellikleri (nörotiklik ve sorumluluk), üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının, yetişkin bireylerdeki erteleme eğilimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Çalışmada değişkenlerin erteleme eğilimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri kuramsal olarak Metakognitif Kuram (Wells, 2000) ve Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli (S-REF; Wells ve Matthews, 1994) çerçevesinde ele alınmıştır. Bu model, bireyin üstbilişsel inançları doğrultusunda şekillenen Bilişsel Dikkat Sendromunun (BDS) — ruminasyon, endişe, dikkat dağınıklığı gibi örüntülerin — duygusal süreçlerle etkileşim içinde psikolojik işlevselliği ve davranışsal çıktıları belirlediğini öne sürer. Bu bağlamda araştırmada, kişilik özelliklerinin erteleme üzerindeki etkisinin, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak işlediği hipotezi test edilmiştir.

Çalışmanın özgün yönü, kişilik özellikleri ve bilişsel faktörlerin yanı sıra üstbilişsel faktörleri de dahil ederek literatürde çoğunlukla ayrı ayrı incelenen bu süreçleri bütüncül bir model içinde ele alarak; erteleme eğilimini yalnızca zaman yönetimi veya davranışsal bir sorun olarak değil, çok boyutlu bir öz-düzenleme sorunu olarak değerlendirmesidir. Ayrıca üstbilişsel süreçlerin de bu etki mekanizmalarındaki rolünün aydınlatılması, mevcut psikolojik müdahalelerin kapsamını genişleterek, özellikle son yıllarda etkinliğine ilişkin güçlü bir ampirik destek sağlayan üstbilişsel müdahale stratejilerinin de uygulanabilirliğine dair yol gösterici olması beklenmektedir.

Bu çalışmanın kuramsal temeli, bireysel farklılıkların öz-düzenleme süreçleri üzerindeki etkisini açıklamaya yönelik çok düzeyli bir yaklaşımı esas almaktadır. Özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli'ne (Costa ve McCrae, 1992) dayanan nörotiklik ve sorumluluk boyutları; bireylerin bilişsel ve duygusal tepkilerini şekillendiren önemli yapısal özellikler olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin doğrudan davranışsal çıktılarından ziyade, öz-düzenleme süreçlerinde önemli olabilecek bilişsel ve üstbilişsel faktörler aracılığıyla dolaylı olarak etkide bulunabileceği ön görülmektedir.

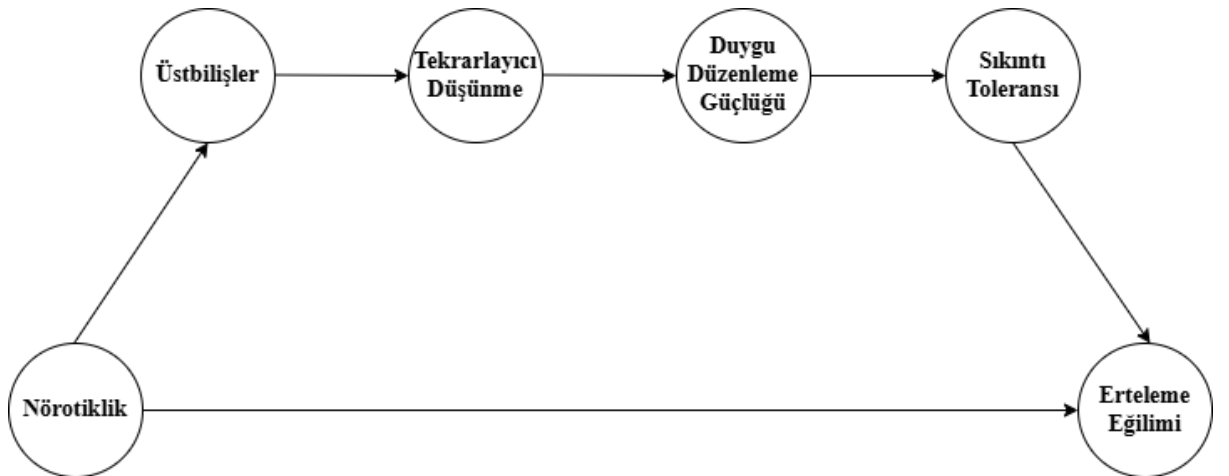
Erteleme eğilimi ve ilişkili faktörlere dair yukarıda aktarılan literatür bulguları ve ilgili kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde, mevcut araştırmanın sorusu ve hipotezleri aşağıda verilmiştir.

1.2. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Soru 1. Nörotiklik düzeyi, erteleme eğilimini sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamakta mıdır?

Hipotez 1. Nörotiklik düzeyi, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır.

Araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere dair model Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Hipotez 1'e ilişkin model

Hipotez 1'e ilişkin modelde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan yordayıcılık ilişkilerine dair alt hipotezler ise şunlardır:

Hipotez 1a. Nörotiklik düzeyi, üstbilişleri anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 1b. Üstbilişler, tekrarlayıcı düşünmeyi anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 1c. Tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü anlamlı olarak yordamaktadır.

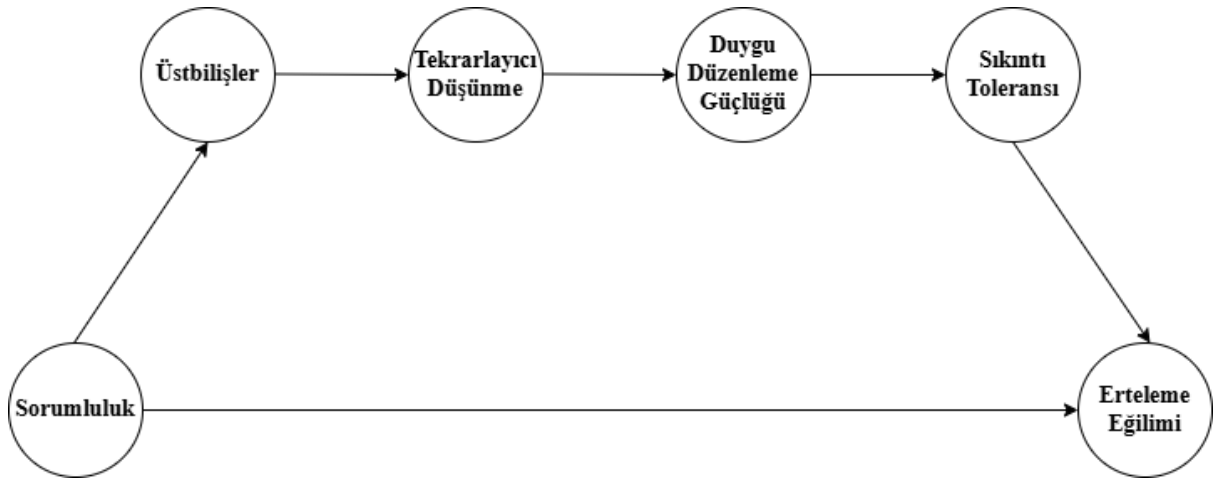
Hipotez 1d. Duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransını anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 1e. Sıkıntı toleransı, erteleme eğilimini anlamlı olarak yordamaktadır.

Soru 2. Sorumluluk düzeyi, erteleme eğilimini sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamakta mıdır?

Hipotez 2. Sorumluluk düzeyi, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır.

Araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere dair model Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Hipotez 2'ye ilişkin model

Hipotez 2'ye ilişkin modelde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan yordayıcılık ilişkilerine dair alt hipotezler ise şunlardır:

Hipotez 2a. Sorumluluk düzeyi, üstbilişleri anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 2b. Üstbilişler, tekrarlayıcı düşünmeyi anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 2c. Tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 2d. Duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransını anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 2e. Sıkıntı toleransı, erteleme eğilimini anlamlı olarak yordamaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler, ilgili yapıların ölçülmesini amaçlayan; daha önce Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerin toplam puanları ya da alt boyutları ile sınırlıdır. Bu doğrultuda; erteleme eğilimi, Genel Ertelleme Ölçeği'nin "erteleme eğilimi" alt boyutuyla; nörotiklik ve sorumluluk ise Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin "duygusal dengelilik" ve "sorumluluk" alt boyutlarıyla ölçülmüştür. Diğer değişkenlerden üstbilişler, Üstbilişler Ölçeği-30'un toplam puanıyla; tekrarlayıcı düşünme, Perseveratif Düşünme Ölçeği'nin toplam puanıyla; duygu düzenleme güçlüğü, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam puanıyla; ve sıkıntı toleransı, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin toplam puanı ile değerlendirilmiştir.

1.4. Tanımlar

Aşağıda araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin kavramsal tanımları yer almaktadır.

Ertelleme: Bu kavram, bireyin yapmayı planladığı bir eylemi, kötü sonuçlar doğuracağını bilmesine rağmen bilinçli olarak geciktirmesi, bu eylemle ilgili harekete geçmemesi olarak tanımlanır (Steel,2007).

Nörotiklik: bu kavram, kişilik psikolojisinde, bireylerin duygusal tepki verme eğilimlerini, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini ve olumsuz duygusal

deneyimlere karşı tepki verme biçimlerini belirleyen bir kişilik boyutu olarak tanımlanmıştır (Costa ve McCrae, 1992). Yüksek nörotiklik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmada zorluk yaşadıkları ve daha duygusal olarak hassas oldukları bir durumu ifade ederken, düşük nörotiklik ise bireylerin duygusal açıdan daha dengeli ve sakin olmalarını ifade eder (McCrae ve Costa, 2004).

Sorumluluk: bu kavram, kişilik psikolojisinde, bireylerin görev ve sorumluluklarını yerine getirme, planlı, düzenli ve güvenilir olma eğilimlerini tanımlayan bir kişilik boyutudur (McCrae ve Costa, 2004). Bu boyut yüksek düzeyde güvenilirlik, öz disiplin ve dikkatli davranışlarla ilişkilidir (Roberts vd.,2009).

Yüksek sorumluluk düzeyi, bireylerin öz disiplinli, güvenilir, düzenli ve dikkatli oldukları, görevlerini yerine getirmeye odaklandıkları ve başarıyı hedefledikleri anlamına gelir. Bu kişiler genellikle yüksek performans gösterir ve sorumluluklarını yerine getirirken titizdirler. Düşük sorumluluk düzeyi ise, bireylerin daha dağınık, plansız ve öz disiplin eksikliği gösterdikleri, sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıkları ve genellikle daha az güvenilir oldukları anlamına gelir (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 2004).

Üstbilişler: Bu kavram, bireyin kendi düşünce süreçlerine dair farkındalığını, bu süreçleri izleme ve düzenleme becerisini, ayrıca bu süreçlere ilişkin sahip olduğu inanç ve değerlendirmeleri kapsayan bilişsel düzeydeki üst sistemlerdir (Flavell, 1979; Wells, 2000).

Tekrarlayıcı düşünme: Bu kavram, bireyin zihninde istemsiz olarak beliren, olumsuz içerikli, kontrol edilmesi güç ve ısrarlı biçimde tekrar eden bilişsel süreçleri ifade eder (Ehring ve Watkins, 2008).

Duygu düzenleme güçlüğü: Bu kavram, bireyin duygularını fark etme, anlama, kabul etme ve düzenlemede yetersizlik yaşaması; bu nedenle özellikle stresli durumlarda dürtü kontrolü ve hedefe yönelik davranışları sürdürme gibi işlevlerde zorlanmasıyla karakterize çok boyutlu bir yapıdır (Gratz ve Roemer, 2004; Aldao vd., 2010).

Sıkıntı toleransı: Bu kavram; bireyin stres, kaygı veya hayal kırıklığı gibi olumsuz içsel yaşantılara katlanabilme, bu yaşantıları kabul edilebilir olarak değerlendirme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade eden; olumsuz

duygulara yönelik bilişsel değerlendirme ve düzenleme eğilimlerini içeren çok boyutlu bir meta-duygusal yapıdır (Simons ve Gaher, 2005; Leyro vd., 2010).



BÖLÜM 2

LİTERATÜR

Bu bölümde öncelikle erteleme olgusuna ilişkin kavramsallaştırmalara ve kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Ardından, erteleme üzerine gerçekleştirilen ampirik çalışmaların bulgularına dair literatür aktarılmıştır. Bu kapsamda, araştırma grubunu yetişkin bireylerde yaygın olarak gözlemlenen erteleme eğilimi ile ilişkili olabileceği düşünülen kişilik özellikleri (örn., nörotiklik, sorumluluk), üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı değişkenlerine ilişkin literatür kapsamlı şekilde incelenmiştir.

2.1. Erteleme

Günümüzde bireylerin gündelik yaşamda karşılaştıkları görevleri planlama, başlatma ve tamamlama gibi süreçlerde yaşadıkları problemler, literatürde erteleme bağlamında ele alınmaktadır (Steel, 2007). Erteleme(procrastination), yalnızca işlevselliği azaltan bir davranış biçimi değil; aynı zamanda bireyin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilen yaygın bir problemdir (Ferrari, 2001; Sirois, 2016). Bu kapsamda, ertelemenin tanımlanması, türlerinin ortaya konması ve bireyler üzerindeki etkilerinin anlaşılması, psikoloji literatüründe hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önem taşımaktadır. Bu bölümde, erteleme kavramının tanımı, kavramsal çerçevesi, türleri ve ölçümü ele alınacak olup bu davranışın bireyler üzerindeki olası etkilerine dair literatür sunulacaktır.

2.1.1. Erteleme: Kavramsal Yaklaşımlar ve Ölçüm

Erteleme yaygın olarak, bireyler ve örgütler üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen gerekli görevleri ya da sorumlulukları yerine getirmeyi işlevsiz bir şekilde geciktirme eğilimi olarak kavramsallaştırılmıştır (Lay, 1986; Steel, 2007; Klingsieck, 2013). Kimi tanımlarda, bir görevin tamamlanmasının ertelenmesi ya da teslim tarihine uyulmaması şeklinde ele alınmakta olup; bireyin bu davranışın olumsuz sonuçlar doğuracağını bilmesine ve bundan rahatsızlık duymasına rağmen eylemi sürdürmesiyle karakterize edilmektedir (Johnson ve Bloom, 1995; Steel, 2007).

Psikoloji literatüründe erteleme, genellikle bireyin bir görevi ya da kararlı bir eylemi, sonuçlarını bilmesine rağmen bilinçli ve irrasyonel bir biçimde geciktirmesi

olarak tanımlanmaktadır. Kelime kökeni olarak erteleme, Latince "pro" (ileri, öne doğru) ve "crastinus" (yarın) sözcüklerine dayanmaktadır (Klein, 1971).

Literatürde ertelemenin genel tanımı konusunda benzer kavramsallaştırmalar (örn.,Lay,1986; Steel, 2007) olsa da erteleme türlerinin nasıl sınıflandırılacağı hâlâ tartışmalı bir konudur.

Erteleme davranışına ilişkin en yaygın kuramsal sınıflandırmalardan biri, Ferrari (1992) tarafından önerilen üçlü modeldir. Bu modele göre erteleme; karar verme erteleme (decisional procrastination), uyarılma temelli erteleme (arousal procrastination) ve kaçınma temelli erteleme (avoidant procrastination) olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir. Karar verme erteleme, bireyin seçenekler arasında karar verememesi nedeniyle harekete geçememesi şeklinde tanımlanırken; uyarılma temelli erteleme, genellikle son dakika baskısının bireyde yarattığı kaygı nedeniyle görevlerin istemli olarak ertelenmesi ile karakterizedir; kaçınma temelli erteleme ise, değerlendirilmeye yönelik kaygı, düşük öz-yeterlik veya başarısızlık korkusu gibi nedenlerle bireyin görevden kaçınması şeklinde tanımlanır (Ferrari, 1992; Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari ve diğerleri (2007), Genel Davranışsal Erteleme Ölçeği (General Behavioral Procrastination Scale) ile Yetişkinler için Erteleme Envanteri'ni (Adult Inventory of Procrastination Scale) kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bireylerin erteleme türlerine göre verdikleri yanıtları analiz ederek uyarılma ile kaçınma temelli erteleme türleri arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtmişlerdir. Elde ettikleri bulgular doğrultusunda, uyarılma temelli erteleme eğilimi gösteren bireylerin görevlerini sıklıkla son ana bıraktıkları ve bu durumun zaman baskısının yarattığı bilişsel uyarılma ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Öte yandan, kaçınma temelli erteleme gösteren bireylerin ise, değerlendirilmeye yönelik kaygı ve düşük öz-yeterlik algısı nedeniyle görevleri erteledikleri; bu davranışın, kaygıdan kaçınmaya yönelik bir işlev taşıyabileceği ifade edilmiştir (Ferrari vd., 2007). Ancak Steel (2010), bu üçlü modelin yeterli ampirik temele dayanmadığını belirtmiş; gerçekleştirdiği meta-analiz ve faktör analizleri sonucunda, karar verme, uyarılma ve kaçınma temelli erteleme türlerinin ölçümsel olarak birbirinden yeterince ayrılmadığını ifade etmiştir. Steel'e göre bu kategoriler, davranışsal gözlemlerle uyumlu olsa da, psikometrik olarak tutarlı faktör yapıları sunmamaktadır. Bu nedenle,

ertelemenin alt türlerine ilişkin daha güçlü yapısal modeller geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Biçimsel sınıflamalara ek olarak, erteleme davranışının yapısından çok işlevine odaklanan farklı yaklaşımlar da literatürde yer almaktadır. Chu ve Choi (2005) tarafından ortaya konulan yaklaşımla birlikte, birçok araştırmacı ertelemeyi işlevsel ve işlevsiz olmak üzere iki temel biçimde sınıflandırmaktadır. İşlevsel erteleme, bireyin belirli bir görevi kasıtlı olarak ertelemesiyle karar verme sürecine esneklik kazandırdığı ve zaman baskısı altında daha verimli çalışabildiği durumları ifade etmektedir (Chu ve Choi, 2005; Corkin vd., 2011). Buna karşın, işlevsiz erteleme; sorumluluktan kaçınma, olumsuz duygulardan uzak durma ya da zihinsel çaba gerektiren durumlardan kaçınma gibi gerekçelerle, bireyin amaçladığı görevden uzaklaşmasıyla karakterize edilir (Sirois ve Pychyl, 2013; Steel, 2007).

Klasik sınıflandırmalardan farklı olarak, Fernie ve diğerleri (2017), ertelemeyi bireyin öznel deneyimi bağlamında ele alarak niyetli (intentional) ve niyetsiz (unintentional) erteleme olmak üzere iki farklı biçimde tanımlamışlardır. Niyetli erteleme, bireyin görevi istemli olarak ve stratejik bir sebeple ertelemesiyle karakterize edilirken; niyetsiz erteleme, bireyin görevleri istemeden ertelemesi ve bu davranış üzerinde bilişsel kontrolünün sınırlı olmasıyla açıklanmaktadır (Fernie vd., 2017). Araştırmacılara göre, niyetsiz erteleme olumsuz üstbilişsel inançlar, duygusal sıkıntı ve tekrarlayıcı düşünme örüntüleri ile daha yakından ilişkilidir. Bu nedenle, niyetsiz erteleme türünün psikolojik işlevsellik açısından daha problematik olduğu ve özellikle müdahale gerektiren bir alan olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Fernie vd., 2017).

Erteleme, bireyin karşılaştığı görevlerin niteliğine ve bulunduğu duruma göre farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Literatürde bu davranış genellikle dört temel başlık altında ele alınmaktadır: akademik erteleme, günlük yaşam ertelemesi, karar verme ertelemesi ve kompulsif erteleme (Solomon ve Rothblum, 1984; Lay, 1986; Effert ve Ferrari, 1989; Ferrari, 1991a).

Akademik erteleme, özellikle öğrencilerde yaygın şekilde gözlemlenen ve sınavlara hazırlık, ödev tamamlama ya da derse çalışma gibi akademik görevlerin planlanan zamandan daha sonra gerçekleştirilmesiyle tanımlanan yaygın bir erteleme

biçimidir (Solomon ve Rothblum, 1984). Yalnızca akademik başarıyı olumsuz etkilemekle kalmayan, aynı zamanda bireyde kaygı, suçluluk ve yetersizlik duygularına neden olabilen bir davranıştır (Solomon ve Rothblum, 1984). Bu erteleme türü, erteleme davranışının öğrenme süreçlerindeki görünümü olduğu için literatürde sıkça ele alınmaktadır.

Günlük yaşam erteleme ise, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel sorumluluklarını — örneğin temizlik yapma, alışverişe çıkma ya da randevu alma gibi — yerine getirmekte zorlanmasıyla ilişkilidir ve bu tür bir erteleme, bireyin yaşam kalitesine ve genel işlevselliğine olumsuz bir etkide bulunabilir (Ferrari, 2001).

Karar verme erteleme, bireyin özellikle belirsizlik ya da çatışma içeren durumlarda alması gereken kararları sürekli olarak geciktirmesi, karar almaktan kaçınması ya da bu süreci bilinçli olarak uzatması şeklinde tanımlanmakta olup; bu davranışın temelinde sıklıkla kararsızlık, mükemmeliyetçilik ve belirsizlikle baş etmede yaşanan güçlükler yer almaktadır (Milgram ve Tenne, 2000).

Daha kronik bir biçim olan **kompulsif erteleme** ise, bireyin görevleri istemediği hâlde sürekli olarak erteleme ve bu davranış üzerinde kontrolü olmadığına dair bir algıya sahip olması ile karakterizedir; bu tür erteleme genellikle psikolojik sıkıntılarla ve öz denetim yetersizliğiyle ilişkilendirilmektedir (Sirois, 2014). Kompulsif erteleme ise hem karar vermeyi hem de eyleme geçmeyi geciktirme davranışlarının süreklilik göstermesiyle karakterize edilen ve bireyin üzerinde kontrolünün zayıf olduğu, daha kronik bir erteleme biçimidir. (Uzun ve Demir, 2015).

Ertelme, yaygın bir davranış biçimidir; Ellis ve Knaus (1979), öğrenciler arasında ertelme sıklığının %70'e kadar ulaşabildiğini belirtirken; Harriott ve Ferrari (1996), yetişkin örnekleminde bu oranın yaklaşık %20 olduğunu bildirmiştir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Gür ve Buluş (2023), 357 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli olarak akademik görevlerini ertelediğini ortaya koymuş; Koçyiğit ve Bademli (2021) ise Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada ertelme eğiliminin yüksek düzeyde olduğunu ve kadın öğrencilerde bu eğilimin daha belirgin olduğunu raporlamışlardır. Benzer şekilde, Bulut ve Ocak (2017) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmada, katılımcıların yüksek

düzeyde akademik erteleme eğilimi gösterdiğini ve bu davranışın bireysel farklılıklarla ilişkili olabileceğini vurgulamışlardır.

Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, akademik ertelemenin oldukça yaygın bir davranış biçimi olduğunu ve bu davranışın bireysel farklılıklar kadar çevresel faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Özer ve diğerlerinin (2009) yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmada, katılımcıların yaklaşık yarısının farklı türlerde (örn., karar verme, kaçınma) kronik erteleme eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Özer ve diğerleri (2009), öğrencilerin yaklaşık yarısının sıklıkla erteleme eğilimi gösterdiğini ve erkek öğrencilerin bu davranışı daha yoğun yaşadığını; bu durumun toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Kınık ve Odacı (2020) ise internet kullanımı, alkol ve sigara tüketimi gibi dışsal faktörlerin erteleme davranışı üzerinde etkili olduğunu; Mardini ve Arslan (2022) ise öz-düzenleme becerileri ile erteleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Erteleme davranışı, psikoloji alanında genellikle öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bu tür ölçekler, bireylerin belirli durumlarda ne düzeyde erteleme eğilimi gösterdiklerine ilişkin kendi değerlendirmelerine dayanır. Ertelemenin tek boyutlu bir davranış olmaması, farklı türlere yönelik çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesini beraberinde getirmiştir. Bu noktada literatürde; akademik, genel ya da karar verme gibi farklı erteleme biçimlerine odaklanan ölçeklerle, bu davranışın çeşitli psikolojik süreçlerle ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Uluslararası literatürde en yaygın kullanılan ölçme araçları arasında Genel Erteleme Ölçeği (General Procrastination Scale; Lay, 1986), Akademik Erteleme Ölçeği (Procrastination Assessment Scale – Students; Solomon ve Rothblum, 1984), Erteleme Davranışı Envanteri (Adult Inventory of Procrastination Scale; McCown ve Johnson, 1989) ve Saf Erteleme Ölçeği (Pure Procrastination Scale; Steel, 2010) yer almaktadır. Türkçeye geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak uyarlanan başlıca ölçme araçları ise Genel Erteleme Ölçeği (Berk vd., 2021), Akademik Erteleme Ölçeği (Çakıcı, 2003) ve Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği'dir (Ocak ve Bulut, 2015).

2.1.2. Ertelemeye İlişkin Yapılan Araştırmalar

Erteleme davranışı, farklı bağlamlarda oldukça karmaşık ve sürekli bir biçimde ortaya çıkmakta olup; öğrencilerin akademik görevlerini geciktirmesinden çalışanların iş sorumluluklarını ertelemesine, bireylerin uyku saatini sürekli ötelemesinden kamu kurumlarının yönetim süreçlerindeki gecikmelere ve hatta kriz anlarında liderlerin karar alma süreçlerini ertelemesine kadar geniş bir yelpazede gözlenmektedir (Nevill, 2009; Hubner, 2012; Broadbent ve Poon, 2015; Legood vd., 2018; Yan ve Zhang, 2022).

Erteleme davranışı, bireyler arasında zamana ve bağlama göre anlamlı bir tutarlılık sergileyen, görece kalıcı bir eğilim olarak değerlendirilmektedir. Bu eğilimi etkileyen değişkenler arasında kişilik özellikleri, görev yapısına ilişkin unsurlar, çevresel faktörler ve demografik özellikler yer almaktadır (Steel, 2007).

Diaz-Morales vd. (2006), erteleme davranışını temel alan ölçeklerden yola çıkarak dört faktörlü bir model önermiştir: geciktirici davranışlar, kararsızlık, dakiklikte yetersizlik ve planlama eksikliği. Literatürde erteleme, genellikle öz-düzenleme yetersizliği ya da bireyin kendine zarar verme eğilimi taşıyan bir davranış örüntüsü olarak ele alınmaktadır (Tice ve Baumeister, 1997; Sirois ve Pychyl, 2013; Hen ve Goroshit, 2018).

Araştırmalar; görev özellikleri (belirsiz yönergeler, ödül ve cezanın zamanlaması, görevin itici ya da sıkıcı olması), kişilik özellikleri (örn., nörotiklik, sorumluluk), bireysel motivasyon ve çevresel faktörlerin (dikkat dağıtıcı uyaranlar, ödüller ve hesap verebilirlik düzeyi) erteleme davranışını etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır (Harris ve Sutton, 1983; Johnson ve Bloom, 1995; Green vd., 2000; Wypych vd., 2018; Yan ve Zhang, 2022).

Ek olarak erteleme, çoğu zaman bireyin içinde bulunduğu anda yaşadığı olumsuz duygularla başa çıkma çabasının bir sonucu olarak değerlendirilir. Araştırmalar, erteleyen bireylerin, gelecekte yaşanacak olumsuz sonuçları bilseler bile, o anki sıkıntıyı azaltmak amacıyla görevleri ertelediklerini göstermektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Bu yönüyle erteleme, yalnızca pasif bir davranış değil, bazen bireyin farkında olmadan kendi hedeflerinden uzaklaşmasına neden olan aktif bir kaçınma biçimi olarak da değerlendirilmektedir (Akerlof, 1991; Schraw vd., 2007).

Güncel kuramsal yaklaşımlar, ertelemenin yalnızca bir zaman yönetimi sorunu değil, bilişsel, duygusal ve kişilik özellikleri gibi faktörlerle bağlantılı çok boyutlu bir psikolojik olgu olduğunu vurgulamaktadır (Steel, 2007; Sirois ve Pychyl, 2013). Öz-düzenleme becerilerindeki güçlükler (Gustavson ve Miyake, 2017), duygu düzenleme güçlükleri (Sirois ve Pychyl, 2013) ve yüksek düzeyde nörotisizm (Watson vd., 1988) gibi kişilik faktörleri, erteleme üzerinde rolü olabilecek önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Erteleme, kısa vadede stresin azalması ya da rahatlama gibi geçici kazanımlar sağlasa da, uzun vadede düşük performans, kaygı ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Ertelemenin kronikleşmesi, uzun vadede bireyin yaşam doyumunu azaltmakta; hedeflerine ulaşma kapasitesini düşürerek öz yeterlilik algısını zedelemektedir (Sirois ve Pychyl, 2016).

Literatürde, ertelemenin yalnızca bireyin görevlerini zamanında yerine getirememesi haliyle sınırlı kalmadığı; aynı zamanda akademik, mesleki, duygusal ve kişilerarası alanlarda olumsuz sonuçlara yol açtığı gösterilmiştir (Ferrari, 2001; Steel, 2007; Sirois ve Pychyl, 2013). Bu bağlamda, ertelemenin yalnızca performansı değil; psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, motivasyon ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli yaşam alanlarını da olumsuz etkilediği görülmektedir (Sirois vd., 2003; Sirois, 2014; Balkis ve Duru, 2009). Erteleme, bireyin ruh halini olumsuz yönde etkileyerek kaygı, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunların artmasına neden olmakta ve bu yolla başarıyı engelleyici bir faktör haline gelmektedir (Ferrari, 1991a; Duru ve Balkis, 2017). Bu davranış, bireyin hem performansını hem de psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Rozental vd., 2017).

Çok sayıda araştırma, erteleme davranışının iş ve akademik performansta belirgin bozulmalarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Steel, 2007). Erteleme eğiliminde olan bireylerde akademik başarı düzeylerinin daha düşük, iş yaşamındaki terfilerin daha yavaş ve genel sağlık durumlarının daha olumsuz olduğu gözlemlenmektedir (Sirois, 2004; Legood vd., 2018; Bolden ve Fillauer, 2020). Benzer şekilde, erteleyen bireyler, genellikle zamanında görevleri tamamlama konusunda başarısız olmakta ve bu durum hem akademik hem mesleki yaşamda üretkenlik kaybına neden olmaktadır (Rebetez vd., 2016). Ek olarak, akademik erteleme, öğrencilerin sınav kaygısını artırmakta; bu durum ödev teslimlerinde gecikmelere ve not ortalamasında düşüşe yol açmaktadır (Ferrari ve Scher, 2000; Beswick vd., 1988;

Lay ve Burns, 1991). Bu süreçte öğrenciler, çoğunlukla ders çalışmak yerine uyuma, okuma ya da televizyon izleme gibi başka etkinliklere yönelmektedir (Pychyl vd., 2000).

Erteleme eğilimi, özellikle tamamlanmamış akademik görevler söz konusu olduğunda, bireylerde yüksek düzeyde çaba gereksinimi ve anksiyete yaratmaktadır (Ferrari ve Scher, 2000). Görevleri sürekli erteleyen bireylerin özgüven düzeylerinde azalma görülmekte; bu durum kişinin yeterlilik algısını ve öz-yeterliliğini olumsuz etkilemektedir (Ferrari ve Scher, 2000; Aalbers vd., 2021).

Erteleme, bireyin karar alma süreçlerinde işlevselliği bozan bir çatışmaya neden olur; bu da uzun vadeli hedeflerden sapma ve kısa vadeli hazlara yönelme gibi davranışsal sonuçlar doğurur (Rebetez vd., 2016; Aalbers vd., 2021). Sürekli erteleme döngüsü, bireyin değerlerinden ve hedeflerinden uzaklaşmasına neden olarak, öz-yeterlilik ve kontrol algısında azalmaya yol açabilir.

Erteleme, bireyde suçluluk, utanç gibi olumsuz duygulara neden olmakta ve genel psikolojik iyi oluş düzeyini azaltmaktadır (Fee ve Tangney, 2000; Rebetez vd., 2016; Sirois ve Tosti, 2012). Erteleme davranışını gerekçelendirmek amacıyla sahte mazeretler üreten öğrenciler, bu davranışları nedeniyle suçluluk ve pişmanlık duyguları yaşamaktadır (Ferrari vd., 1998; Ferrari ve Beck, 1998). Depresyon gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarının belirtilerini de artırabileceği gösterilmiştir (Strongman ve Burt, 2000).

Ertelemenin, sağlıkla ilgili davranışları da etkilediği bulunmuştur. Örneğin, bireylerin sağlık problemleri için uygun tedaviye başvurma süreçlerini geciktirdiği saptanmıştır (Sirois vd., 2003; Stead vd., 2010).

Erteleme, bireylerin potansiyelini sınavacak görevlerden kaçınmasına neden olarak kişisel gelişimi ve beceri edinimini sınırlamaktadır (Ferrari, 1991b, 1991c). Ayrıca, zaman yönetimi ve dikkat kontrolünde yaşanan güçlükler nedeniyle verimsiz öğrenme ve çalışma alışkanlıklarına yol açabilmektedir (Rozgonjuk vd., 2018).

Problemli akıllı telefon kullanımı ile ilişkilendirilen stres, kaygı ve depresyon gibi belirtiler, aynı zamanda erteleme davranışıyla da ilişkili bulunmuştur (Rozgonjuk vd., 2018).

Erteleme davranışı, sorumlulukların paylaşılmasını gerektiren ilişkilerde (örneğin iş ortaklıkları veya aile içi roller) uyumsuzluklara yol açarak çatışma riskini

artırabilir (Ferrari vd., 1997). Bu bireyler çoğunlukla gece çalışmayı tercih etmekte; bu durum gündüz odaklı sosyal yapılarda kişilerarası uyumsuzluklara neden olabilmektedir. Sonuç olarak, erteleyen bireyler çevreleri tarafından daha az güvenilir ve daha az sorumluluk sahibi olarak algılanabilmekte, bu da ilişkilerde çatışma ve iletişim sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Ferrari vd., 1997).

Erteleme, bireyin başarısını engelleyebildiği gibi; ruh halini olumsuz etkileyerek kaygı, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi sorunlara da neden olabilmektedir (Ferrari, 1991a; Duru ve Balkış, 2017). Ayrıca, erteleme eğiliminde olan bireylerde akademik başarı düşüklüğü, sınav puanlarında gerileme, iş yaşamında terfilerin gecikmesi ve sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlar daha sık görülmektedir (Sirois, 2004; Legood vd., 2018; Bolden ve Fillauer, 2020). Dahası, karar alıcıların gerekli adımları zamanında atmaması durumunda, bu tür ertelemeler toplumsal düzeyde ciddi ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. Nitekim bazı ülkelerde COVID-19 pandemisinin yönetiminde yaşanan gecikmeler bu duruma örnek olarak gösterilmektedir (Miraj, 2020).

Tüm bu bulgular, erteleme davranışının bireyin yaşamında yalnızca zaman kaybına değil; aynı zamanda benlik algısında zedelenmeye, ilişkisel sorunlara ve ruh sağlığında bozulmalara neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle ertelemenin kronikleşmesi durumunda, kişinin akademik ve mesleki potansiyelini gerçekleştirme zorlaşmakta; duygusal yük artmakta ve yaşam doyumu azalmaktadır. Bu bağlamda, ertelemeye ilişkin faktörleri anlamak yalnızca akademik başarı açısından değil, bireyin genel işlevselliği ve psikolojik sağlığı açısından da önem taşımaktadır.

Erteleme eğilimini azaltmayı hedefleyen çalışmalar; zaman yönetimi, psiko-eğitim programları, bilişsel-davranışçı terapi (BDT), kabul-farkındalık temelli davranışçı terapi (KTDT), stres yönetimi eğitimleri gibi çok sayıda müdahale stratejisini içermektedir. Zaman yönetimi becerilerini öğretmeyi amaçlayan grup eğitimlerinin görev planlama ve önceliklendirme stratejileri kazandırarak akademik ertelemeyi anlamlı biçimde düşürdüğü gösterilmiştir (Britton ve Tesser, 1991; Macan, 1994). BDT temelli psiko-eğitimler ise düşünce-duygu-eylem döngüsünü hedef alarak hem lise (Balkis ve Duru, 2017) hem de üniversite örneklerinde (Rozenal ve Carlbring, 2014) orta düzeyde etkiler üretmiştir; özellikle internet tabanlı BDT programları 10–12 oturumluk formatlarda erteleme ve akademik stresi azaltmakta, kazanımların 3–6 ay takipte korunduğu bildirilmektedir (Rozenal vd., 2016). KTDT,

kronik erteleme eğilimi olan yetişkinlerde kaygı döngüsünü zayıflatarak klasik BDT'ye kıyasla daha hızlı düşüşler sağlayabilmiştir (Glick ve Orsillo, 2015). Mindfulness-temelli stres azaltma ve kabul-kararlılık terapisi (KKT) protokolleri de ertelemeyi tetikleyen olumsuz duygu kaçınma döngülerini hedefleyerek umut verici sonuçlar sunmaktadır (Sirois ve Tosti, 2012; Wong vd., 2021). Bununla birlikte, son meta-analizler farklı yöntemlerin etkililik düzeylerinde belirgin heterojenlik bulunduğunu ve etki büyüklüklerinin genellikle orta düzeyde kaldığını göstermekte; bu durum, ertelemenin çok boyutlu ve karmaşık yapısı nedeniyle tek bir “altın standart” müdahalenin hâlen geliştirilmediğine ve hala araştırma ihtiyacı bulunduğuna işaret etmektedir (van Eerde ve Klingsieck, 2018; Wang vd., 2022).

2.2. Erteleme Üzerinde Rolü Olan Faktörler

Literatürde ertelemeye ilişkisi bağlamında ele alınan ve erteleme eğilimi üzerinde rolü incelenen değişkenlere dair geniş bir dizi araştırma mevcuttur. Bu çalışmalarda, ertelemeye ilişkisi bağlamında özellikle kişilik özellikleri (örn., nörotiklik, sorumluluk), duygu düzenleme güçlüğü, tekrarlayıcı düşünme gibi değişkenlere odaklanılmıştır. Bununla birlikte ilgili yapıları bir arada ele alan ve yetişkin bireylerdeki erteleme eğilimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini üstbilişleri de dahil ederek inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu bağlamda, mevcut araştırma kapsamında ertelemeye ilişkisi bağlamında ele alınan kişilik özellikleri (örn., nörotiklik, sorumluluk), üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı değişkenlerine ilişkin kavramsal ve ampirik literatür özetlenmiştir.

2.2.1. Kişilik Özellikleri

Nörotiklik, kişilik psikolojisinde bireylerin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini, genel duygusal tepkilerini ve olumsuz duygusal deneyimlere verdikleri yanıtları içeren bir kişilik boyutu olarak tanımlanmıştır (Costa ve McCrae, 1992). Yüksek nörotiklik düzeyi, bireylerin stresli durumlar karşısında daha çok zorlandıklarını ve duygusal açıdan hassas olduklarını ifade ederken, düşük nörotiklik düzeyi ise bireylerin daha dengeli ve sakin olduklarını göstermektedir (McCrae ve Costa, 2004).

Sorumluluk ise bireylerin görev ve sorumluluklarını yerine getirme konusundaki planlı, düzenli ve güvenilir olma eğilimlerini kapsayan bir kişilik boyutudur (McCrae ve Costa, 2004). Yüksek sorumluluk düzeyi, öz disiplin, güvenilirlik, düzenlilik ve dikkatli davranışlarla ilişkilidir (Roberts vd., 2009). Bu düzeydeki bireylerin yüksek performans gösterdikleri, görevlerini titizlikle yerine getirdikleri ve başarıya odaklandıkları görülmektedir. Buna karşılık düşük sorumluluk düzeyi, bireylerin daha dağınık, plansız, düzensiz ve öz disiplin açısından yetersiz kaldıkları, sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıkları bir durumu ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 2004).

Nörotiklik ve sorumluluk gibi kişilik boyutları, genellikle yapılandırılmış kişilik envanterleri aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bu amaçla en sık kullanılan araçlardan biri, kişiliği beş temel boyut üzerinden değerlendiren NEO Kişilik Envanteri – Revize Formu (NEO-PI-R)’dur (Costa ve McCrae, 1992). Bu ölçek, kişilik özelliklerini sistematik olarak değerlendirme olanağı sunmaktadır. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE) ise özellikle Türk örneklemelerinde yaygın biçimde tercih edilen bir ölçüm aracıdır (Sümer vd., 2005).

2.2.1.1. Kişilik Özellikleri ve Erteleme Arasındaki İlişkiler

Erteleme davranışının açıklanmasında en sık incelenen bireysel faktörlerden biri kişilik özellikleridir. Bu alanda yapılan çalışmalar, özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli’ne dayanarak, erteleme davranışını anlamaya yönelik güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Johnson ve Bloom (1995), kişilik boyutlarının akademik erteleme üzerindeki etkilerini incelemiş ve özellikle nörotiklik ve sorumluluk düzeylerinin güçlü yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Schouwenburg ve Lay (1995), düşük sorumluluk düzeyinin erteleme eğilimiyle ilişkili olduğunu; bu ilişkinin özellikle yeterlilik, düzen, görev bilinci ve özdisiplin gibi alt boyutlarla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da, nörotikliğin olumsuz duygularla baş etmede zorlukla ve sorumluluğun öz disiplin ve başarı yönelimiyle ilişkili olduğunu doğrulamaktadır (Özer vd., 2009; Balkis, 2013). Nörotiklik boyutunun, erteleme davranışıyla olan ilişkisi genellikle bireyin dürtüselliğe eğilimli olması ve duygusal dengesizlik yaşaması üzerinden açıklanmaktadır. Gustavson ve diğerleri (2014), bu ilişkinin kısmen genetik faktörlere

dayandığını ve nörotik bireylerin olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla erteleme eğilimi gösterebildiklerini ileri sürmüştür. Yüksek nörotiklik düzeyine sahip bireyler, yalnızca duygusal hassasiyet değil; aynı zamanda olayları tehdit edici algılama, ruminasyon eğilimi gösterme ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedir (Lahey, 2009; Sirois ve Tosti, 2012). Bu bulgular, kişilik özelliklerinin erteleme davranışının oluşumunda yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda çeşitli bilişsel ve duygusal mekanizmalar aracılığıyla da rol oynadığını göstermektedir (Flett vd., 2012; Kim vd., 2017).

Sorumluluk, bireyin uzun vadeli hedefler doğrultusunda hareket edebilmesini sağlayan içsel öz-düzenleme sistemlerinin bir yansımasıdır (Duckworth ve Kern, 2011). Bu nedenle, sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, erteleme gibi işlevsel olmayan davranışlardan kaçınma eğilimindedir.

Nörotiklik ve sorumluluk kişilik boyutları, bireyin stresli görevlerle nasıl başa çıktığını, motivasyonel kaynaklarını nasıl düzenlediğini ve davranışlarını ne ölçüde planlayabildiğini belirlemesi bakımından, erteleme davranışının ortaya çıkmasında kritik bir rol oynamaktadır.

2.2.2. Üstbilişler

Üstbilişler, bireyin kendi düşünce süreçlerine dair farkındalığını, bu süreçleri izleme ve düzenleme becerisini, ayrıca bu süreçlere ilişkin sahip olduğu inanç ve değerlendirmeleri kapsayan bilişsel düzeydeki üst sistemlerdir (Flavell, 1979; Wells, 2000). Üstbiliş (metacognition) terimi ilk olarak Flavell (1979) tarafından ortaya atılmış ve bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark etmesi, izlemesi ve düzenlemesi olarak tanımlanmıştır. Klinik psikoloji bağlamında ise Wells (2000), üstbilişi yalnızca bilişsel süreçlerin farkındalığı değil, aynı zamanda bu süreçlere yönelik inançlar ve dikkat stratejileriyle ilişkili daha üst düzey bir sistem olarak ele almıştır. Bu bağlamda geliştirilen Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli (Self-Regulatory Executive Function Model, S-REF) (Wells ve Matthews, 1994, 1996), psikopatolojileri açıklamada önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır.

S-REF modeline göre, psikolojik sıkıntılar, bireyin kendi düşünceleriyle kurduğu ilişki biçimine bağlı olarak gelişen Bilişsel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome - CAS) ile açıklanır. CAS; ruminasyon, endişe, dikkat dağıtma

ve kendine odaklı dikkat gibi bilişsel süreçlerin yanı sıra kaçınma davranışlarını da içerir. Bu süreçler, bireyin sahip olduğu üstbilişler tarafından yönlendirilir (örneğin “Endişem beni güvende tutar” veya “Ruminasyonumu durduramam”). Birey düşüncelerini geçici zihinsel olaylar olarak görmek yerine mutlak gerçek olarak değerlendirdiğinde (nesne-modu), işlevsiz öz-düzenleyici stratejilerle bu döngüyü sürdürür ve bu durum erteleme davranışının da temelini oluşturabilir (Wells, 2009).

2.2.2.1. Üstbilişler ve Erteleme Arasındaki İlişkiler

Erteleme bağlamında, üstbilişlerin özellikle niyetli (intentional) ve niyetsiz (unintentional) erteleme ayrımıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ferne vd., 2017). Niyetli erteleme (IP), bireyin istemli bir şekilde görevi erteleme kararı aldığı durumu ifade ederken; niyetsiz erteleme (UP), kişinin görevi istemeden ve kontrolü dışında ertelemeyle karakterizedir. Araştırmalar, UP’nin düşük ruh hali, kaygı ve tükenmişlikle ilişkili olduğunu; bu sürecin ruminasyon, dikkat dağınıklığı ve endişe gibi bilişsel stratejiler tarafından beslendiğini göstermektedir (Ferne vd., 2017; Berenbaum vd., 2012; Papageorgiou ve Wells, 2009). Niyetli olarak başlayan erteleme, bireyin dikkatini dağıtmak veya duygusal rahatsızlığı azaltmak amacıyla kullandığı stratejilerin kontrolsüz biçimde devreye girmesiyle UP’ye dönüşebilir. Bu noktada, bireyin zihinsel kaynakları tükenir ve görev başlatma ya da sürdürme kapasitesi ciddi şekilde zayıflar.

Söz konusu süreçleri değerlendirmek amacıyla geliştirilen Metacognitions about Procrastination Questionnaire (MPQ) (Ferne vd., 2016), bireylerin erteleme davranışlarıyla ilişkili üstbilişlerini ölçmeye yönelik ilk ölçeklerden biri olmuştur. Ayrıca, bu çerçevede geliştirilen Active Procrastination Scale (Choi ve Moran, 2009) ve Unintentional Procrastination Scale (Ferne vd., 2016) gibi araçlar, niyetli ve niyetsiz erteleme boyutlarını ayırt etmeyi mümkün kılarak literatüre önemli katkılar sunmuştur.

Genel üstbilişler, Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30; Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Wells ve Cartwright-Hatton, 2004) aracılığıyla ölçülmekte olup, hem karar verme erteleme hem de davranışsal erteleme üzerinde anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur (Spada vd., 2006). Daha sonra, ertelemeye özgü geliştirilen üstbilişler de (Ferne ve Spada, 2008) hem karar verme hem de davranışsal ertelemenin anlamlı yordayıcıları olarak gösterilmiştir (Ferne vd., 2009).

Ek olarak, üç dikkat kontrolü bileşeni — dikkat odağını sürdürebilme, dikkat odağını değiştirebilme ve düşünceler üzerinde esnek kontrol — ile iki genel üstbilişsel faktör — düşünceler üzerindeki kontrolsüzlük ve tehlike algısına dair olumsuz inançlar ile bilişsel güven eksikliği — karar verme erteleme ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Ferne vd., 2015).

S-REF modeliyle uyumlu olarak ve önceki araştırmalarla desteklenerek (Ferne vd., 2016), niyetli erteleme (IP) üstbilişsel inançlar tarafından yönlendirilen, öz-düzenlemeye yönelik gönüllü bir strateji olduğu öne sürülmektedir. Araştırmalar, erteleme ile ilgili olumlu üstbilişsel inançların (örn. “Erteledeğimde bilinçsizce zor kararları değerlendiriyorum”) niyetli ertelemeyle, olumsuz üstbilişsel inançlardan (örn. “Ertelemem kontrol edilemez”) daha güçlü ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, niyetsiz erteleme (UP) ile ilgili ikili ilişkiler incelendiğinde bu ilişkinin tersine döndüğü görülmüştür; yani UP ile olumsuz üstbilişsel inançlar daha güçlü ilişkilidir (Ferne vd., 2016).

Sonuç olarak, erteleme davranışı yalnızca düşünce içeriğinden değil, bireyin bu düşüncelerle kurduğu ilişkiden etkilenmektedir. Bu bağlamda, üstbilişlerin hem duygu düzenleme hem de öz-düzenleme süreçleri üzerindeki rolü dikkate alındığında, erteleme bilişsel-üstbilişsel temelli çok boyutlu bir davranış örüntüsü olduğu söylenebilir.

Ferne ve diğerleri (2017), erteleme davranışını açıklamak amacıyla, Wells ve Matthews'ın (1994, 1996) Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli (S-REF) temelinde geliştirdikleri kuramsal çerçevede, istemli ve istem dışı erteleme türlerini birbirinden ayırarak özgün bir üstbilişsel model önermişlerdir. Araştırmada, özellikle istem dışı erteleme (unintentional procrastination – UP), bilişsel dikkat sendromu (ruminasyon, dikkat dağınıklığı, endişe vb.) ile ilişkili olduğu ve bu süreçlerin negatif üstbilişler aracılığıyla sürdürüldüğü ortaya konmuştur. Pozitif üstbilişler (örneğin, “Zor kararları ertelediğimde daha iyi değerlendirme yaparım”) genellikle istemli ertelemeyle (intentional procrastination – IP) ilişkili bulunurken; negatif üstbilişsel inançlar (örneğin, “Ertelemem kontrol edilemez”) UP ile daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın yol analizine göre, UP değişkenindeki varyansın yaklaşık %46'sı önerilen model tarafından açıklanmış; bu bulgu, üstbilişsel süreçlerin erteleme davranışının özellikle kontrol dışı boyutunda önemli bir rol oynadığını

göstermektedir. Bu kapsamda, erteleme eğilimini anlamada ve müdahalede bilişsel içerikten çok, bireyin düşünceleriyle kurduğu ilişki biçimlerine odaklanan üstbilişsel yaklaşımların etkili bir zemin sunabileceği ifade edilmiştir (Ferne vd., 2017).

Özellikle olumsuz üstbilişsel inançlar, bireyin dikkatini geçmiş ya da geleceğe odaklayan işlevsiz düşünme döngülerini aktif tutmakta ve bu durum, öz-düzenleme süreçlerini sekteye uğratarak erteleme davranışını tetikleyebilmektedir. Bu süreçler, bireyin zihinsel kaynaklarını tüketmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal tepkilerin düzenlenmesini de zorlaştırır. Bu kapsamda, çalışmada ele alınan bir diğer önemli bilişsel süreç olan tekrarlayıcı düşünme, gerek erteleme davranışının oluşumundaki rolü gerekse üstbilişsel inançlarla olan etkileşimi açısından detaylı şekilde incelenmelidir.

Gelecekteki görev ya da hedefe dair zihinsel temsillerin zayıf olması, bireyin motivasyonunu düşürmekte ve bunun sonucunda erteleme davranışına neden olmaktadır. Bu durum, görevlerin tamamlanmasında gecikmeler ve düşük üretkenlik gibi sonuçlar doğurabilir (Rebetez vd., 2016).

2.2.3. Tekrarlayıcı Düşünme

Tekrarlayıcı düşünme (tekrarlayıcı negatif düşünme), bireyin zihninde istemsiz olarak beliren, olumsuz içerikli, kontrol edilmesi güç ve ısrarlı biçimde tekrar eden bilişsel süreçleri ifade eder (Ehring ve Watkins, 2008). Bu düşünce biçimi, çoğunlukla kişinin mevcut problemleri, geçmiş yaşantıları ya da geleceğe ilişkin tehdit algıları üzerine yoğunlaşmakta ve bireyin dikkatini sürekli olarak negatif temalara yönlendirmektedir. (Ehring ve Watkins, 2008). Bu durum kişinin yaşadığı olumsuz duygulanımı anlamlandırma ya da çözme çabası gibi görünse de çoğu zaman çözüm üretmeyen ve işlevsel olmayan kısır bir döngüye dönüşmektedir (Ehring ve Watkins, 2008).

Literatürde tekrarlayıcı düşünmenin en yaygın iki biçimi olarak ruminasyon ve kaygılı düşünme (endişe) öne çıkmaktadır. Ruminasyon, bireyin daha çok geçmiş yaşantılar ve mevcut duygusal durumları üzerine odaklandığı bir süreçken (Nolen-Hoeksema, 2004); kaygılı düşünme ise gelecekte meydana gelebilecek olumsuzluklara ilişkin, genellikle zihinsel problem çözme amacı taşıyan düşünce zincirleri şeklinde tanımlanmaktadır (Borkovec vd., 1983). Her iki süreç de tekrarlayıcı, kontrolü zor ve

olumsuz içerikli düşünme örüntüleri olmaları açısından benzerlik gösterse de; zaman yönelimi ve içerik bakımından önemli ölçüde farklılaşmaktadır (Watkins vd., 2005).

Ruminasyon, bireyin mevcut olumsuz duygulanımı, yaşantıları ya da problemleri üzerine tekrarlayıcı, pasif ve kontrol edilmesi güç şekilde düşünmesi biçiminde tanımlanan bir sıkıntıya tepki biçimi ve bilişsel süreçtir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyon, problem çözme süreçlerini bozarak düşünmenin karamsar ve çaresiz bir biçim almasına yol açar ve bireyin hedefe yönelik davranışlarını engelleyerek stresli durumların daha da artmasına neden olur (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Bu süreç, bireyin çevresindeki durumu değiştirmeye yönelik aktif problem çözme davranışlarına yol açmaz; bunun yerine, ruminasyon yapan bireyler, sorunlara ve bu sorunlara dair hislerine takılıp kalır, ancak harekete geçmezler. (Nolen-Hoeksima vd., 2008).

Endişe (worry), bireyin gelecekte yaşanabilecek olumsuz olaylara ilişkin zihninde beliren, negatif içerikli, tekrarlayıcı ve kontrol edilmesi zor düşünceler zinciri olarak tanımlanır (Borkovec vd.,1983). Her ne kadar zihinsel problem çözmeye yönelik bir çaba gibi görünse de, bu süreç çoğunlukla işlevsel çözümlerle sonuçlanmamakta, bireyi gerçekçi eylemlerden alıkoyarak olumsuz duygulanımı sürdürmektedir. Kaygılı düşünme biçimleri, özellikle gelecek yönelimli olmaları ve belirsizlikle başa çıkma çabalarıyla dikkat çeker (Dugas vd., 1998). Bireyler, bu süreç aracılığıyla tehditleri önceden öngörme ve kontrol etme illüzyonuna sahip olmakta; bu da kaygının kısa vadede yatıştırıcı, ancak uzun vadede kaçınmacı ve sürdürücü bir mekanizma olarak işlemesine neden olmaktadır (Borkovec vd., 2004).

Bireylerin kendi düşünce süreçleri hakkındaki inançlarının, tekrarlayıcı negatif düşünme (örneğin, ruminasyon ve endişe) biçimlerini başlatma ve sürdürmede merkezi bir rol oynadığı öne sürülmektedir (Wells ve Matthews, 1996).

Üstbilişler, içeriklerine göre pozitif ve negatif olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Wells, 2000). Pozitif üstbilişsel inançlar, bireyin ruminasyon ya da endişe gibi tekrarlayıcı düşünme biçimlerinin kendisine fayda sağlayacağına inanmasını ifade eder. Örneğin, “Endişelenmek beni hazırlıklı kılar” şeklindeki bir inanç, bireyin bu düşünce tarzını sürdürmesini pekiştirebilir (Spada vd., 2008).

Negatif üstbilişler ise bu tür düşüncelerin kontrol edilemez, zararlı ya da tehlikeli olduğuna yönelik inançlardır. Örneğin, “Ruminasyon zihinsel sağlığımı

bozabilir” gibi bir düşünce, bireyin kendi düşünce süreci karşısında çaresizlik ve tehdit algısı geliştirmesine neden olabilir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Bu tür üstbilişsel inançların, özellikle ruminatif ve kaygılı düşünce biçimlerinin sürdürülmesinde işlevsel bir rol oynadığı ve duygusal sıkıntıyı pekiştirdiği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Wells, 2009; Spada vd., 2008).

Tekrarlayıcı düşünme biçimlerinin, özellikle ruminasyon ve endişenin, bireyin duygusal tepkilerini tanıma, düzenleme ve değiştirme becerilerini olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Aldao vd., 2010). Bu süreçler, bireyin olumsuz duygulanımı daha yoğun ve uzun süreli deneyimlemesine neden olmakta, bu da duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili davranışsal sonuçları tetikleyebilmektedir.

Araştırmalar, üstbilişsel inançların duygusal sıkıntı üzerindeki etkisinin, büyük ölçüde tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Örneğin, pozitif ve negatif üstbilişsel inançların, bireylerde ruminatif ve endişeli düşünme biçimlerini artırarak duygusal sıkıntının sürmesine katkıda bulunduğu bulunmuştur (Spada vd., 2008; Yılmaz vd., 2008b). Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünmenin yalnızca bir bilişsel semptom değil, aynı zamanda üstbilişsel süreçler ile duygusal düzenleme güçlükleri arasında bir aracı mekanizma olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Wells, 2009).

Tekrarlayıcı düşünme, bireyin olumsuz duygularını tanıma, düzenleme ve değiştirme becerilerini olumsuz yönde etkileyerek, duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve süresini artırmakta; bu da bireyin stresle başa çıkma kapasitesini azaltabilmektedir (Aldao vd., 2010). Bu bağlamda, duygusal sıkıntı ile başa çıkma becerilerindeki yetersizlik, bireyin rahatsızlık veren görev ya da durumlara karşı kaçınmacı bir tutum geliştirmesine yol açabilmekte ve bu da çoğu zaman erteleme davranışıyla sonuçlanabilmektedir. Nitekim araştırmalar, duygusal düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, olumsuz duygulanımı azaltmak amacıyla bilişsel veya davranışsal kaçınma stratejilerine daha fazla başvurduğunu ve bu durumun da erteleme eğilimini artırdığını göstermektedir (Sirois ve Pychyl, 2013; Tice, Bratslavsky, ve Baumeister, 2001).

Nörotik bireyler, sıkıntı anlarında daha fazla ruminatif düşünme örüntüsü sergilemektedir (Nolen-Hoeksema vd., 1994; Spasojevic ve Alloy, 2001). Bu yönüyle nörotiklik, tekrarlayıcı düşünmenin güçlü bir yordayıcısı olarak ele alınabilir. Bu bağlamda, bireyin nörotiklik düzeyi gibi kişilik özelliklerinin de bu süreci

tetikleyebileceği ve ruminatif eğilimlerin sürmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999; Spasojević ve Alloy, 2001). Tüm bu bulgular, ruminatif düşünmenin psikolojik işlevselliği çeşitli yollarla olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

2.2.3.1. Tekrarlayıcı Düşünme ve Erteleme Arasındaki İlişkiler

Wells'in (2000) S-REF modeli (Self-Regulatory Executive Function) çerçevesinde, tekrarlayıcı düşünme bilişsel dikkat sendromunun (BDS) temel bir bileşeni olarak tanımlanır. Model, erteleme gibi işlevsel olmayan davranışların sürdürücü etkenlerinden birinin, bireyin düşünce süreçleri üzerindeki metakognitif kontrolü kaybetmesi olduğunu öne sürmektedir (Wells, 2000). Bu bağlamda tekrarlayıcı düşünme, göreve başlamadan önce veya görev sırasında dikkatin görevle ilgili içerikten uzaklaşmasına, olumsuz içsel deneyimlere saplanmasına ve kaçınma stratejisi olarak ertelemenin devreye girmesine neden olabilir (Ferne vd., 2016; Spada vd., 2012).

Tekrarlayıcı düşünmenin erteleme davranışıyla ilişkisi, birçok çalışmada ampirik olarak gösterilmiştir. Örneğin, Stöber ve Joormann (2001), ruminasyon düzeyi yüksek bireylerin, özellikle başarısızlık korkusu ve yetersizlik duyguları nedeniyle akademik görevleri sistematik olarak ertelediklerini bildirmiştir. Sirois ve Tosti (2012), tekrarlayıcı düşünmenin gelecekteki görev performansı üzerinde olumsuz beklentilere neden olarak görev başlatmayı geciktirdiğini belirtmiştir. Ferne vd. (2016) ise tekrarlayıcı düşünmeyi Perseveratif Düşünme Ölçeği (PTQ) ile ölçerek, bu bilişsel örüntünün istemsiz erteleme (unintentional procrastination) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Wypych, Matuszewski ve Dragan (2018) tarafından yapılan çalışmada da hem ruminasyon hem de endişenin erteleme davranışını anlamlı biçimde yordadığı, bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dolaylı etkiler yarattığı saptanmıştır.

Kaygılı düşünme (worry), bireyin gelecekteki potansiyel tehditleri zihninde tekrar tekrar değerlendirmesiyle ortaya çıkar. Bu tür bir düşünme biçimi, sıklıkla belirsizliği tolere edememe ve kontrol ihtiyacına dayanır. Bireyler, göreve başlamak yerine “ya yapamazsam”, “yetiştiremezsem”, “mükemmel olmazsa” gibi düşüncelere saplanarak bilişsel kaçınma yoluyla erteleme davranışı gösterebilirler (Sweeny ve Dooley, 2017).

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir. Örneğin Bahat (2023), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, tekrarlayıcı düşünmenin hem genel hem de akademik erteleme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve bu düşünce örüntüsünün bilişsel kaynak tüketimi üzerinden görev geciktirmeye neden olabileceğini belirtmiştir.

Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünmenin yalnızca olumsuz duyguları sürdüren bir bilişsel süreç olmadığını; aynı zamanda bireyin görevle ilgili bilişsel yükünü artırarak öz-düzenleme kapasitesini bozduğunu ve böylece erteleme davranışını destekleyen bir zemin oluşturduğunu göstermektedir.

2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duyguları fark etmesi, anlaması, değerlendirmesi ve gerektiğinde bu duygularla başa çıkabilmesi sürecini ifade eder (Gross, 1998). Bu süreç hem duygular ortaya çıkmadan önce (örneğin dikkatini başka yöne verme, durumu yeniden değerlendirme gibi) hem de duygular ortaya çıktıktan sonra (örneğin bastırma ya da duyguları dışa vurma gibi) kullanılan stratejileri kapsar. Ancak bu stratejilerde yaşanan yetersizlikler, kişinin duygularını anlamakta, kabul etmekte veya kontrol altında tutmakta zorlanmasına neden olabilir (Gratz ve Roemer, 2004; Aldao vd., 2010).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğüne çok boyutlu bir yapı olarak ele almış ve bu güçlüğü yalnızca duyguları bastıramamakla sınırlı olmadığını belirtmişlerdir. Onlara göre duygu düzenleme güçlüğü; duygulara dair farkındalık eksikliği, duyguları kabul edememe, dürtü kontrolünde zorlanma, hedefe yönelik davranışları sürdürememe ve sınırlı düzenleme stratejileri gibi birden fazla alanı kapsamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüklerinin kökeni çoğu zaman erken dönem duygusal deneyimlerle ilişkilendirilmekte; özellikle duygusal ihmal, travmatik yaşantılar veya yetersiz duygusal modelleme, bireyin duygu düzenleme kapasitesinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Thompson, 1994; Saarni, 1999). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, özellikle stresli ya da zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında etkili baş etme stratejileri geliştirmekte zorlandıkları ve bunun da

kaçınma, öfke patlamaları ya da erteleme gibi işlevsel olmayan davranışlara zemin hazırlayabileceği öne sürülmektedir (Aldao vd., 2010; Sirois ve Tosti, 2012).

Duygu düzenleme güçlüğü, sadece davranışsal düzeyde değil; depresyon, anksiyete, borderline kişilik örüntüsü, yeme bozuklukları ve madde kullanımı gibi psikolojik sorunlarla da ilişkili bulunmuştur (Berking ve Wupperman, 2012). Nörobilimsel çalışmalarda ise bu güçlüklerin, ön singulat korteks, amigdala ve prefrontal korteks gibi bölgeler arasındaki işlevsel bağlantılarda bozulmalarla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Etkin vd., 2015).

Araştırmalarda yaygın olarak kullanılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS), bu yapıyı çok boyutlu şekilde değerlendirme olanağı sunmakta; özellikle duygulara dair farkındalık, kabul, dürtü kontrolü ve düzenleme stratejileri alt boyutlarıyla dikkat çekmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü'nün öz-düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olması, bu bireylerin uzun vadeli hedefler yerine kısa vadeli duygusal rahatlamayı önceliklediklerini ve bu nedenle erteleme davranışlarına daha yatkın olduklarını düşündürmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013).

2.2.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erteleme Arasındaki İlişkiler

Olumsuz duyguların ertelemenin önemli bir öncülü olduğunu öne süren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Steel, 2007; Tice vd., 2001; Wohl vd., 2010). Bu çalışmalar, bireylerin üzgün ya da sıkıntılı hissettiklerinde ertelemeye daha fazla yöneldiklerini ve dikkat dağıtıcı etkinliklerin, öznel olarak ne kadar hoş algılandığının bu ilişkiyi etkilediğini göstermektedir (Tice vd., 2001). Ayrıca depresif duygudurum, nörotiklik ve stres verici durumlar üzerinde kontrol eksikliği gibi etmenlerin de ertelemeyle ilişkili olduğu bulunmuştur (McCown vd., 1989).

Bireyler, zorlayıcı görevleri erteleyerek kısa vadede kendilerini daha iyi hissetmeyi hedefleyebilir; ancak bu, uzun vadeli hedeflerin ihmaline yol açabilir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Sirois ve Pychyl (2013), bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimlerini daha iyi olasılıklarla karşılaştırdıklarında suçluluk ve utanç gibi duyguların tetiklenebileceğini ve bu duyguların da ertelemeyi artırabileceğini belirtmiştir. Ertelemenin yalnızca olumsuz duygulara bağlı olmadığı, bireyin haz verici etkinliklere olan duyarlılığının da bu davranışı pekiştirebildiği gösterilmiştir (Dewitte

ve Schouwenburg, 2002). Öte yandan, ertelemeyle geçirilen zaman genellikle beklenen olumlu duyguyu sağlayamamakta; aksine bireyler çoğu zaman görevden kaçınmanın yarattığı suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır (Pychyl vd., 2000).

Duygu düzenleme becerilerinin, yalnızca ruh sağlığıyla değil, aynı zamanda işlevsel olmayan davranış örüntüleriyle de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Berking ve Lukas, 2015). Olumsuz duygulanımı azaltmaya yönelik işlevsiz girişimlerin, bireyleri kısa vadeli rahatlama sağlayan ancak uzun vadeli hedeflere zarar veren davranışlara yönelttiği belirtilmektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000; Sirois ve Pychyl, 2013).

Berking ve Znoj (2008), geliştirdikleri kuramsal çerçevede yer alan olumsuz duygulara dayanabilme (resilience) ve bu duyguları dönüştürebilme (modification) becerilerinin zihinsel iyi oluşla olan ilişkisine dikkat çekmiş; ancak bu becerilerin erteleme davranışı üzerindeki etkisi henüz yeterince araştırılmamıştır (Eckert vd., 2015; 2016).

Eckert ve diğerlerinin (2016) çalışmasında, özellikle sıkıntıya dayanabilme ve olumsuz duyguları dönüştürebilme becerilerinin erteleme davranışını doğrudan yordadığı ve diğer duygu düzenleme alt becerilerinin etkilerini dolaylı yollardan açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca bu becerilere yönelik kısa süreli müdahalelerin, erteleme eğilimini azalttığı gözlemlenmiştir (Eckert vd., 2016) Bu sonuçlar, duygu düzenleme kapasitesinin geliştirilmesinin, özellikle duygusal olarak zorlayıcı durumlarla başa çıkmakta güçlük yaşayan bireylerde erteleme davranışını azaltmada etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir.

2.2.5. Sıkıntı Toleransı

Sıkıntı toleransı, bireyin stres, kaygı ya da hayal kırıklığı gibi olumsuz duygusal durumlara katlanabilme, bu durumları kabul edilebilir olarak değerlendirme ve tüm bunlara rağmen işlevsel davranışlarını sürdürebilme kapasitesini ifade eder (Simons ve Gaher, 2005; Leyro vd., 2010).

Leyro ve diğerlerine (2010) göre sıkıntı toleransı, bireyin olumsuz duygulara yönelik değerlendirmelerini ve beklentilerini içeren bir meta-duygusal yapı olarak tanımlanmakta olup dört temel boyutta ele alınmaktadır: (1) sıkıntının katlanılabilirliği ve iticiliğine ilişkin algılar, (2) sıkıntının kabul edilebilirliği ve bireysel

değerlendirmesi, (3) sıkıntının dikkati ne ölçüde meşgul ettiği ve işlevselliği ne derecede bozduğu, (4) duyguların düzenlenmesi, özellikle de sıkıntıyı önleme ya da hızla bastırma eğilimlerinin şiddeti.

Düşük sıkıntı toleransına sahip bireyler, olumsuz duyguları dayanılmaz ve kontrol edilemez olarak niteler; bu nedenle kaçınma ya da bastırma stratejilerine yönelirler (Keough vd., 2010). Bu eğilim, sıkıntının tüm dikkati meşgul etmesine ve günlük işlevselliğin bozulmasına yol açabilir (Leyro vd., 2010). Düşük sıkıntı toleransı düzeyleri depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı ve sınırda kişilik örüntüleriyle de ilişkilidir (Bernstein vd., 2009; Berking ve Wupperman, 2012). Bu bağlamda sıkıntı toleransının, birçok psikopatolojinin gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynadığı ve bu bağlamda terapötik müdahalelerde doğrudan hedeflenen bir değişken haline geldiği öne sürülmektedir (Bernstein vd., 2009).

Düşük sıkıntı toleransına sahip bireyler, olumsuz duygusal deneyimleri genellikle dayanılmaz olarak nitelemekte ve başa çıkamayacaklarına inanmaktadır. Bu bireyler sıkıntıyı kabullenmekte zorlanmakta, bu durumdan dolayı utanç duyabilmekte ve baş etme kapasitelerini başkalarına kıyasla yetersiz görmektedir. Olumsuz duygulardan kaçınmak için yoğun çaba harcarlar ve bu duyguları hızlıca bastırmaya yönelik stratejilere başvururlar. Ancak bu stratejiler etkili olmadığında, sıkıntı deneyimi tüm dikkatlerini meşgul edebilir ve günlük işlevselliklerini belirgin biçimde bozabilir (Leyro vd., 2010; Keough vd., 2010).

Sıkıntı toleransı, duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkilendirilmekte olup; duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, olumsuz duyguları bastırma, kaçınma veya hızla ortadan kaldırma eğiliminde oldukları; bu durumun ise sıkıntı toleransını zayıflatabileceği öne sürülmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Nitekim bazı kuramsal modellerde sıkıntı toleransı, duygu düzenleme güçlüğü'nün özgül bir alt boyutu olarak ele alınmakta ve duygusal farkındalık eksikliği, yoğun duygusal reaktivite ile düşük kabul eğilimiyle birlikte değerlendirilmektedir (Leyro vd., 2010).

Ayrıca, son dönem nörobilimsel çalışmalar, sıkıntı toleransının biyolojik dayanaklarını ortaya koymakta; özellikle amigdala ve prefrontal korteks arasındaki bağlantının zayıflığı, sıkıntı veren duyguların düzenlenmesini güçleştirerek bireyin tolere etme kapasitesini düşürdüğünü göstermektedir (Etkin, Büchel ve Gross, 2015). Bu bağlamda, sıkıntı toleransı yalnızca psikolojik değil, nörofizyolojik açıdan da öz-

düzenleme süreçlerinin merkezinde yer alan kritik bir yetkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerde sıkıntı toleransı, özellikle kabul ve kararlılık terapisi (KKT) ve diyalektik davranış terapisi (DBT) gibi yaklaşımlarda temel bir hedef olarak ele alınmaktadır (Bernstein vd., 2009).

Berking ve diğerlerinin (2008; Berking ve Whitley, 2014) geliştirdiği Duygulanım Düzenleme Eğitimi (Affect Regulation Training - DDE) modelinde ise, duygu düzenleme çok boyutlu bir beceri seti olarak tanımlanmakta; bu beceriler arasında duyguları fark etme, kabul etme, yeniden değerlendirme, rahatlatma ve olumsuz duygularla başa çıkabilme gibi süreçlere özel olarak vurgu yapılmaktadır. Modelde özellikle “olumsuz duygulara dayanabilme” (emotional resilience) ve bu duyguları dönüştürebilme (modification) becerileri, diğer düzenleme becerilerinin etkili işleyişini belirleyen temel yetkinlikler arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda sıkıntı toleransı, duygu düzenleme kapasitesinin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmekte; duygularını tanımakta ve kabul etmekte zorlanan bireylerin duygusal olarak rahatsızlık yaratan deneyimlerle baş etme kapasitelerinin de zayıfladığı ve dolayısıyla sıkıntıya karşı daha düşük bir tolerans geliştirdikleri belirtilmektedir (Berking vd., 2008; Berking ve Whitley, 2014).

2.2.5.1. Sıkıntı Toleransı ve Erteleme Arasındaki İlişkiler

DDE modeli, bireyin duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliğin kaçınma temelli davranış örüntülerini tetikleyebileceğini öne sürmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Bu model doğrultusunda, sıkıntı toleransı da bireyin kullandığı duygu düzenleme stratejilerini şekillendiren temel bir değişken olarak değerlendirilir. Düşük düzeyde sıkıntı toleransı, bireyleri bastırma, kaçınma ve anlık rahatlama sağlayan davranışlara yönlendirme eğilimi taşır (Bernstein vd., 2009). Bu bağlamda, özellikle stresli ya da baskı yaratan görevler karşısında düşük sıkıntı toleransı sahip bireylerin, bu görevleri erteleme yoluyla geçici duygusal rahatlama arayışına girdikleri görülmektedir (Sirois ve Tosti, 2012; Bernstein vd., 2009).

Her ne kadar sıkıntı toleransı ve erteleme arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışma sayısı sınırlı olsa da, öz-düzenleme ve duygusal kaçınma süreçlerinin her iki değişkenle de bağlantılı olduğu bilinmektedir (Tice ve Bratslavsky,

2000; Sirois ve Pychyl, 2016). Örneğin, duygusal kaçınma düzeyi yüksek bireylerin sıkıntıya tahammülsüzlük göstermeleri ve kısa vadeli rahatlama sağlayan davranışlara, özellikle de ertelemeye, daha yatkın oldukları bildirilmektedir (Szentagotai-Tatar ve Miu, 2016). Ayrıca, klinik örneklemelerde yürütülen bazı çalışmalarda, düşük sıkıntı toleransının kendine zarar verme, madde kullanımı ve işlevsiz kaçınma stratejileriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Anestis vd., 2011). Bu açıdan bakıldığında, erteleme davranışı da duygusal kaçınmaya dayalı işlevsel olmayan bir strateji olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, bu ilişkinin ampirik düzeyde yeterince açık olmadığı çalışmalardan da söz etmek mümkündür. Örneğin, Sütçigil ve diğerleri (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ) ile Genel ve Akademik Erteleme Ölçekleri birlikte kullanılmış; ancak sıkıntı toleransı ile erteleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu, erteleme davranışının yalnızca olumsuz duyguya dayanabilme kapasitesiyle değil, bilişsel ve üstbilişsel süreçlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, sıkıntı toleransı ile erteleme arasındaki ilişkilere dair literatürde daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut bulgular, bu ilişkiyi daha bütüncül modeller çerçevesinde ve bilişsel-duygusal mekanizmaları dikkate alarak ele alan çalışmalara olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde; mevcut araştırmanın modeli, katılımcıların sosyodemografik özellikleri, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, uygulanan işlemler ve toplanan verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Deseni

Mevcut araştırmada, yetişkin bireylerden oluşan bir örnekleme kişilik özelliklerinin (nörotiklik ve sorumluluk) erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla kesitsel bir desen kullanılmıştır. Herhangi bir müdahale içermediği için temelde korelasyonel nitelikte olan mevcut çalışmada, bir dizi değişkenin sonuç değişkeni üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri test edilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Çalışmanın katılımcılarını, 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkek yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada veriler, uygun/kolayda (convenience sampling) örnekleme yöntemiyle ulaşılan katılımcılar tarafından, çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla ve tek oturumda doldurulan veri toplama araçları yoluyla elde edilmiştir.

Katılımcıların 221'i kadın (%68.2), 100'ü erkek (%30.9) olup, 3 katılımcı (%0.9) cinsiyet bilgisini “belirtmek istemiyorum” olarak işaretlemiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 77 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 35.50 (SS = 12.54) olarak hesaplanmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Çeşitli Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılım ve Yüzdeleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	221	68.2
	Erkek	100	30.9
	Belirtmek istemiyorum	3	0.9

		N	%
	Toplam	324	100
Medeni Durum	Bekâr	160	49.4
	Evli	140	43.2
	Boşanmış/Dul	22	6.8
	Diğer	2	0.6
	Toplam	324	100
Çocuk Sahibi Olma	Hayır	183	56.5
	Evet	141	43.5
	Toplam	324	100
Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu	6	1.9
	Lise mezunu	36	11.1
	Üniversite (Lisans-Önlisans) öğrencisi	61	18.8
	Üniversite(Lisans-Önlisans) mezunu	163	50.3
	Yüksek Lisans/Doktora öğrencisi	30	9.3
	Yüksek Lisans/Doktora mezunu	28	8.6
	Toplam	324	100
Çalışma Durumu	Tam zamanlı çalışan	183	56.5
	Öğrenci	48	14.8
	Çalışmıyor	43	13.3
	Yarı zamanlı çalışan	14	4.3
	Öğrenci ve aynı zamanda çalışan	11	3.4
	Diğer*	25	7.7
	Toplam	324	100
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	34	10.5
	Okur-yazar	12	3.7
	İlkokul	117	36.1
	Ortaokul	45	13.9
	Lise	57	17.6
	Yüksekokul	15	4.6
	Üniversite	37	11.4
	Yüksek Lisans	7	2.2
	Toplam	324	100
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	8	2.5
	Okur-yazar	10	3.1
	İlkokul	92	28.4
	Ortaokul	52	16.0
	Lise	73	22.5
	Yüksekokul	23	7.1
	Üniversite	60	18.5
	Yüksek lisans	4	1.2
	Doktora	2	0.6
	Toplam	324	100
Gelir Algısı	Alt	10	3.1

		N	%
	Alt-orta	55	17.0
	Orta	182	56.2
	Orta-üst	64	19.8
	Yüksek	13	4.0
	Toplam	324	100
Aylık Gelir Düzeyi	0-24.000TL	49	15.1
	24.001TL-50.000TL	107	33.0
	50.001TL-76.000TL	90	27.8
	76.001TL-150.000TL	61	18.8
	150.001TL ve üzeri	17	5.2
	Toplam	324	100
Psikolojik/Psikiyatrik	Hayır	271	83.6
	Evet	53	16.4
	Toplam	324	100
Psikolojik/Psikiyatrik	Hayır	235	72.5
	Evet, geçmişte aldım.	62	19.1
	Evet, şu anda alıyorum.	27	8.3
	Toplam	324	100
Kronik Fiziksel	Hayır	267	82.4
	Evet	57	17.6
	Toplam	324	100

*Diğer çalışma durumu kapsamında, katılımcılar serbest meslek, freelance çalışma ve emeklilik gibi statüler bildirmiştir.

Medeni durum verileri incelendiğinde; katılımcıların yaklaşık yarısının medeni durumunu “bekâr” (%49.4) olarak bildirdiği, %43.2’sinin evli olduğu ve %6.8’inin “boşanmış” ya da “dul” olduğu; bununla birlikte %0.6’sının “diğer” seçeneğini işaretlediği belirlenmiştir. Katılımcıların %56.5’i çocuk sahibi olmadığını, %43.5’i ise çocuk sahibi olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında; yaklaşık yarısının üniversite (önlisans ya da lisans) mezunu olduğu (%50.3), yaklaşık beşte birinin halen üniversite öğrencisi olduğu (%18.8), %11.1’inin lise mezunu olduğu ve %8.6’sının yüksek lisans ya da doktora mezunu olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra; yüksek lisans veya doktora öğrencisi olanların oranı %9.3, ortaokul mezunu olanların oranı ise %1.9 olarak tespit edilmiştir.

Çalışma durumuna ilişkin veriler birlikte değerlendirildiğinde; katılımcıların yarısından fazlasının tam zamanlı çalıştığı (%56.5), %14.8’inin öğrenci olduğu, %13.3’ünün çalışmadığı, %4.3’ünün yarı zamanlı çalıştığı ve %3.4’ünün hem çalışıp

hem öğrenci olduğunu bildirdiği; ayrıca %7.7'lik bir kısmın “diğer” seçeneğini işaretlediği görülmektedir. “Diğer” olarak belirtilen ifadelerin emekli, freelance çalışan, serbest meslek sahibi gibi çeşitli alternatifleri içerdiği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine ilişkin elde edilen veriler incelendiğinde; %10.5'inin annesinin okur-yazar olmadığı, %3.7'sinin yalnızca okur-yazar olduğu ve %36.1'inin annesinin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte; annesi ortaöğretim (ortaokul ve lise) mezunu olanların oranı toplamda %31.5 (ortaokul %13.9, lise %17.6) iken, yükseköğretim (yüksekokul, üniversite, yüksek lisans) mezunu olanların toplam oranı %18.2 olarak hesaplanmıştır.

Benzer şekilde, babaların eğitim düzeyine ilişkin veriler değerlendirildiğinde; “okur-yazar değil”, “okur-yazar” ve “ilkokul” düzeyinde eğitime sahip babaların oranının %34 olduğu; ortaöğretim (ortaokul ve lise) düzeyinde eğitim alanların toplamda %38.5, yükseköğretim mezunu olanların oranının ise %27.5 (yüksekokul %7.1, üniversite %18.5, yüksek lisans %1.2, doktora %0.6) olduğu görülmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde; annelerin eğitim düzeyinin daha çok ilköğretim ve alt düzeylerde yoğunlaştığı, babaların ise ortaöğretim ve yükseköğretim düzeylerine daha dengeli dağıldığı söylenebilir.

Katılımcıların algılanan aile gelir düzeyine ilişkin verileri incelendiğinde; yaklaşık yarısının (%56.2) gelir düzeyini “orta” olarak değerlendirdiği, %17'sinin “alt-orta”, %19.8'inin “orta-üst” ve %3.1'inin “alt” gelir düzeyinde olduğunu ifade ettiği; yalnızca %4'ünün gelir durumunu “yüksek” olarak değerlendirdiği görülmektedir. Dolayısıyla, gelirini “orta” olarak algılayan bireylerin örnekleme baskın olduğu söylenebilir.

Buna ek olarak, ailenin aylık gelir düzeyine ilişkin veriler değerlendirildiğinde; %33'lük bir kesimin “24.001 TL - 50.000 TL” aralığında, %27.8'inin “50.001 TL - 76.000 TL” aralığında ve %18.8'inin “76.001 TL - 150.000 TL” aralığında gelir bildirdiği; daha düşük oranlarda ise %15.1'lik bir grubun “0 - 24.000 TL”, %5.2'lik bir grubun ise “150.001 TL ve üzeri” gelir diliminde yer aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik ya da psikiyatrik tanı geçmişine ilişkin elde edilen verilere göre; katılımcıların %83.6'sı böyle bir tanı almadığını, %16.4'ü ise geçmişte ya da halen bir tanı aldığını ifade etmiştir. Bununla birlikte, psikolojik ya da psikiyatrik tedavi öyküsü bulunan katılımcıların %19.1'i bu tedaviyi geçmişte aldığını, %8.3'ü ise hâlihazırda

aldığını belirtmiştir. Örneklemin yaklaşık dörtte biri (%27.4) herhangi bir zamanda psikolojik/psikiyatrik tedavi deneyimi yaşadığını ifade etmektedir.

Son olarak, kronik fiziksel hastalık varlığına ilişkin veriler incelendiğinde; katılımcıların %82.4'ü herhangi bir kronik fiziksel hastalığının bulunmadığını belirtirken, %17.6'sı bu tür bir rahatsızlığa sahip olduğunu bildirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada katılımcıların nörotiklik ve sorumluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Büyük Beş-50 Kişilik Testi (B5KT-50-Tr) alt boyutları olan duygusal dengelilik ve sorumluluk alt ölçekleri; üstbilişlerini ölçmek amacıyla Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30); tekrarlayıcı düşünme örüntülerini ölçmek amacıyla Perseveratif Düşünme Ölçeği (PDÖ); sıkıntı toleransı düzeylerini ölçmek amacıyla Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ); duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-KF) ve ertelemeyi ölçmek amacıyla Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ) alt boyutları olan “erteleme eğilimi”, “düzenli yaşama” ve “son ana bırakma” alt ölçekleri ve sosyodemografik özellikleri ile öz-bildirime dayalı genel sağlık durumları hakkında bilgilere ulaşmak için Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda bahsi geçen ölçüm araçları tanıtılmış ve bu araştırmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri verilmiştir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda, çalışma için önemli olduğu düşünülen katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey, aile özellikleri ve öğrenim durumu gibi sosyodemografik özellikler hakkında bilgilerin istendiği sorular yer almaktadır. Ayrıca formda katılımcıların kendi bildirimlerine dayalı genel sağlık durumları hakkında bir tarama yapmak için çeşitli sorular da (örn., “*Şu ana dek bir hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığınız oldu mu?*”) bulunmaktadır. Form Ek 1’de sunulmuştur.

3.3.2. Büyük Beş Kişilik Testi-50 (B5KT-50-Tr)

Bu çalışmada katılımcıların kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Büyük Beş-50 Kişilik Testi (B5KT-50-Tr) kullanılmıştır. Test, Goldberg (1992) tarafından geliştirilen Big Five Personality Markers yapısına dayalı olarak, beş faktör kişilik modelini temel alır ve bireylerin kişilik özelliklerini öz-bildirim yöntemiyle ölçer. Ölçek, Tatar (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Testin Türkçe formu, her biri 10 maddeden oluşan beş alt boyuttan meydana gelir: (1) dışa dönüklük, (2) uyumluluk, (3) sorumluluk (öz-denetim), (4) duygusal dengelilik (nörotisizm) ve (5) zeka/hayal gücü (deneyime açıklık). Katılımcılar, her maddeyi “Hiç uygun değil (1)” ile “Çok uygun (5)” arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçekle değerlendirmektedir. Ölçek puanlamasında, ilgili faktöre ait pozitif ve negatif maddeler ters çevrilerek uyumlu hale getirilmekte ve her alt boyut için toplam puan hesaplanmaktadır. Yüksek puanlar, ilgili kişilik özelliğinin bireyde daha belirgin olduğunu göstermektedir. Örneğin, sorumluluk boyutundan yüksek puan alan bireylerin özdenetimi yüksek; duygusal dengelilik (nörotisizm) boyutundan yüksek puan alan bireylerin ise, genellikle duygusal dengesizlik, stres karşısında hassasiyet ve olumsuz duygulanıma yatkınlık gösterdiği bildirilmiştir (Costa ve McCrae, 1992). Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda B5KT-50-Tr’nin beş faktörlü yapısı doğrulanmış; ölçeğin toplam varyansın %36.10’unu açıkladığı ve modelin genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği saptanmıştır ($KMO = .890$, $\chi^2 = 17341.85$, $p < .001$). Ölçeğin faktörlere göre iç tutarlılık katsayıları .68 ile .79 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .55 ile .80 arasında hesaplanmış, bu bulgular ölçeğin zamana karşı tutarlılığını desteklemiştir (Tatar, 2017). B5KT-50-Tr’nin hem yapı geçerliği hem de güvenirlik ölçütleri, beş faktör kişilik modelini değerlendirmede yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, yalnızca “Sorumluluk” ve “Duygusal Dengelilik (Nörotiklik)” alt ölçekleri kullanılmıştır. Mevcut çalışmada bu alt boyutlar için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .81 (sorumluluk) ve .88 (nörotiklik) olarak belirlenmiştir. Ölçek Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.3. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)

Bu çalışmada katılımcıların genel erteleme davranışlarını değerlendirmek amacıyla Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Lay (1986) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin görevleri geciktirme eğilimlerini ölçmeyi amaçlayan öz-bildirim temelli bir araçtır. GEÖ, başlangıçta tek boyutlu olarak yapılandırılmış ve bireylerin genel erteleme düzeyini değerlendirmeye yönelik 20 maddeden oluşan bir yapı ile geliştirilmiştir. Ölçek, “Beni hiç ifade etmez (1)” ile “Tam olarak beni ifade eder (5)” arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçekle yanıtlanmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin genel erteleme davranışlarının daha belirgin olduğunu göstermektedir (Lay, 1986). Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenirlik çalışması Berk vd. (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyum analizi sonucunda, Türkçe versiyonun orijinal tek boyutlu yapısından farklı olarak 14 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu alt boyutlar; erteleme eğilimi, tez canlılık, düzenli yaşama ve son ana bırakma olarak adlandırılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda elde edilen dört boyut toplam varyansın %54.98’ini açıklarken, doğrulayıcı faktör analizinde modelin kabul edilebilir uyum indeksleri sağladığı ($\chi^2/sd = 1.654$, RMSEA < .054, CFI = .943, TLI = .926) belirlenmiştir. Bu durum, ölçeğin Türkçe formunun çok boyutlu bir yapıyı geçerli şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .82, erteleme eğilimi alt boyutu için .70, tez canlılık için .73, düzenli yaşama için .72, ve sadece iki maddeden oluşan son ana bırakma alt boyutu için .51 olarak rapor edilmiştir. SAB alt boyutundaki görece düşük güvenirlik değeri, boyuttaki madde sayısının azlığıyla açıklanmakta ve ölçeğin genel geçerliği açısından sınırlı bir risk olarak değerlendirilmektedir. Ek olarak, bileşik güvenirlik (CR) değerleri de .70’in üzerinde bulunmuş ve yapı geçerliği açısından tatmin edici bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanı kullanılmamış olup; yalnızca “erteleme eğilimi”, “düzenli yaşama” ve “son ana bırakma” alt boyutları dikkate alınmıştır. Söz konusu alt boyut puanlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .84 (erteleme eğilimi), .75 (düzenli yaşama), .73 (son ana bırakma) olarak belirlenmiştir. Ölçek Ek 3’te sunulmuştur.

3.3.4. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Bu çalışmada katılımcıların üstbilişlerini ölçmek amacıyla Üstbilişler Ölçeği – 30 (ÜBÖ-30) kullanılmıştır. Ölçek, Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından, psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olduğu düşünülen çeşitli üstbilişsel inanç ve süreçleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim aracıdır. Toplam 30 maddeden oluşan ölçek, katılımcılar tarafından “Katılmıyorum (1)” ile “Tamamen Katılıyorum (4)” arasında değişen 4’lü Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle yanıtlanmaktadır. ÜBÖ-30, kavramsal olarak farklı ancak birbiriyle ilişkili beş alt boyuttan oluşmaktadır: (1) endişenin işlevsel olduğuna yönelik olumlu inançlar, (2) endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançlar, (3) kişinin belleğine duyduğu güveni yansıtan bilişsel güvensizlik, (4) düşünceleri kontrol etme gerekliliğine ilişkin inançları ölçen düşünceleri kontrol ihtiyacı ve (5) kişinin düşüncelerini izleme, farkına varma ve dikkatin içe yönelmesine ilişkin eğilimleri yansıtan bilişsel farkındalık. Ölçekten alınan toplam puanlar 30 ile 120 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyde patolojik düzeyde üstbilişsel inanç ve süreçlerin varlığına işaret etmektedir. ÜBÖ-30’un Türkçeye uyarlama ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesine yönelik çalışma Yılmaz ve diğerleri (2008b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formun faktör yapısı, orijinal versiyonla uyumlu biçimde beş faktörlü bir yapı göstermiştir. Bu bağlamda; 1., 7., 10., 19., 23. ve 28. maddeler olumlu inançlar; 2., 4., 9., 11., 15. ve 21. maddeler olumsuz inançlar; 8., 14., 17., 24., 26. ve 29. maddeler bilişsel güvensizlik; 6., 13., 20., 22., 25. ve 27. maddeler düşünceleri kontrol ihtiyacı ve 3., 5., 12., 16., 18. ve 30. maddeler ise bilişsel farkındalık alt ölçeklerini oluşturmaktadır. Tüm maddelerin toplanmasıyla toplam ölçek puanı elde edilmektedir. Yılmaz ve diğerleri (2008b) çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .87 olarak bulunmuş; alt ölçekler için bu değerler olumlu inançlar için .89, olumsuz inançlar için .80, bilişsel güvensizlik için .89, düşünceleri kontrol ihtiyacı için .73 ve bilişsel farkındalık için .80 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin iki yarım güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise tüm ölçek için .80, alt ölçekler için ise .45 ile .90 arasında değişmektedir. Ölçeğin yakınsak geçerliği kapsamında, ÜBÖ-30 puanları ile patolojik endişe ($r = .58$), obsesif-kompulsif belirtiler ($r = .50$), sürekli kaygı ($r = .49$), anksiyete ($r = .39$) ve depresyon ($r = .37$) belirtileri arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir. Bu bulgular, ÜBÖ-30’un Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir

değerlendirme aracı olduğunu desteklemektedir. Araştırma örnekleminde elde edilen iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .90 olarak belirlenmiştir. Ölçek Ek 4'te sunulmuştur.

3.3.5. Perseveratif Düşünme Ölçeği (PDÖ)

Bu çalışmada katılımcıların tekrarlayıcı düşünme düzeylerini ölçmek amacıyla Perseveratif Düşünme Ölçeği (PDÖ) kullanılmıştır. PDÖ, Ehring ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin içeriğinden bağımsız biçimde tekrarlayıcı, kontrol edilemez ve zorlayıcı özellikler taşıyan düşünme biçimlerini değerlendirmeyi amaçlayan bir öz-bildirim aracıdır. Bu yönüyle PDÖ, ruminasyon ve endişe gibi farklı tekrarlayıcı düşünme biçimlerini kapsayan transdiagnostik bir üst düzey değişken olarak kavramsallaştırılmaktadır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçekte, katılımcılar her bir maddeyi “Hiçbir zaman (1)” ile “Neredeyse her zaman (5)” arasında değişen 5’li Likert tipi bir skalada yanıtlamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 15 ile 75 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin tekrarlayıcı biçimde olumsuz düşünme eğiliminin arttığına işaret etmektedir.

Orijinal çalışmada doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, perseveratif düşünmeyi temsil eden üst düzey bir faktörün yanı sıra üç alt boyutlu bir yapıyı desteklemiştir. Bu alt boyutlar, (1) tekrarlayıcı olma, zorlayıcılık ve ayrışmada güçlük gibi temel özellikleri, (2) düşünmenin verimsizliğini ve (3) zihinsel kapasitenin yakalanmasını temsil etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları toplam PDÖ için .95, temel özellikler için .93, verimsizlik için .74 ve zihinsel kapasitenin yakalanması için .89 olarak; test-tekrar test korelasyon katsayıları ise sırasıyla .67, .60, .63 ve .66 olarak bulunmuştur. Ayrıca, PDÖ puanlarının ruminasyon, endişe, depresyon ve kaygı ile anlamlı pozitif korelasyonları, ölçeğin yakınsak ve yordayıcı geçerliliğini desteklemiştir (Ehring vd., 2011).

PDÖ’nün Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, orijinal form ile tutarlı olarak üç faktörlü yapının Türk örnekleminde de geçerli olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, 1., 2., 3., 6., 7., 8., 11., 12. ve 13. maddeler temel özellikler, 4., 9. ve 14. maddeler verimsizlik, 5., 10. ve 15. maddeler ise zihinsel kapasitenin yakalanması alt boyutunu oluşturmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçekte yer alan maddelerin iç tutarlılık katsayıları toplam PDÖ için .95, temel özellikler için .93, verimsizlik için .74

ve zihinsel kapasitenin yakalanması için .89 olarak; test-tekrar test güvenilirliği ise sırasıyla .67, .60, .63 ve .66 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, iki yarım güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için .93 bulunmuştur. Yapılan geçerlik analizlerinde, PDÖ ile endişe, ruminasyon, depresyon ve kaygı ölçümleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçeğin ise iç tutarlılık katsayısı, toplam ölçek için .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek 5'te sunulmuştur.

3.3.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Bu çalışmada katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - Kısa Form (DDGÖ-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen 36 maddelik Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DERS) daha kısa bir versiyonu olarak Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından oluşturulmuştur. Bu kısa formda, özgün ölçekte yer alan ve diğer alt boyutlarla zayıf ilişkiler gösterdiği düşünülen Farkındalık alt boyutu çıkarılmış ve ölçek 16 maddeye indirilmiştir. Böylece DDGÖ-KF, duygu düzenleme güçlüğü'nün beş temel bileşenini değerlendiren bir yapı kazanmıştır: (1) Duygusal netlik eksikliği (Açıklık), (2) Negatif duygular yaşanırken hedef odaklı davranışlarda bulunmada güçlük (Amaçlar), (3) Dürtü kontrol güçlüğü (Dürtü), (4) Duyguları düzenlemeye yönelik strateji eksikliği (Stratejiler) ve (5) Duygusal tepkileri kabullenmeme (Kabul Etmeme). Katılımcılar, her bir maddeyi "Neredeyse hiçbir zaman (1)" ile "Neredeyse her zaman (5)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekle değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygusal düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve psikometrik değerlendirme çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, beş faktörlü yapının Türk örnekleminde de geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach alfa katsayıları ile değerlendirilmiş ve toplam ölçek için .92, alt boyutlar için ise sırasıyla Açıklık: .84, Amaçlar: .84, Dürtü: .87, Stratejiler: .87 ve Kabul Etmeme: .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca, iki yarım güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için .88, alt gruplar için ise .86 ve .88 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında, duygusal kaçınma ve duygusal dışavurum gibi değişkenlerle yapılan korelasyon analizlerinde DDGÖ-KF puanlarıyla anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca depresyon, kaygı, somatizasyon, düşmanca tutum

ve negatif benlik gibi psikolojik belirti düzeyleriyle olan anlamlı pozitif korelasyonlar, ölçeğin yordayıcı geçerliğini desteklemektedir. Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçeğin ise iç tutarlılık katsayısı, toplam ölçek için .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek 6'da sunulmuştur.

3.3.7. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)

Bu çalışmada katılımcıların olumsuz duygular karşısındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Simons ve Gaher (2005) tarafından bireyler arası sıkıntıya dayanma kapasitesindeki farklılıkları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması ise Sargın ve diğerleri (2012) tarafından yürütülmüştür. SDÖ, bireyin duygusal sıkıntıyı tolere etme, bu sıkıntıları değerlendirme biçimi, sıkıntı verici duygulara odaklanma düzeyi ve bu sıkıntıları azaltmak için kullanılan düzenleme stratejileri gibi boyutları değerlendiren çok boyutlu bir öz-bildirim ölçeğidir. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, “Tamamen katılıyorum (1)” ile “Hiç katılmıyorum (5)” arasında değişen 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle yanıtlanmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin sıkıntıya daha yüksek düzeyde dayanabildiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda yapılan faktör analizi sonucunda üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir: (1) Tolerans (örneğin, sıkıntının tolere edilip edilmediğine ilişkin değerlendirmeler), (2) Regülasyon (olumsuz duygularla baş etme ya da onlardan kaçınmaya yönelik çabalar) ve (3) Öz-yeterlik (bireyin kendisini sıkıntıya dayanma konusunda ne derece yeterli gördüğüne ilişkin inançlar). Uyum analizlerinde ölçekteki faktör yapısı hem teorik olarak hem de kültürel bağlamda yeterli görülmüş ve yapı geçerliği sağlanmıştır. Geçerlik çalışmaları kapsamında SDÖ’nün Beck Anksiyete Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği ile anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı, toplam ölçek için .89, tolerans alt ölçeği için .90, regülasyon alt ölçeği için .80 ve öz-yeterlik alt ölçeği için .64 olarak raporlanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı da toplam ölçek için $r = .65$ düzeyinde bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin zaman içinde tutarlı ölçümler yapabildiğini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçeğin ise iç tutarlılık katsayısı, toplam ölçek için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek 7’de sunulmuştur.

3.4. İşlem

Veri toplama sürecine geçilmeden önce bu çalışma için gerekli etik onay, İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 28.04.2025 tarihli ve 160223 sayılı kararla verilmiştir (onay yazısı Ek 8’de sunulmuştur). Çalışmada kullanılan ölçme araçları, sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 9’da sunulmuştur), Sosyodemografik Bilgi Formu, Büyük Beş-50 Kişilik Testi (B5KT-50-Tr), Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Perseveratif Düşünme Ölçeği (PDÖ), Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)’dür. Tüm ölçme araçları *Google Formlar* aracılığıyla çevrimiçi form haline getirilmiş ve katılımcılara internet ortamında LinkedIn ve WhatsApp üzerinden sunulmuştur. Veri toplama süreci, katılımcıların gönüllü onamlarını vermeleri ve ölçme araçlarını eksiksiz biçimde doldurmaları esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Tüm bataryanın doldurulması yaklaşık olarak 15–20 dakika sürmüştür. Katılımcılar ölçekleri 25 Nisan – 25 Mayıs 2025 tarihleri arasında doldurmuştur.

3.5. İstatistiksel Analiz

Mevcut araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 30.0 (IBM Corp., 2023) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistiklerin ardından, verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve Hayes’in (2018) geliştirdiği PROCESS makrosu aracılığıyla çoklu regresyon temelli aracı değişken analizleri uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Baron ve Kenny’nin (1986) klasik yöntemine ve Sobel testine kıyasla, Hayes (2018) tarafından önerilen Bootstrapping yönteminin, daha güvenilir sonuçlar sağladığı öne sürülmektedir (Hayes, 2022; Preacher vd., 2007; Zhao, Lynch ve Chen, 2010). Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki değerlerin sıfırı (0) kapsamaması gerekmektedir. Diğer bir deyişle, %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır (MacKinnon vd., 2004).

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle katılımcılardan elde edilen ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Ardından, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre erteleme eğilimi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığına dair bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Son olarak, mevcut araştırmanın temel hipotezleri doğrultusunda, sıralı aracılık etkilerini test etmeye yönelik gerçekleştirilen regresyon analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analizlere geçilmeden önce veri seti incelenmiş; yanıtların çevrimiçi ve zorunlu alanlar içeren formlar aracılığıyla toplanmış olması nedeniyle, eksik veri ya da uç değer problemiyle karşılaşılmamıştır.

4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu bölümde, araştırma değişkeni olan genel erteleme (erteleme eğilimi, düzenli yaşama, son ana bırakma), nörotiklik, sorumluluk, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme gücü ve sıkıntı toleransına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Bu değişkenlerin ölçüm araçlarına ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları ile çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Ölçüm Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçüm Araçları	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
GEÖ-EE	324	10.82	4.30	.21	-.76
GEÖ-DY	324	14.53	3.96	-.47	-.53
GEÖ-SAB	324	5.17	2.27	.26	-.74
B5KT-N	324	30.88	8.32	-.10	-.51
B5KT-S	324	38.66	6.62	-.45	-.03
ÜBÖ-TOP	324	66.85	15.09	.45	.22
ÜBÖ-Pİ	324	11.95	4.19	.44	-.42
ÜBÖ-Nİ	324	13.26	5.12	.39	-.89
ÜBÖ-BG	324	12.34	4.29	.56	-.17
ÜBÖ-DKİ	324	12.77	4.15	.43	-.44

ÜBÖ-BF	324	16.53	3.75	-.16	-.15
PDÖ-TOP	324	26.38	15.34	.29	-.71
PDÖ-TÖ	324	16.37	9.57	.22	-.84
PDÖ-V	324	5.26	3.17	.28	-.57
PDÖ-ZKE	324	4.74	3.39	.39	-.75
DDGÖ-TOP	324	37.38	15.16	.71	-.11
DDGÖ-AÇ	324	4.59	2.14	.66	-.19
DDGÖ-AMAÇ	324	8.30	3.31	.25	-.68
DDGÖ-D	324	6.39	3.22	.87	-.07
DDGÖ-S	324	11.60	5.44	.68	-.47
DDGÖ-KE	324	6.50	3.33	.84	-.18
SDÖ-TOP	324	50.55	12.46	-.37	-.53
SDÖ-T	324	31.29	8.63	-.52	-.39
SDÖ-R	324	9.49	3.41	-.20	-.78
SDÖ-ÖY	324	9.77	2.28	-.23	-.61

GEÖ-EE: Genel Erteleme Ölçeği-Erteleme Eğilimi alt ölçek puanı, GEÖ-DY: Genel Erteleme Ölçeği-Düzenli Yaşama alt ölçek puanı, GEÖ-SAB: Genel Erteleme Ölçeği-Son Ana Bırakma alt ölçek puanı, B5KT-N: Büyük Beş Kişilik Testi-Nörotiklik alt ölçek puanı, B5KT-S: Büyük Beş Kişilik Testi-Sorumluluk alt ölçek puanı, ÜBÖ-TOP: Üstbilişler Ölçeği toplam puanı, ÜBÖ-Pİ: Üstbilişler Ölçeği-Pozitif İnançlar alt ölçek puanı, ÜBÖ-Nİ: Üstbilişler Ölçeği-Negatif İnaçlar alt ölçek puanı, ÜBÖ-BG: Üstbilişler Ölçeği-Bilişsel Güvensizlik alt ölçek puanı, ÜBÖ-BF: Üstbilişler Ölçeği-Bilişsel Farkındalık alt ölçek puanı, PDÖ-TOP=Perseveratif Düşünme Ölçeği alt ölçek puanı, PDÖ-TÖ: Perseveratif Düşünme Ölçeği-Temel Özellikler alt ölçek puanı, PDÖ-V: Perseveratif Düşünme Ölçeği-Verimsizlik alt ölçek puanı, PDÖ-ZKE: Perseveratif Düşünme Ölçeği-Zihinsel Kapasitenin Ele Geçirilmesi alt ölçek puanı, DDGÖ-TOP: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı, DDGÖ-AÇ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Açıklık alt ölçek puanı, DDGÖ-AMAÇ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Amaçlar alt ölçek puanı, DDGÖ-D: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Dürtü alt ölçek puanı, DDGÖ-S: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Stratejiler alt ölçek puanı, DDGÖ-KE: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kabul Etmeme alt ölçek puanı, SDÖ-TOP: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanı, SDÖ-T: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği-Tolerans alt ölçek puanı, SDÖ-R: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği-Regülasyon alt ölçek puanı, SDÖ-ÖY: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği-Özyeterlilik alt ölçek puanı.

4.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Erteleme Eğilimi

Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine göre erteleme eğilimi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Katılımcıların Erteleme Eğilimi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Test İstatistiği Değerleri (n = 324)

		N	$\bar{X}$	SS	Test İstatistiği
Cinsiyet	Kadın	221	10.93	4.49	t(319)=.88
	Erkek	100	10.48	3.76	
Medeni Durum	Bekar	160	11.79	4.44	$\chi^2(2)=15.77^*$
	Evli	140	9.94	3.96	
	Boşanmış/Dul	22	9.23	3.96	
Çocuk Sahibi Olma	Hayır	183	11.60	4.45	t(322)=3.80*
	Evet	141	9.81	3.88	
Eğitim Durumu	Ortaokul veya Lise Mezunu	42	9.90	4.86	$\chi^2(3)=10.92$
	Lisans/Önlisans Öğrencisi	61	12.38	4.06	
	Lisans/Önlisans Mezunu	163	10.45	4.05	
	Lisansüstü Öğrencisi veya Mezunu	58	10.88	4.48	
Gelir Algısı	Düşük	65	11.83	4.20	$\chi^2(2)=5.50$
	Orta	182	10.43	4.27	
	Yüksek	77	10.90	4.35	
Gelir Düzeyi	0-24.000	49	11.49	3.70	F(3,320) = .52
	24.001-50.000	107	10.82	4.48	
	50.001-76.000	90	10.58	4.33	
	76.001 ve üzeri	78	10.68	4.38	

* $p < .001$

Katılımcıların Genel Erteleme Ölçeği alt boyutlarından “erteleme eğilimi” ile değerlendirilen erteleme eğilimi düzeylerinin çocuk sahibi olmaya göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* kullanılmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan gruplar arasında anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur ($t(322)=3.798$, $p < .001$). Buna göre, çocuk sahibi olmayan gruptaki katılımcıların erteleme eğilimi düzeyleri, çocuk sahibi olan gruptaki katılımcılarla karşılaştırıldığında, daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* kullanılmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin kadın ve erkek grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($t(319) = 877$, $p > .05$).

Erteleme eğilimi düzeylerinin gelir algısına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin düşük, orta ve yüksek grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($\chi^2(2)=5.497$, $p > .05$).

Bu çalışmada, aylık gelir düzeyi 0-24.000TL grubunda 49 (%15.1), 24.001-50.000 grubunda 107 (%33), 50.001-76.000 grubunda 90 (%27.8) ve 76.001 ve üzeri grubunda 78 (%24.1) kişi olmak üzere, toplam 324 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin gelir düzeyine göre (0-24.000TL, 24.001-50.000, 50.001-76.000, 76.001 ve üzeri grupları arasında) değişip değişmediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonuçları, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin gruplar arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($F(3; 320) = .517, p > .05$).

Erteleme eğilimi düzeylerinin eğitim durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin ortaokul veya lise mezunu, lisans/önlisans öğrencisi, lisans/önlisans mezunu ve lisansüstü öğrencisi veya mezunu grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($\chi^2(3)=10.920, p > .05$).

Erteleme eğilimi düzeylerinin medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin bekar, evli ve boşanmış/dul grupları arasında anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur ($\chi^2(2)=15.773, p < .001$). Buna göre bekar grubundaki katılımcıların erteleme eğilimi düzeyleri, evli veya boşanmış/dul gruplarındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur.

4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla katılımcıların genel erteleme (erteleme eğilimi, düzenli yaşama, son ana bırakma) ile nörotiklik, sorumluluk, üstbilis, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı düzeyleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre erteleme eğilimi ile değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında, erteleme eğilimi ile sorumluluk ($r=-.62, p < .001$) arasında negatif yönde yüksek düzeyde; tekrarlayıcı düşünme ($r=.39, p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r=.39, p < .001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; yaş ($r=-.30, p < .001$) arasında negatif yönde orta düzeyde; üstbilisler ($r=.25, p < .001$) ve nörotiklik ($r=.23, p < .001$)

arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve sıkıntı toleransı ($r=-.12, p<.05$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Erteleme eğilimi ile üstbilişlerin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, erteleme eğilimi ile bilişsel güvensizlik ($r=.28, p<.001$), negatif inançlar ($r=.26, p<.001$), pozitif inançlar ($r=.15, p<.01$), ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=.15, p<.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, bilişsel farkındalık alt boyutu ile erteleme eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=-.01, p>.05$).

Erteleme eğilimi ile tekrarlayıcı düşünmenin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, verimsizlik ($r=.42, p<.001$), temel özellikler ($r=.36, p<.001$) ve zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi ($r=.36, p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Erteleme eğilimi ile duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, erteleme eğilimi ile amaçlar ($r=.42, p<.001$) ve stratejiler ($r=.37, p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; açıklık ($r=.29, p<.001$), dürtü ($r=.28, p<.001$) ve kabul etmeme ($r=.28, p<.001$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Erteleme eğilimi ile sıkıntı toleransı alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, tolerans ($r=-.15, p<.01$) ve özyeterlilik ($r=-.11, p<.05$) alt boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, regülasyon alt boyutu ile erteleme eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=.01, p>.05$).

Düzenli yaşama ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, düzenli yaşama ile sorumluluk ($r=.44, p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; duygu düzenleme güçlüğü ($r=-.29, p<.001$), tekrarlayıcı düşünme ($r=-.25, p<.001$), nörotiklik ($r=-.25, p<.001$) ve üstbilişler ($r=-.14, p<.05$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; sıkıntı toleransı ($r=.12, p<.05$) ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Son ana bırakma ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, son ana bırakma ile sorumluluk ($r=-.42, p<.001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r=.37, p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; üstbilişler ($r=.25, p<.001$), tekrarlayıcı

düşünme ($r=.25, p<.001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; nörotiklik ($r =-.18, p<.001$) ve sıkıntı toleransı ($r =-.18, p<.001$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Nörotiklik ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, tekrarlayıcı düşünme ($r =.66, p<.001$), duygu düzenleme güçlüğü ($r =.62, p<.001$) ve üstbilişler ($r =.57, p<.001$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; sıkıntı toleransı ($r =-.42, p<.001$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sorumluluk ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, sorumluluk ile tekrarlayıcı düşünme ($r=-.33, p<.001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r=-.32, p<.001$) arasında negatif yönde orta düzeyde; üstbilişler ($r =-.19, p <.001$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, sorumluluk ile sıkıntı toleransı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=.10, p>.05$).

Sorumluluk ile üstbilişlerin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, sorumluluk ile bilişsel güvensizlik ($r=-.42, p<.001$) arasında negatif yönde orta düzeyde; bilişsel farkındalık ($r=.19, p<.001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; negatif inançlar ($r=-.18, p<.001$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, sorumluluk ile pozitif inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.10, p>.05$; $r=-.09, p>.05$).

Üstbilişler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, üstbilişler ile tekrarlayıcı düşünme ($r =.73, p<.001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r =.64, p<.001$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; sıkıntı toleransı ($r =-.40, p<.001$) ile ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tekrarlayıcı düşünme ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=.73, p<.001$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; sıkıntı toleransı arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.48, p<.001$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile sıkıntı toleransı arasında negatif yönde yüksek düzeyde ($r=-.53, p<.001$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Araştırma değişkenleri ile yaş arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, yaş ile düzenli yaşama ($r=.40, p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; erteleme eğilimi

($r=-.30$, $p<.001$) arasında negatif yönde orta düzeyde; sorumluluk ($r=.22$, $p<.001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; tekrarlayıcı düşünme ($r=-.26$, $p<.001$), duygu düzenleme güçlüğü ($r=-.25$, $p<.001$) ve nörotiklik ($r=-.14$, $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, yaş ile üstbilişler, son ana bırakma ve sıkıntı toleransı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.09$, $p>.05$); ($r=-.08$, $p>.05$); ($r=.06$, $p>.05$).

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere ait korelasyon analizine dair bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 4.*Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri*

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)
1.	GEÖ-EE	1																	
2.	GEÖ-DY	-.49***	1																
3.	GEÖ-SAB	.54***	-.35***	1															
4.	B5KT-N	-.23***	.25***	-.18**	1														
5.	B5KT-S	-.62***	.44***	-.42***	.23***	1													
6.	ÜBÖ-TOP	.25***	-.14*	.25***	-.57***	-.19***	1												
7.	ÜBÖ-PI	.15**	-.03	.17**	-.31***	-.10	.70***	1											
8.	ÜBÖ-Nİ	.26***	-.20***	.21***	-.70***	-.18***	.77***	.35***	1										
9.	ÜBÖ-BG	.28***	-.18***	.28***	-.28***	-.42***	.56***	.23***	.35***	1									
10.	ÜBÖ-DKİ	.15**	-.09	.21***	-.40***	-.09	.84***	.53***	.60***	.31***	1								
11.	ÜBÖ-BF	-.01	.06	-.01	-.22***	.19***	.60***	.39***	.28***	.03	.51***	1							
12.	PDÖ-TOP	.39***	-.25***	.25***	-.66***	-.33***	.73***	.38***	.75***	.43***	.61***	.34***	1						
13.	DDGÖ-TOP	.39***	-.29***	.37***	-.62***	-.32***	.64***	.40***	.63***	.35***	.56***	.25***	.73***	1					
14.	SDÖ-TOP	-.12*	.12*	-.18**	.42***	.10	-.40***	-.25***	-.45***	-.16**	-.34***	-.15**	-.48***	-.53***	1				
15.	SDÖ-T	-.15**	.15**	-.19***	.44***	.11*	-.39***	-.21***	-.46***	-.17**	-.33***	-.14*	-.50***	-.53***	.96***	1			
16.	SDÖ-R	.01	-.06	-.05	.20***	-.01	-.24***	-.23***	-.23***	-.00	-.21***	-.15**	-.21***	-.24***	.70***	.52***	1		
17.	SDÖ-ÖY	-.11*	.15**	-.17**	.37***	.12*	-.33***	-.20***	-.37***	-.19***	-.29***	-.05	-.42***	-.52***	.78***	.69***	.38***	1	
18.	Yaş	-.30***	.40***	-.08	.14*	.22***	-.09	.00	-.15**	-.01	-.13*	-.01	-.26***	-.25***	.06	.08	-.04	.08	1

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4.4. Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Aracılık Analizi Bulguları

Bu çalışmada, kişilik özelliklerinin (nörotiklik, sorumluluk) erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinde üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracılık (serial mediation) etkileri test edilmiştir. Aracılık modelinin testine ilişkin analizler, Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS makro v4.2 kullanılarak Model 6 çerçevesinde yapılmıştır. Sıralı aracılık etkisinin anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) hesaplanarak değerlendirilmiştir.

4.4.1. Hipotez 1'e İlişkin Aracılık Analizi Bulguları

Mevcut araştırmada, *Hipotez 1* doğrultusunda, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinin sıralı olarak üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği incelenmiştir. Bu amaçla, Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS makrosu kullanılarak Model 6 çerçevesinde sıralı aracılık etkisi hipotezi (nörotiklik → üstbilişler → tekrarlayıcı düşünme → duygu düzenleme güçlüğü → sıkıntı toleransı → erteleme eğilimi) test edilmiştir. Dolaylı etkinin ($a \times b \times c \times d \times e$) anlamlılığı Bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) hesaplanarak değerlendirilmiştir.

Sıralı aracılık etkisi hipotezinin test edilmesine ilişkin analizlere geçmeden önce, regresyon analizi için gerekli ön koşulların (varsayımların) sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak, erteleme eğilimi değişkeni ile nörotiklik ve üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı değişkenleri arasındaki korelasyonların doğrusal olup olmadığı basit saçılım diyagramları (scatterplots) üzerinden uyum çizgisine (fit line) bakılarak incelenmiş ve doğrusallık (linearity) varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Ayrıca, nörotiklik ve üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF (Varyans Artış Faktörü) ve tolerans değerleri incelenmiş olup, VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin de .20'nin üzerinde olduğu görülerek bir ihlal olmadığı saptanmıştır. Son olarak, eş varyanslılık (homoskedastisite) varsayımı, saçılım diyagramları (scatterplot) incelenerek

değerlendirilmiş ve hata terimlerinin rastgele dağıldığını görülerek homoskedastisite ön koşulunun sağlandığı görülmüştür. Regresyon analizi için gerekli ön koşulların sağlandığına ilişkin tüm bu bulgular ışığında, verilerin regresyon analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Hipotez 1'e ilişkin aracılık analizine dair bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Hipotez 1'e İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları

	B	SH	t	%95 GA [Alt - Üst]
Nörotiklik → Üstbilişler (a)	-1.04	.08	-12.51***	[-1.20 - -.87]
Üstbilişler → Tekrarlayıcı düşünme (b)	.54	.04	12.72***	[.45 - .62]
Tekrarlayıcı düşünme → Duygu düzenleme güçlüğü (c)	.45	.06	7.75***	[.34 - .57]
Duygu düzenleme güçlüğü → Sıkıntı toleransı (d)	-.30	.06	-4.89***	-.42 - -.18
Sıkıntı toleransı → Erteleme eğilimi (e)	-.05	.02	2.47*	[.01 - .09]
Toplam etki (f)	-.12	.03	-4.34***	[-.18 - -.07]
Nörotiklik → Erteleme; Doğrudan etki (f')	-.04	.04	.99	[-.03 - .11]
Dolaylı etki (a × b × c × d × e)	.00	.00	-	.00, .01 ^a

Not. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$. $F(5, 318) = 15,954$, $p < .001$; $R^2 = .020$.

^aDolaylı etki (a × b × c × d × e) için verilen %95 güven aralığı bootstrap yöntemine dayalıdır (5000 tekrar örnekleme). Ancak a, b, c, d, e, f ve f' yollarına ait güven aralıkları, klasik regresyon analizi tahminlerine dayalıdır.

Analiz sonuçları, nörotikliğin üstbilişler üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($b = -1.037$, $SE = 0.083$, $p < .001$). Üstbilişlerin tekrarlayıcı düşünme üzerindeki etkisi ($b = 0.539$, $SE = 0.042$, $p < .001$), tekrarlayıcı düşünmenin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi ($b = 0.452$, $SE = 0.058$, $p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü'nün sıkıntı toleransı üzerindeki etkisi ($b = -0.299$, $SE = 0.061$, $p < .001$) ve sıkıntı toleransının erteleme eğilimi üzerindeki etkisi ($b = 0.050$, $SE = 0.020$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

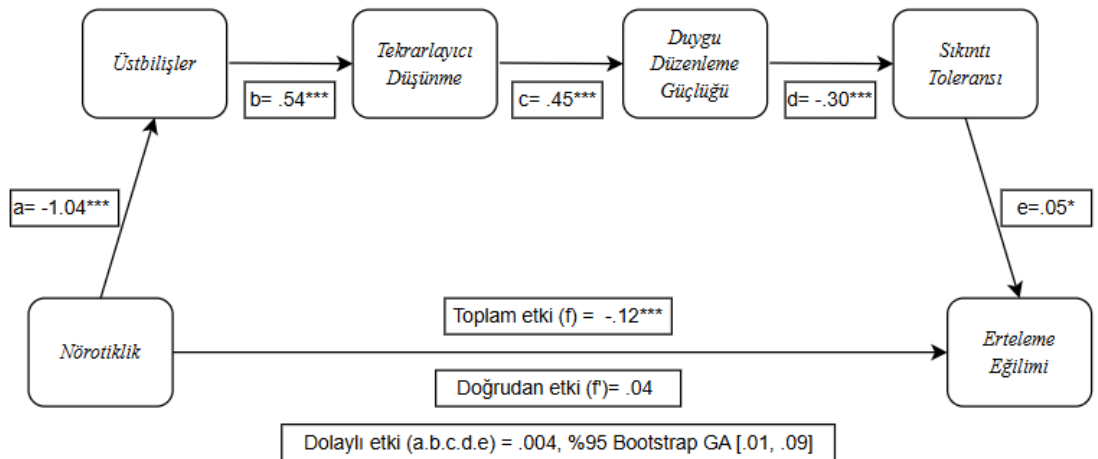
Sıralı aracılık hipotezi doğrultusunda nörotiklik → üstbilişler → tekrarlayıcı düşünme → duygu düzenleme güçlüğü → sıkıntı toleransı → erteleme eğilimi yolundaki toplam dolaylı etki .004 olup, %95 bootstrap güven aralığı [001, 009] içinde

yer almaktadır. Güven aralığının sıfır içermemesi, sıralı aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Buna ek olarak, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisi (nörotiklik → erteleme eğilimi) ; modele üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı eklendikten sonraki doğrudan etkisine (f' yolu) ilişkin bulgular incelendiğinde, toplam etkinin (f yolu) anlamlı olduğu ($b = -0.121$, $SE = 0.028$, $p < .001$, %95 GA $[-0.176, -0.066]$), ancak doğrudan etkinin (f' yolu) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($b = 0.036$, $SE = 0.036$, $p = .322$, %95 GA $[-0.035, 0.107]$).

Buna ek olarak, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisi (nörotiklik → erteleme eğilimi) ile, araya üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı eklendikten sonraki doğrudan etkisi karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu ($b = -0.121$, $SE = 0.028$, $p < .001$, %95 GA $[-0.176, -0.066]$), ancak aracı değişkenler modele eklendiğinde doğrudan etkinin anlamlılığını yitirdiğini ortaya koymuştur ($b = 0.036$, $SE = 0.036$, $p = .322$, %95 GA $[-0.035, 0.107]$). Bu bulgu, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki etkisinin, büyük ölçüde aracı değişkenler üzerinden dolaylı yollarla gerçekleştiğine işaret etmektedir.

Hipotez 1'in testine ilişkin aracılık analizi sonuçları Şekil 3'te verilmiştir.



Not. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Şekil 3. Hipotez 1'in testine ilişkin aracılık analizi sonuçları

4.4.2. Hipotez 2'ye İlişkin Aracılık Analizi Bulguları

Mevcut araştırmada, *Hipotez 2* doğrultusunda, sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinin sıralı olarak üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği incelenmiştir. Bu amaçla, Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS makrosu kullanılarak Model 6 çerçevesinde sıralı aracılık etkisi hipotezi (sorumluluk → üstbilişler → tekrarlayıcı düşünme → duygu düzenleme güçlüğü → sıkıntı toleransı → erteleme eğilimi) test edilmiştir. Dolaylı etkinin ($a \times b \times c \times d \times e$) anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) hesaplanarak değerlendirilmiştir.

Sıralı aracılık etkisi hipotezinin test edilmesine ilişkin analizlere geçmeden önce, regresyon analizi için gerekli ön koşulların (varsayımların) sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak, erteleme eğilimi değişkeni ile sorumluluk ve üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı değişkenleri arasındaki korelasyonların doğrusal olup olmadığı basit saçılım diyagramları (scatterplots) üzerinden uyum çizgisine (fit line) bakılarak incelenmiş ve doğrusallık (linearity) varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Ayrıca, sorumluluk ve üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF (Varyans Artış Faktörü) ve tolerans değerleri incelenmiş olup, VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin de .20'nin üzerinde olduğu görülerek bir ihlal olmadığı saptanmıştır. Son olarak, eş varyanslılık (homoskedastisite) varsayımı, saçılım diyagramları (scatterplot) incelenerek değerlendirilmiş ve hata terimlerinin rastgele dağıldığını görülerek homoskedastisite ön koşulunun sağlandığı görülmüştür. Regresyon analizi için gerekli ön koşulların sağlandığına ilişkin tüm bu bulgular ışığında, verilerin regresyon analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Hipotez 2'ye ilişkin aracılık analizine dair bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.*Hipotez 2'ye ilişkin Aracılık Analizi Sonuçları*

	B	SH	t	%95 GA [Alt - Üst]
Sorumluluk → Üstbilişler (a)	-.43	.12	-3.44**	[-.67, -.18]
Üstbilişler → Tekrarlayıcı düşünme (b)	.71	.04	18.87***	[.63, .78]
Tekrarlayıcı düşünme → Duygu düzenleme güçlüğü (c)	.52	.06	9.23***	[.41, .63]
Duygu düzenleme güçlüğü → Sıkıntı toleransı (d)	-.34	.06	-5.67***	[-.46, -.22]
Sıkıntı toleransı → Erteleme eğilimi (e)	.03	.02	1.69	[-.00, .06]
Toplam etki (f)	-.40	.03	-14.04***	[-.46, -.34]
Sorumluluk → Erteleme; Doğrudan etki (f')	-.34	.03	-11.43***	[-.40, -.28]
Dolaylı etki (a × b × c × d × e)	.00	.00	-	.000, .004 ^a

Not. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$. $F(5, 318) = 48.283$, $p < .001$; $R^2 = .43$.

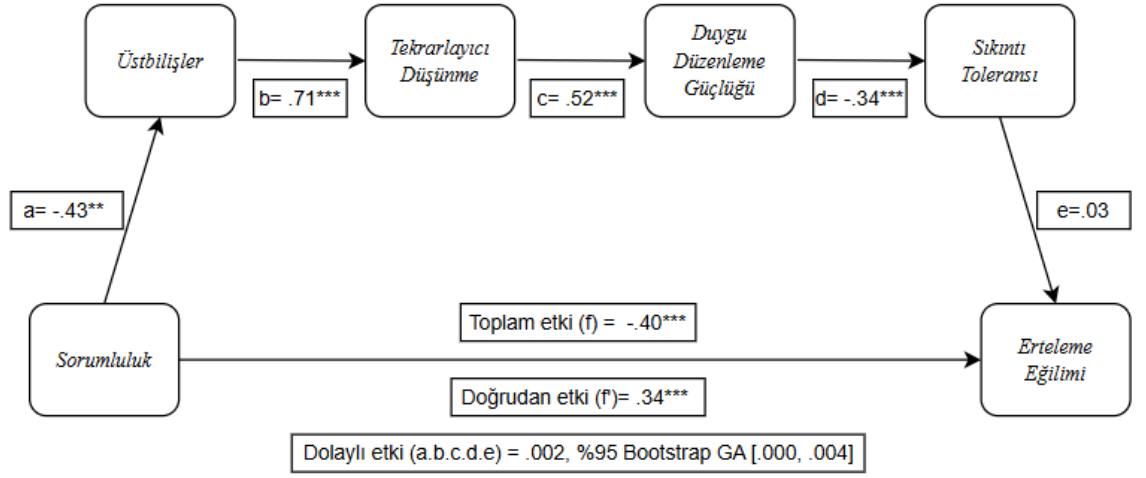
^aDolaylı etki (a × b × c × d × e) için verilen %95 güven aralığı bootstrap yöntemine dayalıdır (5000 tekrar örnekleme). Ancak a, b, c, d, e, f ve f' yollarına ait güven aralıkları, klasik regresyon analizi tahminlerine dayalıdır.

Analiz sonuçları, sorumluluğun üstbilişler üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (b=-0.43, SH=0.12, $p=.001$). Üstbilişlerin tekrarlayıcı düşünme üzerindeki etkisi (b=0.71, SH = 0.04, $p < .001$), tekrarlayıcı düşünmenin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi (b=0.52, SH=0.06, $p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü'nün sıkıntı toleransı üzerindeki etkisi (b=-0.34, SH=0.06, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak sıkıntı toleransının erteleme eğilimi üzerindeki etkisi (Sıkıntı toleransı → Erteleme eğilimi) anlamlılık sınırında yer almaktadır (b=0.03, SH=0.02, $p=.09$).

Sıralı aracılık hipotezi doğrultusunda sorumluluk → üstbilişler → tekrarlayıcı düşünme → duygu düzenleme güçlüğü → sıkıntı toleransı → erteleme eğilimi yolundaki dolaylı etki .002 olup, %95 bootstrap güven aralığı [.000, .004] içinde yer almaktadır. Güven aralığının sıfır içermemesi, sıralı aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Bunlara ek olarak, sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisi (f) anlamlı bulunmuştur (b=-.40, SH =.03, $p < .001$, %95 GA [-.46, -.34]). Ek olarak doğrudan etkisi (f' yolu) de anlamlıdır (b=-0.34, SH =.03, $p < .001$, %95 GA [-.40, -.28]).

Hipotez 2'nin testine ilişkin aracılık analizi sonuçları Şekil 4'te verilmiştir.



Not. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Şekil 4. Hipotez 2'nin testine ilişkin aracılık analizi sonucu

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut araştırmada, yetişkin bireylerde kişilik özelliklerinin (nörotiklik, sorumluluk) erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinde üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracılık (serial mediation) etkileri incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını, 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkek yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, uygun/kolayda (convenience sampling) örnekleme yöntemiyle ulaşılan katılımcılar tarafından, çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla ve tek oturumda doldurulan veri toplama araçları yoluyla elde edilmiştir. Araştırmaya, 221'i kadın (%68.2), 100'ü erkek (%30.9) olmak üzere, cinsiyet bilgisini “belirtmek istemiyorum” olarak işaretleyen 3 katılımcı (%0.9) katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 77 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 35.50 (SS = 12.54) olarak hesaplanmıştır.

Mevcut araştırma bulguları, kişilik özelliklerinin (nörotiklik, sorumluluk) erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinin, dolaylı olarak gerçekleştiğini ve bu ilişkide sıralı aracılık mekanizmalarının anlamlı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırmanın temel hipotezlerinden olan “Nörotiklik düzeyi, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır.” şeklindeki (*Hipotez 1*) doğrulanmıştır. Bununla birlikte, mevcut araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan yordayıcılık ilişkilerine dair alt hipotezler (*Hipotez 1a, Hipotez 1b, Hipotez 1c, Hipotez 1d, Hipotez 1e*) tamamen doğrulanmıştır. Araştırmanın bir diğer temel hipotezi olan “Sorumluluk düzeyi, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır.” şeklindeki (*Hipotez 2*) de doğrulanmıştır. Bununla birlikte, mevcut araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan yordayıcılık ilişkilerine dair alt hipotezler de *Hipotez 2a, Hipotez 2b, Hipotez 2c, Hipotez 2d* doğrulanmış olup; *Hipotez 2e* doğrulanmamıştır. Araştırmanın temel ve alt hipotezlerine ilişkin bulguların tartışılmasına geçmeden önce, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini değerlendirebilmek adına mevcut çalışma örnekleminin bazı özelliklerinin burada ele alınması uygun olacaktır.

Yetişkin bireyleri kapsamakta olan bu araştırmadaki toplam 324 katılımcıdan oluşan örneklemin çeşitli sosyodemografik özelliklere göre dağılım ve yüzdeleri incelendiğinde; katılımcıların çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu (%68.2) görülmektedir. Katılımcı sayısı araştırma açısından yeterli olmakla birlikte, cinsiyet dağılımı açısından örneklemin görece dengeli olmadığını göstermektedir. Kadın ve erkek oranları arasındaki bu farklılık, katılım motivasyonundaki cinsiyet temelli değişkenlikten kaynaklanıyor olabilir. Nitekim, yapılan pek çok araştırmada da (Wymer, 2019; Einolf, 2010; Taniguchi, 2005) kadın bireylerin gönüllülük temelli çalışmalara erkeklere kıyasla daha yüksek oranda katılım gösterdiği bildirilmiştir. Bu bağlamda, uygunluk/kolayda yöntemiyle (convenience sampling) ulaşılan mevcut araştırma örneklemin cinsiyet dağılımı, benzer alandaki literatür çalışmalarında da gözlenen bir eğilimle örtüşmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin dağılım incelendiğinde, örneklemin yaklaşık yarısının 'bekâr' (%49,4) olduğu; bunu 'evli' (%43,2) katılımcıların izlediği ve %6,8'inin ise 'boşanmış' ya da 'dul' olduğu görülmektedir. Öte yandan, katılımcıların %56,5'i çocuk sahibi olmadığını, %43,5'i ise çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir. Bu veriler, örneklemin yaklaşık yarısının aile kurma sürecinin erken aşamalarında olduğunu veya henüz bu sürece geçiş yapmadığını göstermektedir. Araştırma örnekleminde medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin dağılımının görece dengeli olup, her iki kategoride de katılımcıların sayıca benzer oranlarda temsil edilmesi, elde edilen bulguların bu demografik özellikler açısından çeşitlilik içermesini ve genellenebilirliğini desteklemektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında, yaklaşık yarısının üniversite (ön lisans veya lisans) mezunu olduğu (%50,3), %18,8'inin halen üniversite öğrencisi olduğu, %11,1'inin lise mezunu ve %8,6'sının yüksek lisans ya da doktora mezunu olduğu görülmektedir. Ayrıca, yüksek lisans veya doktora öğrencisi olan katılımcıların oranı %9,3, ortaokul mezunu olanların oranı ise %1,9 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyine ilişkin dağılımı, örneklemin farklı öğrenim kademelerinden bireyleri içermekle birlikte yükseköğretim düzeyinde yoğunlaştığını göstermektedir; bu durum, bulguların yetişkin popülasyon içinde belirli bir eğitim seviyesi çerçevesinde yorumlanabilirliğini güçlendirirken, kullanılan ölçme araçlarının anlaşılması açısından bilişsel yeterlilik düzeyine dair olumlu bir gösterge

sunmaktadır. Öte yandan, örneklemin ağırlıklı olarak üniversite ve üzeri eğitim düzeyindeki bireylerden oluşması, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin temsiline kıyasla görece sınırlı bir çeşitlilik sunmaktadır.

Katılımcıların çalışma durumlarına ilişkin veriler birlikte değerlendirildiğinde, %56,5'inin tam zamanlı çalıştığı, %14,8'inin öğrenci olduğu, %13,3'ünün çalışmadığı, %4,3'ünün yarı zamanlı çalıştığı ve %3,4'ünün hem çalışıp hem öğrenci olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %7,7'si 'diğer' seçeneğini işaretlemiş olup, bu kategorinin emekli, serbest meslek sahibi ve freelance çalışan gibi çeşitli alternatifleri içerdiği anlaşılmaktadır. Çalışma durumuna ilişkin veriler değerlendirildiğinde, örneklemin yalnızca tek bir gruba odaklanmaması; tam zamanlı çalışanlar, öğrenciler, çalışmayan bireyler ve birden fazla role sahip olan katılımcıları içermesi, erteleme eğiliminin farklı yaşam koşullarında nasıl ortaya çıktığını değerlendirme açısından çeşitlilik sunmaktadır. Özellikle tam zamanlı çalışan bireylerin örnekleme ağırlıklı olması (%56,5), ertelemenin yalnızca akademik ya da öğrenci temelli bir sorun değil, daha geniş bir işlevsellik alanıyla ilişkili olduğunu yansıtması açısından önemlidir. Ancak, çalışmayan ya da hem öğrenci hem çalışan olan grupların sayıca daha sınırlı olması, bu gruplardaki erteleme davranışlarının genel bulgulara etkisinin sınırlı kalmış olabileceği şeklinde değerlendirilebilir.

Önceki bölümlerde de belirtildiği üzere, mevcut araştırmada değişkenler bir dizi sıralı aracılık çerçevesinde ele alındığından, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonel ilişkiler temel alınmıştır. Bu doğrultuda, hipotezlere ilişkin regresyon analizi sonuçlarının tartışılmasından önce, katılımcıların erteleme eğilimine ilişkin sosyodemografik ve korelasyonel bulgularının değerlendirilmesi yerinde olacaktır.

Sosyodemografik değişkenler ile erteleme eğilimi arasındaki bulgulara ilişkin olarak, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen *bağımsız gruplar t-testi* uygulanmıştır. Analiz sonucunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında erteleme eğilimi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde erteleme ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmalar, cinsiyetin erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyarken (Aydoğan ve Özbay, 2012; Balkıs, 2007; Özer, 2009; Çıkrıkçı ve Erzen, 2016;

Gülebağlan, 2003; Doğan vd., 2014), bazı çalışmalar ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmektedir (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Uzun Özer, 2009; Rathblum vd., 1986; Solomon ve Rothblum, 1984). Mevcut araştırma sonucunda ise erteleme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, erteleme eğilimi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye yöneliktir. Katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *Kruskal-Wallis testi* uygulanmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin ortaokul veya lise mezunu, lisans/önlisans öğrencisi, lisans/önlisans mezunu ve lisansüstü öğrencisi veya mezunu grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. Literatürde eğitim düzeyi ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular yer almakla birlikte, Lu ve diğerlerinin (2021) 193 çalışma ve 102.484 katılımcıyı kapsayan sosyodemografik meta-analizi, eğitimsel arka plan ile erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın bulgusu da söz konusu meta-analizle örtüşmekte ve eğitim düzeyinin erteleme eğilimi üzerinde rol oynayan bir değişken olmadığını desteklemektedir.

Araştırma bulgularından medeni durum ile erteleme arasındaki ilişkiye bakıldığında, erteleme eğilimi düzeylerinin medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla *Kruskal-Wallis testi* uygulanmıştır. Analiz sonucu, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin bekar, evli ve boşanmış/dul grupları arasında anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna göre bekar grubundaki katılımcıların erteleme eğilimi düzeyleri, evli veya boşanmış/dul gruplarındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulguları kapsamında, erteleme eğilimi düzeylerinin medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *Kruskal-Wallis testi* uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların erteleme eğilimi düzeylerinin bekâr, evli ve boşanmış/dul grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, bekâr katılımcıların erteleme eğilimi düzeyleri, evli ve boşanmış/dul katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Steel ve Ferrari (2012) bekâr erkeklerin evli bireylere göre daha yüksek erteleme eğilimi sergilediklerini belirtmiştir. Lu ve diğerlerinin (2021) yaptığı meta-

analizde ise medeni durum ile erteleme eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş; özellikle bekâr bireylerin daha yüksek erteleme eğilimleri sergilediği belirtilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırma bulgusu literatürdeki verilerle tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde erteleme eğilimi düzeylerinin çocuk sahibi olmaya göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* kullanılmıştır. Analiz bulguları, çocuk sahibi olmayan bireylerin erteleme eğilimi düzeylerinin, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu da, Arslan ve Mertoğlu'nun (2024) Türkiye örnekleminde yürüttükleri çalışmada, bekâr ve çocuk sahibi olmayan bireylerin tüm erteleme türlerinde daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koyan sonuçlarla örtüşmektedir.

Yaş ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları, erteleme eğiliminin yaş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, yaş arttıkça bireylerin daha planlı, organize ve sorumluluk sahibi hale geldiklerini öne süren literatürle örtüşmektedir (Steel, 2007; Zhang vd., 2019). Nitekim daha ileri yaşlarda bireylerin zaman yönetimi, öz-denetim ve görev tamamlama konularında daha yetkin davranabildikleri ve bu durumun erteleme davranışlarını azaltabildiği bildirilmektedir (Beutel vd., 2016).

Sosyodemografik değişkenlere ilişkin bulgular değerlendirildikten sonra, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizine ilişkin bulguların değerlendirilmesi uygun olacaktır.

5.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla katılımcıların genel erteleme (erteleme eğilimi, düzenli yaşama, son ana bırakma) ile nörotiklik, sorumluluk, üstbilis, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı düzeyleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen korelasyon bulguları, değişkenler arasındaki temel ilişkileri açıklamakta ve çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan

S-REF modeli (Wells ve Matthews, 1996), metakognitif kuram uyumlu bir yapı ortaya koymaktadır.

Yapılan analizler sonucunda, erteleme eğilimi ile üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireylerin düşünce süreçlerine ilişkin işlevsel olmayan değerlendirmelere sahip olmalarının, yineleyici ve müdahaleci düşünce örüntülerini (örneğin ruminasyon ve endişe) artırabileceğini ve bu süreçlerin duygusal düzenlemeyi zorlaştırarak erteleme davranışını pekiştirebileceğini göstermektedir. Nitekim önceki çalışmalar da, olumsuz üstbilişsel değerlendirmelerin (Spada vd., 2008), tekrarlayıcı düşünmenin (Wells, 2009; Sirois ve Yang, 2013) ve duygu düzenleme güçlüklerinin (Tice ve Bratslavsky, 2000; Sirois ve Pynchyl, 2013) erteleme davranışıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bu kapsamda, ertelemenin yalnızca zaman yönetimi ya da motivasyon düzeyi düşüklüğünden değil, bilişsel ve duygusal düzenleme süreçlerinin karmaşık etkileşiminden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Analizlere bakıldığında, erteleme eğilimi ile nörotiklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, çevresel stresörlere karşı daha duyarlı olan ve olumsuz duygulanım yaşama eğilimi yüksek bireylerde, zihinsel uğraş ve kaygı düzeyinin artması yoluyla erteleme davranışının daha sık görülebileceğini göstermektedir. Nitekim önceki araştırmalar da, nörotikliğin, özellikle kaygı ve duygusal dalgalanma gibi özellikleriyle, erteleme davranışını yordadığını göstermektedir (Steel, 2007; Gustavson vd., 2015; Kim vd., 2021). Benzer şekilde, analiz sonuçlarında nörotiklik ile üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme ve duygu düzenleme güçlüğü arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nörotik bireylerin tehdit algısına ve içsel deneyimlere odaklanma eğilimi, işlevsiz üstbilişler ve tekrarlayıcı düşünme biçimlerini (örn. ruminasyon, endişe) tetikleyerek duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve bu da kaçınma davranışlarıyla sonuçlanabilmektedir (Wells, 2000; Spada vd., 2008; Yılmaz, 2021). Önceki araştırmalar da, nörotik bireylerin olumsuz üstbilişsel değerlendirmelere (Spada vd., 2008), tekrarlayıcı düşünme biçimlerine (Segerstrom vd., 2000) ve duygu düzenleme güçlüklerine (John ve Gross, 2004; Barlow vd., 2014) daha yatkın olduklarını göstermektedir. Ek olarak yapılan analizlerde, nörotiklik ile sıkıntı toleransı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, nörotik bireylerin stresli

durumlar ve duygusal yoğunluk karşısında daha düşük tolerans sergilediklerini ve bu tür uyaranlara karşı daha hassas olduklarını düşündürmektedir. Nitekim literatürde de benzer şekilde, nörotiklik düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz duyguları daha yoğun yaşadıkları, stresle başa çıkma becerilerinin düşük olduğu ve sıkıntı yaratan deneyimlere karşı daha düşük tolerans gösterdikleri ortaya konmuştur (Vujanovic vd., 2007; Keough vd., 2010; Naragon-Gainey, 2010). Tüm bu bulgular, nörotik bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerinde karşılaştıkları zorlukların, erteleme davranışı üzerinde dolaylı etkiler doğurabileceğine işaret etmektedir.

Erteleme eğilimi ile sorumluluk arasındaki korelasyonel analizlere bakıldığında, erteleme ile sorumluluk arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürde sorumluluk düzeyinin erteleme davranışını azaltan ve öz-düzenlemeyi destekleyen koruyucu bir kişilik özelliği olduğuna dair önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Steel, 2007; Gustavson vd., 2015; Kim vd., 2021). Ek olarak, sorumluluk ile üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme ve duygu düzenleme güçlüğü arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu bulgular, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin görev bilinci, planlılık ve özdenetim becerileri sayesinde bilişsel süreçler ve bilişsel değerlendirmeler ile duygusal zorlanmalarla daha sağlıklı başa çıkabildiklerini ve bu sayede erteleme davranışına karşı daha az eğilimli olduklarını düşündürmektedir. Nitekim önceki araştırmalar da sorumluluğun daha az tekrarlayıcı düşünme (De Vries ve Rentfrow, 2016), daha işlevsel üstbilişsel süreçler (Furnham ve Chamorro-Premuzic, 2004) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bölümde sunulan korelasyonel bulgular, kişilik özellikleri (nörotiklik, sorumluluk), üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntı toleransı ve erteleme eğilimi arasındaki temel ilişkileri ortaya koymuştur. Söz konusu ilişkiler, literatürde rapor edilen bulgularla büyük ölçüde örtüşmekte olup, değişkenler arasındaki yordayıcı etkileşimlerin incelenmesi için uygun hipotezleri oluşturmaktadır. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın temel hipotezi ve alt hipotezleri, kişilik özelliklerinin (nörotiklik ve sorumluluk), erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisinde üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracı şekilde dolaylı etkilerini test etmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların regresyon analizleri yapılarak tartışılmasına geçilecektir. Bu doğrultuda, PROCESS Model 6 ile gerçekleştirilen regresyon analizlerinin bulguları ele alınacaktır.

5.2. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi

Aşağıda kişilik özellikleri (nörotiklik, sorumluluk) ile sonuç değişkeni olan erteleme eğilimi arasındaki yordayıcılık ilişkilerinde sıralı aracılık analizlerine dair bulgular sırasıyla hipotezler üzerinden değerlendirilmiş, literatürdeki diğer araştırmalardan elde edilen bulgularla benzeyen ve farklılaşan yönleri tartışılmıştır.

Hipotez 1'e ilişkin bulguların değerlendirmesi

Hipotez 1'de, nörotiklik düzeyinin, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordayacağı varsayılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracılıkla nörotiklik ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, nörotiklik, erteleme eğilimini sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak aracılığıyla yordamaktadır. Buna ek olarak, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisi ile araya üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı eklendikten sonraki doğrudan etkisi karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu, ancak aracı değişkenler modele eklendiğinde doğrudan etkinin anlamlılığını yitirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki etkisinin, büyük ölçüde aracı değişkenler üzerinden dolaylı yollarla gerçekleştiğine işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle, nörotikliğin erteleme üzerindeki açıcı gücü, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı üzerinden dolaylı biçimde gerçekleşmektedir. Bu bulgular, S-REF modelinin (Wells, 2000) öngördüğü biçimde, işlevsiz bilişsel süreçler ile bilişsel değerlendirmelerin ve bunları besleyen tekrarlayıcı düşünmenin, öz-düzenlemedeki güçlükler (örn., duygu düzenleme güçlüğü, düşük sıkıntı toleransı) aracılığıyla kaçınma temelli davranışlara (erteleme) yol açtığını göstermektedir. Dolayısıyla, nörotikliğin erteleme eğilimi üzerindeki etkisi, doğrudan değil; üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve düşük sıkıntı toleransı yoluyla gerçekleşen ardışık bilişsel-duygusal süreçler üzerinden açıklanmaktadır.

Elde edilen bulgular, Wells'in (2000) Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli (S-REF) ile örtüşmektedir. Bu modele göre, işlevsiz bilişsel değerlendirmeler ve üstbilişler, bireyin dikkatini tehdit içeriğine yönlendirerek kaygı ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünme döngülerini beslemekte; bu süreç ise duygusal düzenlemede zorluklar ve düşük sıkıntı toleransı ile birleşerek kaçınma temelli davranışlara, dolayısıyla da erteleme eğilimine neden olmaktadır. Bu noktada, elde edilen bulgular bilişsel-duygusal süreçlerin klinik müdahaleler açısından da önemini ortaya koymaktadır. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Metakognitif Terapi (MKT) gibi kanıta dayalı yaklaşımlar, bu süreçleri hedef almaları bakımından öne çıkmaktadır.

BDT, bireyin işlevsiz düşünce kalıplarının duygusal ve davranışsal sorunları nasıl etkilediğini açıklayan ve bu kalıpları değiştirmeyi hedefleyen yapılandırılmış, kanıta dayalı bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu modele göre, bireylerin yaşadıkları duygusal zorluklar ya da işlevsiz davranışlar (örneğin erteleme), çoğunlukla gerçekçi olmayan ya da işlevsiz düşüncelerden kaynaklanır. BDT'nin temel varsayımı, düşünceler, duygular ve davranışlar arasında karşılıklı bir etkileşim olduğudur. Bu çerçevede, bireyin otomatik düşüncelerine odaklanılarak, bu düşüncelerin fark edilmesi, sorgulanması ve daha işlevsel alternatiflerle yer değiştirmesi sağlanır. Süreç içerisinde birey, sadece düşünsel değil, davranışsal düzeyde de yeni başa çıkma stratejileri kazanır (örneğin, kaçınma davranışlarının azaltılması, görevleri ertelemekten başlatma gibi). BDT, erteleme davranışının altında yatan olumsuz inançları (örneğin “mükemmel yapamayacaksam hiç başlamayayım”), duygusal kaçınma eğilimlerini, başarısızlık kaygısını ve öz-yeterlik algısıyla ilgili çarpıtmaları hedef alarak, erteleme ile başa çıkmayı mümkün kılabilir. Bu yönüyle, çalışmada yer verilen nörotiklik, üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme ve duygu düzenleme güçlükleri gibi bilişsel-duygusal süreçlerin değiştirilmesine yönelik etkili bir müdahale yaklaşımı sunabilir.

MKT, psikolojik sorunların temelinde yalnızca düşüncelerin içeriğinin değil, bu düşüncelerle ilgili bireyin inançları ve düşünme tarzlarının yer aldığını öne süren bir terapi yaklaşımıdır (Wells, 2000). MKT'ye göre, bireylerin yaşadığı sıkıntıların kaynağı çoğu zaman “düşünme hakkında düşünme”, yani üstbilişsel süreçlerdir. Bu modele göre, örneğin “neden böyle düşünüyorum?”, “bu düşünce geçene kadar bir şey

yapamam” gibi inançlar; kişiyi sürekli düşünmeye, kaygı ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünme döngülerine sürükler. Bu döngü, kişinin dikkatini tehdit algısına odaklamasına ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri (örneğin erteleme, kaçınma) geliştirmesine neden olur. MKT bu işleyişi Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS) adıyla tanımlar. Terapi sürecinde amaç, bireyin bu olumsuz üstbilişsel inançlarını (örneğin “endişelenmek beni hazırlıklı kılar” ya da “düşüncelerimi kontrol edemezsem zarar görürüm”) fark etmesini, sorgulamasını ve daha işlevsel üstbilişler geliştirmesini sağlamaktır. MKT, özellikle tekrarlayıcı düşünme, duygusal kaçınma ve kendilikle aşırı meşguliyet gibi süreçleri hedef aldığı için, bu çalışmada değerlendirilen üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme ve duygu düzenleme güçlüğü gibi yapılarla doğrudan ilişkilidir. Özellikle bu çalışmada ele alınan üstbilişsel inançlar, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı gibi değişkenlerin birbirini ardışık şekilde etkilemesi, MKT’nin kuramsal yapısıyla yüksek düzeyde örtüşmektedir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, MKT’nin öngördüğü BDS’nin erteleme eğilimi üzerindeki belirleyici rolünü destekler niteliktedir.

Hipotez 2’ye ilişkin bulguların değerlendirmesi

Hipotez 2’de, sorumluluk düzeyinin, erteleme eğilimini; sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak yordayacağı varsayılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracılıkla sorumluluk ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, sorumluluk, erteleme eğilimini sırasıyla üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı aracılığıyla dolaylı olarak aracılığıyla yordamaktadır. Buna ek olarak, sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisi ile araya üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı eklendikten sonraki doğrudan etkisi karşılaştırılmıştır.

Analiz sonuçları, sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu, aracı değişkenler modele eklendiğinde de bu etkinin anlamlılığını koruduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, sorumluluğun erteleme eğilimi üzerindeki etkisinin, hem doğrudan hem de aracı değişkenler üzerinden dolaylı yollarla gerçekleştiğine işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle, sorumluluğun erteleme

üzerindeki açıcı gücü hem doğrudan hem de üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransı üzerinden dolaylı biçimde gerçekleşmektedir. *Hipotez 1*'deki bulgudan farklı olarak, dolaylı yollar anlamlı olsa da doğrudan etkinin sürmesi, sorumluluğun ertelemeyi kısmen üstbilişsel ve duygusal süreçler aracılığıyla, kısmen de doğrudan öz-düzenleyici davranış stilleri yoluyla etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, kişilik temelli yaklaşımlar ile bilişsel-duygusal modellerin etkileşimini güçlendirmektedir. Bu sonuç, sorumluluğun erteleme eğilimi için hem doğrudan hem de dolaylı bir koruyucu değişken olduğunu gösteren önceki meta-analitik bulgularla (Steel, 2007; Sirois ve Yang, 2013) tutarlıdır. Sorumluluğu yüksek bireyler, görev yönetimine ilişkin planlama ve öz-denetim becerilerini daha etkin kullanırken (Wypych vd., 2018), üstbilişsel süreçleri ve değerlendirmeleri de daha işlevsel olma eğilimindedir (Ferne vd., 2017). Dolayısıyla, terapi ve psiko-eğitim programlarında sorumluluk becerilerini pekiştirmeye yönelik hedefler —örneğin görev plânlama becerilerinin geliştirilmesi, öz-kontrol rutinlerinin yapılandırılması— üstbilişsel müdahalelerle (ör. MKT) birleştirildiğinde, erteleme eğilimini azaltmada bir etki sağlayabilir.

5.3. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde kişilik özellikleri (nörotiklik, sorumluluk) ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkide üstbilişler, tekrarlayıcı düşünme, duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntı toleransının sıralı aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın temel varsayımlarını büyük ölçüde desteklemiş; özellikle nörotikliğin erteleme eğilimini yalnızca dolaylı olarak, sorumluluğun ise hem doğrudan hem de dolaylı yollarla yordadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, ertelemenin çok boyutlu bir öz-düzenleme sorunu olduğunu ve kişilik özelliklerinden başlayarak üstbilişsel ve duygusal süreçlere kadar uzanan karmaşık bir etkileşim içinde ortaya çıktığını göstermektedir.

Nörotiklik düzeyi yüksek bireylerde, olumsuz üstbilişsel değerlendirmelerin ve tekrarlayıcı düşünce örüntülerinin (örn. ruminasyon, endişe), duygu düzenlemede zorluklara ve sıkıntı verici durumlara karşı düşük toleransa yol açmakta; bu durum erteleme eğiliminin bilişsel ve duygusal temelini oluşturmaktadır. Sorumluluğu yüksek bireyler ise, daha işlevsel üstbilişsel süreçler, daha az tekrarlayıcı düşünme ve daha işlevsel duygu düzenleme becerileri ile erteleme eğiliminden korunmaktadır.

Modelde yer alan bu süreçlerin Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli ve metakognitif kuramla uyumlu olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bulguları hem kuramsal düzeyde hem de uygulamalı psikoloji alanında önemli bazı çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle, bilişsel-duygusal düzenleme süreçlerinin erteleme eğilimiyle ilişkisini açıklamada kişilik özelliklerinin temel bir yapı taşı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, öz-düzenlemeyi hedef alan müdahalelerde, yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma değil, aynı zamanda üstbilişsel farkındalık, ruminasyonla başa çıkma becerileri, duygu düzenleme stratejileri ve sıkıntı toleransını artırmaya yönelik psikoeğitim ve terapi protokollerine ihtiyaç vardır. Bu noktada, klinik uygulamalarda bireyin erteleme davranışını değerlendirirken, semptom düzeyinde değil; ardışık işleyen bilişsel ve duygusal mekanizmalar ekseninde formülasyon yapılması, müdahale sürecini daha etkili hale getirebilir. Terapistlerin, danışanların yüksek nörotiklik düzeyi nedeniyle kaçınma eğiliminde olup olmadıklarını, sorumluluk düzeyinin yeterli öz-düzenleme sağlayıp sağlamadığını ve bunun hangi bilişsel-duygusal engellerle kesintiye uğradığını değerlendirmeleri yerinde olabilir. Erteleme davranışına yönelik terapi süreçlerinde, bireyin üstbilişsel farkındalığının artırılması, tekrarlayıcı düşünme örüntülerinin ele alınması, duygusal zorluklarla baş etme kapasitesinin geliştirilmesi ve sıkıntı ile kalabilme toleransının desteklenmesi; daha uzun vadeli ve kalıcı değişim sağlayabilecek müdahale hedefleri olarak öne çıkabilir.

Özellikle BDT ve MKT gibi kanıta dayalı çağdaş psikoterapi yaklaşımları, araştırma bulguları doğrultusunda etkili müdahale araçları sunmaktadır. BDT, işlevsiz otomatik düşünceleri tanıma ve alternatif davranış stratejileri geliştirme üzerine odaklanırken; MKT, bireyin düşünce içeriklerinden çok düşünme süreçleri üzerindeki inançlarına müdahale ederek tekrarlayıcı düşünme döngülerini kırmayı amaçlamaktadır. Bu iki yaklaşımın, özellikle yüksek nörotiklik düzeyine sahip veya düşük sorumluluk özellikleri gösteren bireylerde hedefe yönelik şekilde uygulanması, erteleme davranışlarının azaltılmasında etkili olabilir.

Yukarıda özetlenen bu terapötik çerçeveler doğrultusunda, araştırma bulguları klinisyenlere şu tür müdahale stratejilerini önerebilir:

- Üstbilişsel farkındalık çalışmaları ile bireyin “düşüncelerimi kontrol edemem” veya “endişelenmezsem hazırlıksız yakalanırım” gibi uyumsuz/işlevsiz inançlarını fark etmesi ve sorgulaması sağlanabilir.
- Ruminasyon ve endişe döngülerini kırmaya yönelik teknikler, örneğin “düşünme süresi sınırlama” ya da “dikkati yeniden yönlendirme” gibi yöntemlerle tekrarlayıcı düşünmenin etkisi azaltılabilir.
- Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, BDT çerçevesinde duygu-davranış zinciri ile çalışarak bireyin kaçınma yerine duyguya yaklaşmasını sağlayacak baş etme stratejilerinin kazandırılmasıyla desteklenebilir.
- Sıkıntı toleransını artırmaya yönelik maruz bırakma egzersizleri, özellikle “başlayacak enerjim yoksa hiç başlamayayım” ya da “sıkılırsam yapamam” gibi inançlara sahip bireylerde işlevsel olabilir.
- Sorumluluk düzeyi düşük bireylerde, planlama, görev tamamlama ve zamanlama becerilerine dair psiko-eğitim verilmesi, sorumluluk alma kapasitesinin desteklenmesine katkı sunabilir.
- Üniversite ve yetişkin eğitimi programlarında, bilişsel-farkındalık temelli yaklaşımlarla ruminasyon, kaygı ve kaçınma davranışları üzerine psikoeğitimler verilerek erteleme eğilimi azaltılabilir.

Bu adımlar, bireyin yalnızca düşünce içeriğiyle değil, düşünme biçimi ve duygusal süreçleriyle bütüncül şekilde çalışılmasını sağlayabilir. Dolayısıyla araştırmada doğrulanan aracılık modeli, klinik formülasyon açısından yapılandırılmış ve uygulanabilir bir terapi planı önerme potansiyeline sahip olabilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırmacılara sunulan öneriler aşağıda verilmiştir.

- İleri araştırmalarda, bu hipotezlerin farklı bağlamlardaki geçerliliği incelenebilir (örneğin iş hayatı, akademik ortam)
- Boylamsal ve deneysel tasarımlarla korelasyonel ilişkiler daha güçlü biçimde ortaya koyulabilir.

- Sıkıntı toleransı ve ertelemeye ilişkin araştırmalar literatürde sınırlıdır. Dolayısıyla bu iki kavramın gelecek çalışmalarda bir arada daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, bu mevcut araştırma ertelemenin bireysel farklılıklarla şekillenen, çok katmanlı bir öz-düzenleme problemi olduğunu ortaya koymakta; bilişsel, üstbilişsel ve duygusal müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.



KAYNAKÇA

- Aalbers, G., vanden Abeele, M. M., Hendrickson, A. T., de Marez, L., & Keijsers, L. (2022). Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media & Communication*, 10, 115–135.
- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81, 1–19.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Altan-Atalay, A., & Sarıtaş-Atalar, D. (2018). Psychometric qualities of Turkish version of Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(3), 326–345.
- Anestis, M. D., Lavender, J. M., Marshall-Berenz, E. C., Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2011). Evaluating distress tolerance as a predictor of suicide attempts. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 562–567.
- Arslan, E. T., & Mertoğlu, S. (2024). Yöneticilerde ve çalışanlarda erteleme eğilimi farklı mı? Sağlık sektöründe bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 172–195.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 67-83.
- Balkıs, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13, 57–74.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2016). The analysis of relationships among person-environment fit, academic satisfaction, procrastination and academic achievement. *Universal Journal of Educational Research*, 39, 119–129.

- Balkis, M., & Duru, E. (2017). The mediating role of self-regulation in the relationship between academic procrastination and life satisfaction among university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(1), 181–190.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Behavior Therapy*, 44(3), 459–469.
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 344–365.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 72–80.
- Berk Ö., Altunışık R., Eskiler E. & Sarıkaya N. (2021). Lay (1986)’nın genel erteleme ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik araştırması. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 12(2), 614–626.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training (ART)*. Springer.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27) [Development and Validation of a Questionnaire for Standardized Self-Reports of Emotional Competences]. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141–153.
- Bernstein, A., Trafton, J., Ilgen, M., & Zvolensky, M. J. (2009). Tolerating distress: The science and practice of distress tolerance. In M. M. Antony & M. B. Stein (Eds.), *Oxford handbook of anxiety and related disorders* (pp. 317–325). Oxford University Press.
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., & Moos, R. (2011). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: A

- hierarchical model of affect sensitivity and intolerance. *Behavior Therapy*, 42(3), 378–391.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents to student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS ONE*, 11(2), e0148054.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15–34.
- Bolden, J., and Fillauer, J. P. (2020). “Tomorrow is the busiest day of the week”: executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *Journal of American College Health*. 68, 854–863.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Broadbent, J., and Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: a systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13.
- Bulut, R., & Ocak, G. (2017). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 243–252.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of anxiety disorders*, 11(3), 279-296.

- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology, 149*(2), 195-212.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245–264.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255–276.
- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active procrastinators and non-procrastinators on academic performance and perceived stress. *North American Journal of Psychology, 13*(2), 229–236.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Çikrikci, Ö., & Erzen, E. (2016). Cinsiyetin akademik erteleme üzerindeki etkisi: Meta-analiz.
- De Vries, R. E., & Rentfrow, P. J. (2016). A meta-analysis of personality and rumination. *Personality and Individual Differences, 102*, 150–157.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469–489.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., & Argumedo, D. (2006). Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(2), 132–137.
- Doğana, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı (Predictability of Personality Traits on the Procrastination Behaviour). *Journal Of Education, 1*(1), 1-8.
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality, 45*(3), 259–268.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*(2), 215–226.

- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-119.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., Jazaieri, H., & Berking, M. (2015). Teachers' emotion regulation skills facilitate implementation of health-related intentions. *American Journal of Health Behavior*, 39, 874–881.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior & Personality*, 4(1), 151–161.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International journal of cognitive therapy*, 1(3), 192-205.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205.
- Einolf, C. J. (2010). Gender differences in the correlates of volunteering and charitable giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 39(1), 103–123.
- 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.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (1979). *Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. Signet.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167–184.
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364.

- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 136-149.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Georgiou, G. A., & Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196–203.
- Fernie, B. A., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2016). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(2), 129–140.
- Fernie, B. A., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The Unintentional Procrastination Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2), 136–148.
- Fernie, B. A., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2016). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 1-13.
- Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikčević, A. V., Georgiou, G. A., & Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 283-293.
- Ferrari, J. R. (1991a). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455–458.
- Ferrari, J. R. (1991b). A preference for a favorable public impression by procrastinators: Selecting among cognitive and social tasks. *Personality and Individual Differences*, 12(12), 1233–1237.
- Ferrari, J. R. (1991c). Procrastination and project creation: Choosing easy, nondiagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 619–628.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406.

- Ferrari, J. R., & Beck, B. L. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators. *Education, 118*(4), 529–537.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools, 37*(4), 359–372.
- Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Díaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(4), 458–464.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., & Wenger, J. M. (1997). Exploring the Time Preferences by Procrastinators: Night or Day, Which is the One? *European Journal of Personality, 11*(3), 187–196.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer US.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education, 39*(2), 199–215.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906–911.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 223–236.
- Furnham, A., & Chamorro-Premuzic, T. (2004). Personality, intelligence and UKCAT scores as predictors of medical school performance. *British Journal of Psychology, 95*(2), 225–238.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An acceptance-based behavioral therapy for avoidance-based maladaptive coping: A pilot study with college students. *Behaviour Research and Therapy, 69*, 75–84.
- Glick, D. M., and Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *J. Experim. Psychol. General. 144*, 400–409.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Green, M. C., Visser, P. S., and Tetlock, P. E. (2000). Coping with accountability cross-pressures: low-effort evasive tactics and high-effort quests for complex compromises. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 26, 1380–1391.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1063–1079.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., and Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychol. Sci.* 25, 1178–1188.
- Gülebağlan, C. (2003). Öğretmenlerin işlerini son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, Mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gür, A., & Buluş, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışının stres ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 45–62.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological reports*, 78(2), 611–616.

- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611–616.
- Harris, N. N., and Sutton, R. I. (1983). Task procrastination in organizations: a framework for research. *Human Relat.* 36, 987–995.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Hen, M., and Goroshit, M. (2018). General and life-domain procrastination in highly educated adults in Israel. *Front. Psychol.* 9, 1173.
- Hubner, K. (2012). German crisis management and leadership-from ignorance to procrastination to action. *Asia Eur. J.* 9, 159–177.
- IBM Corp. (2023). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 30.0* [Computer software]. IBM Corp.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Johnson, J. L., and Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personal. Individ. Differ.* 18, 127–133.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567–574.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567–574.
- Kınık, Ö., & Odacı, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Bazı bireysel ve çevresel değişkenler. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 1173–1196.
- Kim, K. R., Seo, E. H., & Kim, M. K. (2021). The relationship between personality traits and academic procrastination: The mediating effects of academic self-efficacy and academic stress. *Personality and Individual Differences*, 173, 110650.

- Kim, S., Fernandez, S., and Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: when active and passive procrastination tell a different story. *Personal. Individ. Differ.* 108, 154-157.
- Klein, E. (1971). A comprehensive etymological dictionary of the Hebrew language for readers of English. Tyndale House Publishers.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: when good things don't come to those who wait. *Eur. Psychol.* 18, 24–34.
- Koçyiğit, S., & Bademli, F. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinde akademik erteleme ve cinsiyet farklılıkları. *Marmara Tıp Dergisi*, 34(3), 210–216.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 605–617.
- Legood, A., Lee, A., Schwarz, G., and Newman, A. (2018). From selfdefeating to other defeating: examining the effects of leader procrastination on follower work outcomes. *J. Occup. Organiz. Psychol.* 91, 430–439.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600.
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2021). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.
- Mann, L. (1982). Decision-making and procrastination. *The Australian Psychologist*, 17(3), 351–357.

- Mardini, M., & Arslan, Y. (2022). Academic procrastination and motivational factors of Turkish EFL learners. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(1), 157–170.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). Personality and chronic procrastination by university students during an academic exam period. In R. E. Hicks (Ed.), *Psychology and education: Current developments in educational psychology* (pp. 51–56). Ablex Publishing.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197–202.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587–596.
- McEvoy, P. M., Watson, H., & Watkins, E. R. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 243–258.
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.
- Miraj, S. A. (2020). Coronavirus disease 2019: the public health challenge and our preparedness. *Biosci. Biotechnol. Res. Commun.* 13, 361–364.
- Naragon-Gainey, K. (2010). Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to the depressive and anxiety disorders. *Psychological Bulletin*, 136(1), 128–150.
- Nevill, C. J. (2009). Managing cumulative impacts: groundwater reform in the Murray-Darling basin, Australia. *Water Res. Manage.* 23, 2605–2631.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 107–123). Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801–814.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.

- Ocak, G., & Bulut, R. (2015). Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Social Science and Education Research*, 1(2), 709-726.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 123-131.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., and Cudo, A. (2021). Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychol.* 5, 1–10.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239–254.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286–292.
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R. L., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2009). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 313-338.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(10), 958–968.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., and Carlbring, P. (2017). Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy. *Cogn. Behav. Therapy*. 46, 177–195.

- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Sargin, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö., & Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125–133.
- Schouwenburg, H. C., and Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personal. Individ. Differ.* 18, 481–490.
- Schraw, G., Wadkins, T., and Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *J. Educ. Psychol.* 99, 12–25.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671–688.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: the role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*. 37, 115–128.
- Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520.
- Sirois, F. M. (2016). Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 67–92). Academic Press.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248.

- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237–248.
- Sirois, F. M., & Yang, S. Z. (2013). Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(6), 638–649.
- Sirois, F. M., Melia, C. J., & van Eerde, W. (2013). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 699–703.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and individual differences*, 35(5), 1167–1184.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of cognitive psychotherapy*, 20(3), 319.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikčević, A. V. (2012). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(2), 114–124.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172–1181.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25–37.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and individual differences*, 49(3), 175–180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48 (8), 926–934.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.

- Steel, P., & Ferrari, J. R. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *Current Psychology, 31*(3), 203–217.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*(1), 49–60.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *The Journal of psychology, 134*(3), 229–242.
- Sümer, N., & Sümer, H. C. (2005). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği. (Yayımlanmamış çalışma).
- Sweeny, K., & Dooley, M. D. (2017). The surprising upsides of worry. *Social and Personality Psychology Compass, 11*(4), e12311.
- Szentagotai-Tatar, A., & Miu, A. C. (2016). Emotion regulation, anxiety, and depression: Cognitive reappraisal versus expressive suppression. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 306–316.
- Taniguchi, H. (2005). Gender differences in volunteering: Evidence from the Midlife in the United States (MIDUS) survey. *Journal of Voluntary Action Research, 12*(2), 87–105.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye Çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile Karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18*(1), 51–61.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25–52.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry, 11*(3), 149–159.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 53–67.

- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2018). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-regulation and self-control* (pp. 267–298). Routledge.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 12-19.
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106–121.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
- Visser, L., Schoonenboom, J., and Korthagen, F. A. J. (2017). A field experimental design of a strengths-based training to overcome academic procrastination: short- and long-term effect. *Frontiers in Psychology*, 8, 1949.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., & Zvolensky, M. J. (2007). Incremental validity of distress tolerance in relation to emotional dysregulation among a young adult sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(2), 114–125.
- Wang, L., Chen, S. Y., & Xu, D. (2022). A meta-analysis of the effectiveness of interventions for academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 849058.
- Watkins, E. R., Moulds, M. L., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577–1585.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888.
- Wells, A., & Matthews, G. (2016). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Psychology Press.
- Wohl, M. J., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and individual differences*, 48(7), 803–808.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- Wong, K., Mak, H. W., & Cheung, R. Y. M. (2021). Acceptance and commitment therapy (ACT) for the treatment of procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1–8.
- Wymer, W. (2019). Gender differences and volunteering: A social learning perspective. *Voluntary Sector Journal*, 22(3), 210–235.
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. Ł. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination: Path analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 891.
- Yan, B., & Zhang, X. (2022). What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematical bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 809044.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008a). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive–compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(6), 424–439.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008b). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life stress. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 468–478.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511.

- Zhang, C., Hirschi, A., Wang, M., & You, X. (2019). Age and Procrastination: A Meta-Analytic and Meta-Regression Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1343–1358.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.
- Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., & McLeish, A. C. (2005). An integrated approach to understanding anxiety sensitivity, distress tolerance, and emotional avoidance: Implications for the anxiety disorders. In L. L. Cooper (Ed.), *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science* (pp. 143–166).

EKLER

Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Kaç yaşındasınız? ...

Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Belirtmek istemiyorum

Medeni durumunuz nedir?

☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış/Dul ☐ Diğer.....

Çocuğunuz var mı?

☐ Hayır

☐ Evet

Yanıtınız “Evet” ise lütfen kaç çocuğunuz olduğunu yazınız: ...

Eğitim Durumunuz nedir?

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu

☐ Üniversite (Lisans-Önlisans) öğrencisi ☐ Üniversite(Lisans-Önlisans)

mezunu ☐ Yüksek Lisans/Doktora öğrencisi ☐ Yüksek Lisans/Doktora

mezunu

Mevcut çalışma durumunuz nedir? (Lütfen size en uygun olanı seçiniz.)

☐ Tam zamanlı çalışan

☐ Yarı zamanlı çalışan

☐ Çalışmıyor

☐ Öğrenci

☐ Öğrenci ve aynı zamanda çalışan

☐ Diğer....

Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise

☐Yüksekokul ☐Üniversite ☐Yüksek lisans ☐Doktora

Babanızın eğitim durumu nedir?

☐Okur-yazar değil ☐Okur-yazar ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise

☐Yüksekokul ☐Üniversite ☐Yüksek lisans ☐Doktora

Çevrenizle karşılaştırdığınızda gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

☐Alt ☐Alt-orta ☐Orta ☐Orta-üst ☐Yüksek

Aylık gelir düzeyiniz nedir?

☐0-24.000TL. ☐24.001TL-50.000TL ☐50.001TL-76.000TL

☐76.001TL-150.000TL ☐150.001TL ve üzeri

Şu anda veya geçmişte size konmuş bir psikolojik/psikiyatrik tanı var mı?

☐Hayır

☐Evet

Yanıtınız “Evet” ise, lütfen tanıyı belirtiniz: ...

Şu anda veya geçmişte herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi aldınız mı?

☐Hayır.

☐Evet, şu anda alıyorum.

☐Evet, geçmişte aldım.

Şu anda veya geçmişte herhangi bir kronik fiziksel hastalığınız (bir hekim tarafından tanısı konmuş) oldu mu?

☐Hayır

☐Evet

Yanıtınız “Evet” ise, lütfen tanıyı belirtiniz: ...

Ek 2: Büyük Beş-50 Kişilik Ölçeği

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Orta/ Kararsız	Biraz Uygun	Çok Uygun
1. Her zaman hazırlıklıyım.					
2. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.					
3. Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
4. Genelde rahatımdır.					
5. Detaylara dikkat ederim.					
6. Her şeye endişelenirim.					
7. İşleri karmakarışık yaparım.					
8. Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.					
9. İşleri hemen hallederim.					
10. Kolayca huzursuz olurum.					
11. Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
12. Moralim çabuk bozulur.					
13. Düzeni severim.					
14. Ruh halim çok sık değişir.					
15. Görevlerimden kaçarım.					
16. Ruhsal dengem sık değişir.					
17. Bir plan takip ederim.					
18. Çabuk rahatsız olurum.					
19. İşimde titizimdir.					
20. Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					

Ek 3: Genel Erteleleme Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Yapmam gereken işlerimi bitirmeden dinlenmeye çekilmem.	1	2	3	4	5
2. Gün içerisinde planladığım her şeyi genellikle tamamlarım.	1	2	3	4	5
3. Bir davet aldığımda, katılıp katılmayacağımı bildirmem isteniyorsa kısa süre içinde cevap veririm.	1	2	3	4	5
4. Bir parti planlarken gerekli düzenlemeleri çok önceden yaparım.	1	2	3	4	5
5. Genelde telefon görüşmelerine hemen dönerim.	1	2	3	4	5
6. Sabah kalkma zamanı geldiğinde, yoğunlukla yataktan kalkarım.	1	2	3	4	5
7. Randevum olduğunda erken gitmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5
8. Bir görevi çoğu zaman gerekenden önce bitiririm.	1	2	3	4	5
9. Yapmam gereken işleri yapmaya başlamadan önce genellikle geciktiririm	1	2	3	4	5
10. İşlerimi son dakikaya kadar bekletirim.	1	2	3	4	5
11. Önceden planladığım şeyleri yoğunlukla sonra yaparım.	1	2	3	4	5
12. Bir şeyleri yetiştirmeye çalışırken, sıklıkla başka şeyler yaparak zaman kaybederim.	1	2	3	4	5
13. Alışverişte önemli olan bir şeyi bile yoğunlukla en son dakikada satın alırım.	1	2	3	4	5
14. Her nasılsa hediye alışverişlerim genellikle son dakikaya kalır.	1	2	3	4	5

Ek 4: Üstbilişler Ölçeği-30

(Örnek Maddeler)

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir.

Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellemeye yardımcı olur.	1	2	3	4
3.Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm	1	2	3	4
5.Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum	1	2	3	4
6.Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur	1	2	3	4
8.Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
10.Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymaya yardımcı olur	1	2	3	4
12.Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım	1	2	3	4
13.Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir	1	2	3	4
15.Endişelerim beni deliye döndürebilir	1	2	3	4
17.Hafızam zayıftır	1	2	3	4
18.Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim	1	2	3	4
19.Endişelenmek yaşadıklarımla baş etmeme yardımcı olur	1	2	3	4
20.Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir	1	2	3	4
21.Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam	1	2	3	4
25.Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür	1	2	3	4
26.Hafızama güvenmem	1	2	3	4
27.Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim	1	2	3	4
28.İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir	1	2	3	4
30.Düşüncelerimi sürekli incelerim	1	2	3	4

Ek 5: Perseveratif Düşünme Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Bu ölçekte sizden olumsuz deneyimlerle ya da sorunlarla ilgili genel olarak nasıl düşündüğünüzü açıklamamız istenecektir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve genel olarak olumsuz deneyimlerle ya da sorunlarla ilgili düşündüğünüz durumlara ne kadar uygun olduğuna göre değerlendirin.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1	Aynı düşünceler aklımdan tekrar tekrar geçmeye devam ediyor	0	1	2	3	4
2	Düşünceler zihnime zorla girer	0	1	2	3	4
5	Sorunlarımla ilgili düşünürken başka hiçbir şey yapamıyorum	0	1	2	3	4
6	Düşüncelerim kendini tekrarlıyor	0	1	2	3	4
7	Düşünceler aklıma istemim dışında gelmeye devam ediyor	0	1	2	3	4
9	Bir cevap bulamadan kendime sorular sormaya devam ediyorum	0	1	2	3	4
10	Düşüncelerim beni diğer şeylere odaklanmaktan alıkoyuyor	0	1	2	3	4
12	Düşünceler zihnimde öylece belirliyor.	0	1	2	3	4
13	Aynı mesele üzerinde düşünmeye devam etme dürtüsü hissediyorum	0	1	2	3	4
15	Düşüncelerim tüm dikkatimi alıyor	0	1	2	3	4

Ek 6: Duygu Düzenleme Güçlüğü     -Kısa Form

( rnek Maddeler)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli      üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı     ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (%0- %10)	Bazen (%11- %35)	Yakla�ık Yarı yarıya (%36- %65)	�o�u zaman (%66- %90)	Hemen hemen her zaman (%91- %100)
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 7: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

	Tamamen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim.	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur.	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım.	1	2	3	4	5

Ek 8: Etik Onay Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.04.2025-160223

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ
21.04.2025

TOPLANTI NO
2025-03

KARAR SAYISI
20

Madde 20- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı (Tezli) / Psikoloji Anabilim Dalı Bölümü Gizem Yalçın'ın yürütücülüğünü yaptığı "Yetişkin bireylerde kişilik özellikleri ile bilişsel ve üstbilişsel faktörlerin erteleme eğilimi üzerindeki etkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi'nin görüşülmesi,

Karar: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı(Tezli) / Psikoloji Anabilim Dalı Bölümü Gizem Yalçın'ın yürütücülüğünü yaptığı "Yetişkin bireylerde kişilik özellikleri ile bilişsel ve üstbilişsel faktörlerin erteleme eğilimi üzerindeki etkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi ile ilgili olarak İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılan inceleme sonucunda çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

Aslı Gibidir

e-imzalıdır

Prof. Dr. Arzu ÖZEN
Etik Kurul Başkanı

Ek 9: Bilgilendirmiş Onam Formu



T.C. İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU LÜTFEN BU DOKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında **Dr.Öğr.Üyesi Kadir Özden** danışmanlığında **Psikolog Gizem Yalçın** tarafından yürütülen:

“Yetişkin bireylerde kişilik özellikleri ile bilişsel ve üstbilişsel faktörlerin erteleme eğilimi üzerindeki etkisi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz.

Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **cıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

ÇALIŞMANIN AMACI:

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, 18 yaş ve üzeri bireylerde kişilik özellikleri ile çeşitli psikolojik faktörlerin erteleme eğilimi üzerindeki rolünü incelemektir. Mevcut araştırmadan elde edilecek sonuçların; psikolojik sağlık ve iyi oluş ile yakından ilişkili olan erteleme eğilimi ve olası nedenlerinin daha iyi anlaşılmasında ve bu konuda yetişkin bireylere yönelik psikolojik müdahalelerin geliştirilmesinde yol gösterici olması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Ne İçin Yapıldığı: ☐ Özgün araştırma ☒ Tez çalışması

Araştırmanın Öngörülen Süresi (Araştırma takviminde öngörülen süre): 2 ay

Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 400 kişi

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Google Formlar (çevrimiçi)

İŞLEM:

Bu araştırmada sizden 8 soru formunu doldurmak üzere tahminen 15-20 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizinle birlikte yaklaşık 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları

içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Soruları size en uygun gelen şekilde cevaplamanız araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından oldukça önemlidir.

GİZLİLİK:

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Öte yandan kimliğinizi tanımlayıcı herhangi bir bilgi talep etmediğimizi tekrar hatırlatmak isteriz.

KATILIM AYRILMA:

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

SORUMLU ARAŞTIRMACI / ARAŞTIRMACILAR/ DANIŞMAN

Araştırma ile ilgili ayrıca sormak istediğiniz veya sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi almak isterseniz aşağıdaki e-posta adresinden araştırma sorumlusuna ulaşabilirsiniz:

	Adı Soyadı	Tel/GSM	E-Posta	Kurumsal Adres
Sorumlu Araştırmacı	Gizem Yalçın			İstanbul Kültür Üniversitesi
Araştırmacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)	-	-	-	-
Araştırmacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)	-	-	-	-
Danışman	Dr. Kadir Özden			İstanbul Kültür Üniversitesi

ÇALIŞMAYA KATILIM ONAYI:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım.

Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı.

Çalışma ile ilgili soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım.

Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.

Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya **kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.**

	Adı-Soyadı (Kendi el yazısı ile)	İmza	Tarih
Katılımcı			
Veli veya Vasinin (Varsa) (Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin)			
Araştırmaacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)			
Araştırmaacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)			
Araştırmaacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)			
Araştırmaacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)			

Sorumlu Araştırmaacı – Gizem Yalçın

Danışman– Kadir Özden