



Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**GENÇLERDE ERTELEME, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Suat AKTAN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

**GENÇLERDE ERTELEME, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Suat AKTAN

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

## KABUL VE ONAY

Suat AKTAN tarafından hazırlanan “Gençlerde Erteleme, Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler” başlıklı bu çalışma, 14.06.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Fuat TANHAN (Başkan)

---

Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN (Danışman)

---

Yrd. Doç. Dr. Zöhre KAYA (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Jüri Tarihi]

[İmza]

---

[Öğrencinin Adı Soyadı]

## TEŞEKKÜR

Tez dönemi boyunca engin bilgi birikimi ile sürekli yanımda olan durmak bilmeyen enerjisi ile çalışmamda bana destek olan, yorulduğum zaman tetikleyici bir güç gibi beni harekete geçiren, sözlerin kifayetsiz kaldığı hocama, değerli öğretmenime, tez danışmanıma Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN' a,

Eğitim dönemim boyunca desteklerini ve anlayışlarını esirgemeyen, hoşgörülerıyla her zaman beni iyi mutlu eden biricik oğlum Eymen AKTAN'a ve eşim Senem Ayşe AKTAN'a,

Yüksek lisans döneminde derslerini aldığım hocalarım Sayın Doç.Dr. Fuat TANHAN'a, Sayın Doç. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU'na ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Zöhre KAYA'ya

Eğitim fakültesinin ağır yükünü taşıyanlardan başta Yrd. Doç. Dr. Ahmet YAYLA olmak üzere diğer isimlerini yazamadığım tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

## ÖZET

AKTAN, Suat. *Gençlerde Erteleme, Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme*

*Güçlükleri Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2016.

Eğitim hayatımızda veya normal yaşantılarımızda birçok defa işimizi veya herhangi bir sorumluluğumuzu yerine getirmede son ana bıraktığımız olmuştur. Tezin temelini oluşturan ertelemecilik ve erteleme ile kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri araştırma amacıyla bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur. Bu çalışmada kişiliğin ve duygu düzenlemenin erteleme üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada istatistik analiz yöntemi olarak yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Van Merkezden ulaşılabilirlik ilkesine dayanarak 849 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara Genel Erteleme Ölçeği, Tuckman Erteleme Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Neo Büyük Beş Kişilik Ölçeği uygulanmıştır.

Yapısal modelinde Kişilik gizil değişkeninin Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeni üzerinden Ertelemecilik gizil değişkeni üzerine doğrudan ve dolaylı etkileri değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde Kişilik ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Erteleme gizil değişkeni üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu gösteren modelin geçerli olduğu bulunmuştur. Yapılan analizde kişilik gizil değişkeninin erteleme gizil değişkenini ters yönde istatistik olarak önemli düzeyde yordadığı görülmektedir ( $\beta=-0.66$ ;  $p<0.01$ ). Kişilik gizil değişkeninin aynı zamanda Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkenini de istatistik olarak önemi düzeyde yordadığı bulunmuştur ( $\beta=-0.38$ ;  $p<0.01$ ). Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin Erteleme üzerine doğrudan etkisi istatistik olarak önemlidir ( $\beta=-0.18$ ;  $p<0.01$ ).

Dolaylı ilişkiler değerlendirildiğinde ise Kişilik gizil değişkeninin, Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin varyansını aşağı çekerek erteleme davranışında önemli düzeyde azalmaya yol açtığı gözlenmiştir ( $\beta=-0.07$ ;  $p<0.01$ ).

### Anahtar Sözcükler

Erteleme, akademik erteleme, duygu regülasyonu, kişilik, öznel iyi oluş, duygu düzenleme.

## ABSTRACT

AKTAN, Suat. *Associations Between Procrastination, Personality Traits and Difficulties in Emotion Difficulties Among Youths*, Master's Thesis, Van, 2016.

Many times, in education life and ordinary routine, we leave our works or responsibilities to the last minute. The primary focus of this study is the relations between procrastiantion, personality, and difficulties in emotion regualtion. In this invatigation, the effects of personality and emotion regulation exert on procrastination were investigated.

Using structural equation, the tentative realtions between the variables were investigated. 849 high school students settled in Van centrum participated in the study. General Procrastiantion Scale, Tuckman Procrastiantion Scale, Aitken Procrastiantion Scale, Difficulties in mptional Regulaton Questionnaire and Neo Big Five Personality Inventory were administered.

In the structural model, direct and indirect effects of Personality latent variable via Emotional Regulation Difficulties latent variable on Procrastiantion latent variable were specified and tested. Structural model evidenced support for the specified model in which personality and difficulties in emition regulations all were significant antecedents of procrastination. It was observed that Personality latent variable inversely predicted procrastination behaviours ( $\beta=-0.66$ ;  $p<0.01$ ). Additionally, Personality latent variable was a significant antecedent of difficulties in emotion regulation ( $\beta=-0.38$ ;  $p<0.01$ ). On the other hand, direct effect of the difficulties in emotion regulation on procrastitnation was also substantial ( $\beta=-0.18$ ;  $p<0.01$ ).

Turning to the indirect effect, personality latent variable was predictive of procrastination via alleviating difficulties in emotion regulation ( $\beta=-0.07$ ;  $p<0.01$ ).

### ***Key Words***

Procrastiantion, Academic procrastiantion, Emotion regulation, Personality, Well-being





**İÇİNDEKİLER**

<b>KABUL VE ONAY</b>	i
<b>BİLDİRİM</b>	ii
<b>TEŞEKKÜR</b>	iii
<b>ÖZET</b>	iv
<b>ABSTRACT</b>	v
<b>İÇİNDEKİLER</b>	vii
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b>	x
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	xi
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	xii
<b>SUNUŞ</b>	xiii
<b>1. BÖLÜM: GİRİŞ</b>	1
<b>1.1. Problem</b>	4
<b>1.2. Araştırmanın Amacı</b>	4
<b>1.3. Araştırmanın Önemi</b>	4
<b>1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları</b>	5
<b>2.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b>	6
<b>2.1. Erteleme</b>	6
2.1.1. Pasif ve Aktif Erteleme	7
2.1.2. Erteleme Türleri	7
2.1.3. Erteleme Eğiliminin Boyutları	8
2.1.4. Erteleme Eğiliminin Nedenleri	9
2.1.5. Erteleme Döngüsü	10
2.1.6. Akademik Erteleme	12
2.1.6.1. Akademik Erteleme Davranışının Yaygınlığı	12
2.1.6.2. Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Davranışı	13
2.1.6.3. Akademik Erteleme ve Akademik Başarı	13

2.1.6.4.Akademik Erteleme Eğiliminin Sonuçları	14
2.1.7.Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramlar	15
2.1.7.1.Psikodinamik Yaklaşım	15
2.1.7.2.Biyolojik Yaklaşım	16
2.1.7.3.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	16
2.1.7.4.Varoluşçu Yaklaşım	17
2.1.7.5.Gestalt Yaklaşım	18
2.1.8.Akademik Erteleme ile Başa Çıkma	19
2.1.9.Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Uyum	23
2.1.9.1.Erteleme Eğilimi ve Depresyon	23
2.1.9.2.Erteleme Eğilimi ve Kaygı	23
2.1.9.3.Erteleme Eğilimi ve Benlik Saygısı	24
2.1.9.4.Erteleme Eğilimi ve Akademik Özyeterlik	24
2.1.9.5.Erteleme Eğilimi ve Akılcı Olmayan Bilişler	25
<b>2.2.Kişilik</b>	25
2.2.1.Kişilik Kuramları	27
2.2.2.Kişilikte Beş Faktör	28
2.2.3.Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş	30
2.2.4.Kişilik ve Erteleme Eğilimi	31
2.2.5.Mükemmelliyetçilik ve Erteleme Eğilimi	32
<b>2.3.Duygu Düzenleme</b>	32
2.3.1.Duygu Düzenleme Kavramı	32
2.3.2.Duygu Düzenleme Süreci	33
2.3.3.Duygu Düzenleme Güçlüğü	34

2.3.4.Yaş Dönemlerine Göre Duygu Düzenleme	35
2.3.4.1.Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme	35
2.3.4.2.Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme	36
2.3.4.3.Yetişkinlik Döneminde Duygu Düzenleme	37
2.3.5.Duygusal Düzenleme ve Öznel İyi Oluş	39
<b>3.BÖLÜM: YÖNTEM</b>	40
<b>3.1.Araştırma Modeli</b>	40
<b>3.2.Evren ve Örneklem</b>	40
<b>3.3.Verilerin Toplanması</b>	41
<b>3.4.Veri Toplama Araçları</b>	41
3.4.1.Kişisel Bilgi Formu	43
3.4.2.Tuckman Erteleme Ölçeği	43
3.4.3.Genel Erteleme Ölçeği	43
3.4.4.Aitken Erteleme Envanteri	46
3.4.5.Büyük Beş Envanteri	47
3.4.6. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği	47
<b>4.BÖLÜM: BULGULAR</b>	48
<b>5.BÖLÜM: TARTIŞMA</b>	51
<b>5.1.Kişilik ve Erteleme Eğilimi</b>	51
<b>5.2. Kişilik ve Duygu Düzenleme</b>	52
<b>5.3.Erteleme ve Duygu Düzenleme</b>	53
<b>5.4.Erteleme, Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme</b>	54
<b>6.BÖLÜM: DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER</b>	55
<b>KAYNAKÇA</b>	57

<b>EKLER</b>	73
<b>EK-1 Kişisel Bilgi Formu</b>	73
<b>EK-2 Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği</b>	74
<b>EK-3 Aitken Akademik Erteleme Ölçeği</b>	75
<b>EK-4 Duygusal Düzenleme Ölçeği</b>	76
<b>EK-5 Genel Erteleme Ölçeği</b>	77
<b>EK-6 Büyük Beşli Kişilik Ölçeği</b>	78



**Tablolar dizini**

<b>Tablo 1.</b> Demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler	41
<b>Tablo 2.</b> Ölçme araçları için tanımlayıcı istatistikler	42
<b>Tablo 3.</b> Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin model uyum indisleri	44
<b>Tablo 4.</b> Varimaks rotasyonlu faktör yükleri	45
<b>Tablo 5.</b> Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin model uyum indisleri	49



## Şekiller Dizini

- Şekil 1.** Cattell'in scree plot grafiği 46
- Şekil 2.** Kişilik, duygu düzenleme güçlükleri erteleme gizil değişkenleri arasında özelleştirilen yapısal eşitlik modeli 50





## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Tuckman (1991) erteleme tanımını “öz düzen performans yokluğu” veya “kişinin kontrolündeki aktiviteyi öteleme veya tamamen vazgeçme” olarak belirtmiştir. Ainslie (2010)’ye göre erteleme tanımını genişletilmiş tanımı, kısa vadeli hazları uzun vadeli hedefler için ötelemedeki isteksizliği içerir ve uzun vadeli sonuçları olan düşük öz düzenleme veya düşük dürtü kontrolü eğilimi olarak ifade edilebilir (Akt. Yıldırım, 2015)

Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışı olduğunu ve “keyfi erteleme sorun ertelemeden ayıran şeyin ertelediğiniz şeyin size ne kadar sorun yarattığı olduğunu” ifade etmiştir. Milgram (1991) erteleme için dört temel bileşenin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar; bir davranışın geciktirilmesi, bir ürünün standartların altında ortaya çıkması, önemli olarak algılanan bir görev olması, duygusal karmaşa ile sonuçlanmasıdır (Akt. Tanrıkulu, 2013).

Bireylerin duygu, düşünce ve davranış boyutunda girdikleri döngü ile, erteleme davranışını anlamak kolaylaşır. Burka ve Yuen (1983) bireylerin yaşadığı bu süreci *erteleme döngüsü* olarak tanımlamakta ve bu erteleme döngüsü daha az bir süre içinde gerçekleşebileceği gibi uzun sürede (haftalar, aylara kadar) de gerçekleşebileceğini ifade etmektedirler. Burka ve Yuen’in (1983), erteleme döngüsü yedi aşamadır: 1. Aşama: “Bu kez çalışmaya önceden başlayacağım.” 2. Aşama: “Çalışmaya hemen başlamalıyım.” 3. Aşama: “Ya başlamazsam?” 4. Aşama. “Hala zaman var.” 5. Aşama. “Bende yolunda gitmeyen bir şey var.” 6. Aşama. “Son seçim.” 7. Aşama. “Bir daha asla ertelemeyeceğim.” ( Akt. Kandemir, 2010).

Ertelme davranışının türlerin biri olan akademik ertelme; akademik konularla ilgili olan iş ve sorumlulukları kapsayan, bir sebeple bu iş ve sorumlulukları yerine getirmemek ya da ertelemek olarak tanımlanır. Senecal, Koestner ve Vallerand (1995) akademik ertelme davranışı ile ilgili olarak, bireyin akademik görev ve sorumluluklarını zamanında yapmadığı, çok yoğun şekilde baskı ve stres yaşamaya başlayana kadar, görev ve sorumluluklarını ertelmesi olarak tanımlamaktadır (Akt: Akbay, 2010).

Solomon ve Rothblum (1984), akademik ertelme; temel akademik görevlerden olan sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler ve



katılım görevi gibi konularda görevlerini ertelemek olarak ifade etmiştir. Akademik erteleme davranışı iki aşamalı şekilde açıklanabilir. Birincisi, çoğu zaman veya her zaman akademik iş ve görevlerin aksatılması olarak belirtirken, ikinci aşama, çoğu zaman veya her zaman iş ve görevlerin aksatılması ile ilgili bireyin kaygı, stres yaşamaması olarak belirtmektedir (Akt. Tekin Akdemir, 2013).

Kişiliğin tanımı konusunda psikologlar arasında üzerinde kesin ve genel bir görüş birliğine varılamamıştır (Arkonaç, 1998; Cüceloğlu, 2002, İnanç ve Yerlikaya, 2008). Atkinson ve arkadaşlarına (1999) göre kişilik, bireyin hem kendi duygu, düşünce ve davranışlarının diğer bireylerden farklı olduğunu hem de çevresi ile girdiği ilişki biçiminin de kendine has bir yapı olarak açıklarken; Cüceloğlu (2002) ise kişiliği, benzer şekilde bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer kişilerden farklı ama tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak ifade etmektedir. Köknel'e (1997) göre kişilik, bir insanın nesnel ve öznel yanlarıyla diğer insanlardan ayıt edilen duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin bütünü olarak tanımlamıştır. Özdevecioğlu (2002) da bireylerin kalıtım yoluyla gelen özellikleri ile sonradan toplum içinde yaşamının kazandırdığı özelliklerin toplamı olarak kişiliği tarif etmektedir. Kişilik; bireylerin davranışlarını belirleyen göreceli olarak sabit özelliklerdir (Taşçı ve Eroğlu, 2007).

Son yıllarda, kişiliğin tutarlı ve kişilik içi süreçlerini dikkate alınarak yapılan çalışmalarla, farklı araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin özellikleri analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu analizlerde öncelikle, kişilik modellerinin faktör sayılarının üç ve yedi arasında değiştiği belirlenmiş (Salgado ve diğ., 2001; Akt. Kandemir, 2010) fakat daha sonra boyutlar arasındaki ilişkiler incelenerek beş faktör belirlenmiştir (Somer ve Goldberg, 1999; Robins ve diğ., 2001; Srivastava ve diğ., 2003; Akt. Kandemir, 2010). Burger'e (2006) göre, kişiliğin temel boyutlarının nasıl olabileceği konusunda herhangi bir kurama sahip olmayan araştırmacılar, kaç faktör bulabileceklerini de bilmeyerek sadece elde ettikleri verileri değerlendirdiler.

Sonuç olarak, hangi özelliklerin birbiriyle grup oluşturduğu belirlendikten sonra, bu beş boyutu tanımlayacak kavramlar geliştirilmeye başlandı. Kişiliğin beş faktörü için, farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en çok kullanılan kavramlar nevroitiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluktur (Somer ve Goldberg, 1999; Robins ve diğ., 2001; Srivastava ve diğ., 2003). Ancak modelde yer alan her boyut birbirine zıt iki kutuptan oluşmaktadır

*(Dışadönüklük İçedönüklük, Sorumluluk-Sorumsuzluk/Dağınıklık, Uyumluluk-Düşmanlık, Duygusal Denge-Dengesizlik ve Gelişime Açıklık/Gelişmemişlik).*

Akademik erteleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin olduğu literatür incelendiğinde, erteleme eğilimi ile kişiliğin alt boyutlarından sorumluluk arasında çok sayıda çalışmanın yapıldığı bilinmektedir. (McCown, Petzel, ve Rupert., 1987; Lay, Kovacs ve Danto, 1998; Lee ve diğ., 2006 ; Johnson ve Bloom, 1995; Moon ve İllingworth, 2005; Watson, 2001). Yapılan başka bir araştırmada, McCown, Petze, ve Rupert (1987), erteleme eğilimi ile kişiliğin dışadönüklük boyutu arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulmuşlardır. Benzer şekilde, Johnson ve Bloom (1995), dışadönüklük boyutu ile erteleme eğilimi arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucunu çıkartırken, erteleme eğilimi ile kişiliğin sorumluluk boyutu arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır (Akt. Kandemir, 2010). Yapılan böyle çalışmalarla ilişkili olarak Johnson ve Bloom'un (1995) yaptıkları diğer bir çalışmada, erteleme eğiliminin kişiliğin sorumluluk boyutuyla negatif ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışmalarda bilim adamları disiplin yoksunluğu (bilinçlilik) erteleme eğiliminin tipik bileşeni olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Duygu düzenleme yaklaşımına göre duyguları harekete geçiren uyaranlar, duygusal tepki verilmeden önce bir dizi değerlendirme sürecinden geçer. Bu değerlendirmeden sonra yaşantısal, davranışsal ve psikolojik sistemleri kapsayan düzenlenmiş bir takım tepkiler dizisi harekete geçer. Bu tepkiler harekete geçtiğinde farklı biçimlerde düzenlenir (Gross ve John, 2003). Duygusal tepkilerin ifade edilmesini de şekillendiren bu düzenlemedir (Gross, 1999; Akt. Daşçı, 2015).

Gross ve Thompson (2007) bir sorunla baş etmek için duygu düzenleme stratejilerinin etkili olduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Topçu, 2014). Duygu düzenleme dört ana aşamadan oluşmaktadır; duygunun farkında olmak, bu duyguyu ne zaman hissettiğinin farkında olmak, bu duyguyu nasıl hissettiğinin farkında olmak ve bu duyguyu nasıl ifade ettiğinin farkında olmak (Gross, 1998). Gross'a (1998) göre duygularını düzenlemekte sorun yaşayan bireyler; hem fizyolojik sorun yaşar hem de sosyal hayatta da engeller yaşayacaklarını belirtmiştir.

## 1.1. PROBLEM

Literatürden de anlaşılacağı üzere erteleme davranışı kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Kişiliğin gelişimsel bir ayırt edici sürekli özellik olması ve kişiliğin biyolojik yönünü temsil eden mizaçla olan ilişkisi, söz konusu kavramın bağımsız bir değişken olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Bunun yanı sıra erteleme davranışının son yıllarda özellikle duygu düzenlemeyle yakından ilişkili olduğunu öne süren kuramsal tartışmalar dikkat çekmektedir. Buna karşın kişilik, duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlükleriyle erteleme davranışını bir arada ele alan empirik bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu anlamda kişiliğin erteleme davranışına doğrudan ve duygu düzenleme güçlükleri üzerinden dolaylı etkilerinin değerlendirildiği, literatürden yola çıkılarak öngürülen hipotetik bir yapısal modelin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin erteleme davranışları ile kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Kişilik özellikleri erteleme davranışına istatistik olarak önemli ölçüde etki etmekte midir?
2. Duygu düzenleme güçlükleri erteleme davranışına istatistik olarak önemli ölçüde etki etmekte midir?
3. Kişilik özellikleri duygu düzenleme güçlükleri üzerinden erteleme davranışına dolaylı olarak önemli ölçüde etki etmekte midir?

## 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alanyazın incelendiğinde erteleme, kişilik ve duygu düzenleme ile ilgili çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında bu üç konunun çok boyutlu ilişkilerini ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yine söz konusu araştırmalar içinde yapısal eşitlik modellemesi yaklaşımı kullanılarak model test etme yaklaşımıyla yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu anlamda söz konusu araştırmanın literatürde önemli bir eksikliği dolduracağı ve yeni araştırmalara kaynaklık edeceği değerlendirilmektedir.

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Bunlardan birincisi, çalışma lise dönemindeki gençlere uygulanmıştır. İkinicisi ğrencilerin verdikleri yanıtları doğru olarak kabul edilip, öğrencilerin yanıtları ile sınırlıdır. Son olarak ölümler tek bir zaman diliminde yapıldığı için nedensellik varsayımının sınırlı olduğu söylenebilir. Bu anlamda boylamsal bir çalışmanın sonuçları muhtemelen farklı olacaktır.



## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. ERTELEME

Türk Dil Kurumu'nda (www.tdk.gov.tr) tehir, tecil, talik olarak tanımlanmakta olan erteleme kavramını tam karşılayan bir tanımlama veya kavramramlaştırma bulunmamaktadır. İngilizcede “procrastination” kavramı ile karşılık bulan bu olgu, Türkçede, “işleri son ana bırakma”, “son dakikacılık”, “erteleme” ve “geciktirme” gibi sözcüklerle karşılanmaya çalışılmıştır (Gül Yıldız, 2015). Tarih boyu insanla birlikte var olan “sonraya bırakma”, “geciktirme”, “erteleme” her çağda “problem” olarak görülmüş, hatta Hammurabi kanunlarında yasaklanmıştır (Sarioğlu, 2015).

Burka ve Yuen (1983) ertelemenin geciktirme davranışı olduğunu ve “keyfi ertelemeyi sorun ertelemeden ayıran şeyin ertelediğiniz şeyin size ne kadar sorun yarattığı olduğunu” ifade etmiştir. Milgram (1991) erteleme için dört temel bileşenin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar; bir davranışın geciktirilmesi, bir ürünün standartların altında ortaya çıkması, önemli olarak algılanan bir görev olması, duygusal karmaşa ile sonuçlanmasıdır.

Knaus (2000) bir işin ya da görevin yapılmasındaki her gecikmenin erteleme olmadığını belirterek, asıl ertelemenin; bir iş veya görev yapılmadığında giderek artan bir dozda endişenin olduğunu açıklamıştır. Lay (1986) ise erteleme davranışını, bazı amaçlara ulaşmak için gerekli olanı geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır (Akt. Dünyaoğulları, 2011). McCown ve Roberts (1994) ertelemeyi görevin tamamlanması gerekliliği ve bu görevin en uygun sürede bitirilip bitirilmemesi durumunda kişinin ödeyeceği bedeli ölçüt olarak işlevsel ve işlevsel olmayan olmak üzere iki kategoriye ayırmışlardır. Alanyazında genellikle işlevsel olmayan erteleme üzerinde çalışıldığı görülmektedir (Akkaya, 2007; Çakıcı, 2003; Ferrari, 1994; Piccarelli, 2003; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer, 2010). Birkaç araştırmada ise işlevsel erteleme üzerinde çalışılmıştır (Choi ve Moran, 2009; Chu ve Choi, 2005). Buna göre bir görevin tamamlanmaya olan ihtiyacı fazla ve kişinin bu görevi en uygun sürede tamamlamasının kişisel bedeli azsa ve kişi erteliyorsa işlevsel olmayan, görevin tamamlanma ihtiyacı az ve kişinin bu görevi optimum sürede tamamlamasının kişisel bedeli fazlaysa ve kişi erteliyorsa işlevsel olan ertelemeden söz edilebilir (McCown ve

Roberts, 1994; Akt. Ulukaya, 2012). Örneğin bir öğrenciden performans ödevini yapması istenirse, öğrencinin öncelikle ödevininbilmediği kısımları araştırıp ödevi yapmayı bir başka zamana erteleme işlevsel ertelemeye, öğrencinin vize sınavına çalışmak istediği halde, gezerek ya da halı saha maçı yaparak zamanını geçirip çalışmak için zamanı kalmadığında yüksek kaygı, stres vb. yaşamasıysa işlevsel olmayan ertelemeye örnek gösterilebilir.

### 2.1.1. Pasif ve Aktif Erteleme

Erteleme davranışı gösteren bireyler ikiye ayrılmaktadırlar: Pasif ertelemeciler ve Aktif ertelemeciler. Pasif ertelemeci bireyler, aslında görevlerini ertelemek istemezler; ancak karar vermede geç kaldıklarından dolayı, görevlerini yerine getirmede problem yaşarlar. Aktif ertelemeci bireyler ise, pasif ertelemeci bireylerin aksine karar vermede geç kalmazlar, kararlarını çabucak verirler; ama bu kişiler de erteleme davranışında bulunurlar. Bu bilgilerden yola çıkarak pasif ertelemeci bireylerin görev ve sorumluluklarını yerine getirmediği, aktif ertelemeci bireylerin ise geç de olsa son anda görev ve sorumluluklarını yaptıkları sonucuna varılabilir. (Chun ve Choi, 2005; Akt. Tanrıkulu, 2013).

### 2.1.2. Erteleme Türleri

Ellis ve Knaus (1977), erteleme davranışını, beş ayrı başlıkta incelemiştir. Bunlar;

- a) Genel Erteleme: gündelik bazı basit sorumluluklarını yerine getirmemesinde; düzen ve zaman yetersizliğine bağlı yaşanan güçlüklerdir.
- b) Kompulsif ya da İşlevsel Olmayan Erteleme: bireyin hem davranışsal hem de karar vermede erteleme eğiliminin olmasıdır.
- c) Karar Vermeyi Erteleme: karar vermeyi zamanı uzatarak ertelemek,
- d) Nevrotik Erteleme: bireyin hayatında önem arz eden kararlarını erteleme eğilimi,
- e) Akademik Erteleme: bireyin; vize sınavlarına çalışmasını, performans ödevlerini, yabancı dil sınavı çalışmasını son ana kadar bekletip sonra hazırlık yapması.

Erteleme türlerinden; “Genel Erteleme Eğilimi” ve “Akademik Erteleme Eğilimi” *görevden kaçınma* ile ilgili görülürken, diğerleri *Karar Almaktan Kaçınma* ile ilgili görülmektedir (Özdemir, 2012).

Alanyazın incelendiğinde, erteleme türlerinin sınıflandırılması konusunda ikiye ayrıldığı görülmektedir. Birincisi, kişilik özelliği olarak erteleme (kararları, rutin işleri erteleme bu sınıfın alt kategorileri olarak değerlendirilmektedir) iken ikincisi ise durumsal erteleme yaklaşımıdır (akademik erteleme bu sınıfın alt boyutudur) (Ferrari ve Pychyl, 2000; Vestervelt, 2000; Akt. Çakıcı, 2003).

*Kişilik Özelliği Olarak Erteleme (Trait Procrastination):* Bir özellik olarak erteleme, kişinin ağırdan alma davranışına ya da ertelemeye yatkınlığının olması ve ulaşılması gereken amaçları sonraya bırakma ya da erteleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Lay, 1986).

*Durumsal Erteleme (Situational Procrastination):* kişilik özelliği olarak ertelemeden farklı olarak, bireyin yalnızca yaşamının tek bir alanında karşılaştığı bir erteleme davranışıdır (Çakıcı, 2003).

### 2.1.3. Erteleme Eğiliminin Boyutları

Erteleme ile ilgili literatür taramalarında erteleme davranışının hem nedenleri hem de sonuçları açısından bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçleri içeren çok boyutlu bir yapısının olduğu görülmektedir (Rothblum, Solomon, Murakami, 1986; Solomon and Rothblum, 1984; Uzun Özer, Demir and Ferrari, 2013).

Erteleme eğiliminin boyutları;

*Bilişsel Boyut:* Bireyin amaçları ile davranışları arasındaki uyumsuzluktur (Blunt ve Pychyl, 1998; Akt. Sarioğlu, 2011). Senecal, Koestner, Vallerand (1995), ertelemenin bireyin bilinçli ve amaçlı olarak yaptığı bir eylem olduğunda erteleme davranışı olarak kabul edilebileceğini vurgulayarak bilişsel boyuta dikkat çekmiştir. Ayrıca, irrasyonel inançlar, dışsal yüklemeler ve zamanla ilgili inançlar gibi pek çok bilişsel değişkenin ertelemeye ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Haycock, McCarthy, Skay 1998).

*Davranışsal Boyut:* bir işin yapılması veya bazı kararların alınması için kullanılacak zamanın boş yere harcama olarak ifade edilmesidir (Senecal ve ark., 1997 akt: Aydoğan, 2008). Farklı araştırmacılar da benzer şekilde; yapılması gereken işin gereğinden çok daha uzun sürmesi olarak belirtmişlerdir (Senecal, Lavoie, Kostner. 1997; Rothblum, Solomon, Murakami, 1986). Bazı araştırmacılar da işin geciktirilmesi veya tamamlanmaması olarak ele almaktadır (Knaus, 1998; Tuckman, 1991).

*Duygusal Boyut*; bireylerin yapmaları gereken işi ertelediklerini fark ettiklerinde yaşadıkları kendilerini kabul edememe, utanma, kendilerini suçlama, hilekarlık, gerginlik ve panikleme duygusudur (Binder, 2000). Knaus (1998), ertelemeci bireylerin; çaresizlik, depresyon, üzüntü, kin, hayal kırıklığına uğrama ve kızgınlık yaşadıklarını ifade etmiştir.

Erteleme eğiliminde bu üç boyutun etkileşimi söz konusudur. Erteleme bir süreç olarak düşünüldüğünde her üç boyutun da birbirinden etkilendiği, süreç içinde yer aldığı görülmektedir (Sarıoğlu, 2011).

#### **2.1.4. Erteleme Eğiliminin Nedenleri**

1. *Rahatsızlık Duygusu (Dysphoric affect)*: Bireyin bir görevi ve sorumluluğu yapmak istememesi ya da görevi yaptığı için rahatsız olduğunu belirtmesidir. Birey, görevi yerine getirmede olumsuz duygulara sahiptir, bu işi yapmak istemez, kaçınır (Milgram ve diğ.,1988).

2. *Kapalı Olumsuzlaştırma (Covert Negativizm)*: Bir işi yapmada gönüllü ve istekli olan bireyler, o işi çabucak yapar; fakat istekle, içtenlikle yapılmayan işler, daha geç yapılır. Ertelenerek yapılan işler de genelde başkasının zoru ile yaptırılır. Bu gönüllülük-zorlama erteleme davranışının düzeyinin belirlenmesiyle son bulur. (Milgram ve diğ., 1988).

3. *Algılanan Yetersizlik (Perceived incompetence)*: Bireyin yeteneği konusunda kendine olan güveni olmadığı durumlarda kendi sorumluluğundaki görevleri yerine getirmede gecikir. Birey de kendi yeteneği konusundaki güvensizliği, başarmama korkusu hem kararlarını hem de davranışlarını etkiler. Algılanan yetersizlik bir davranışın ertelenebilmesi adına tek başına bir neden değildir; çünkü bazı insanların bir işte yetenekleri çok yüksek olsa da rahatsızlık hissi dolayısıyla erteleme davranışında bulunabilmektedirler (Milgram ve diğ., 1988).

4. *Zaman Yönetimi (Time Management)*: Kişinin zamanını verimli ve etkin kullanabilme, önceliklerini belirleme ve ona göre sorumluluklarını yapma, etkili çalışabilme alışkanlığı yoksa erteleme davranışını sergiler (Balkıs, 2006)

5. *Kişilik özellikleri (Personality Characteristics)*: Bireyin kendine yüklediği olumsuz düşünceler, gerçek-dışı inançlar, depresyon, kaygı ve mükemmeliyetçi bakış açısı gibi özellikler erteleme davranışına sebep olur (Haycock, 1993).



### 2.1.5. Erteleme Döngüsü

Bireylerin duygu, düşünce ve davranış boyutunda girdikleri döngü ile, erteleme davranışını anlamak kolaylaşır. Burka ve Yuen (1983) bireylerin yaşadığı bu süreci *erteleme döngüsü* olarak tanımlamakta ve erteleme döngüsü bir gün gibi çok kısa olabileceği gibi haftalar hatta aylara kadar bile uzayabileceğini ifade etmektedirler. Burka ve Yuen'in (1983), erteleme döngüsünü yedi aşamadır ve aşamalar aşağıda verilmiştir (Akt. Kandemir, 2010).

**1. Aşama:** “*Bu kez çalışmaya önceden başlayacağım:*” Erteleme yapan bireyler, bir görevi yerine getirmede veya sorumluluk ile karşılaştıklarında, başlangıçta oldukça umutlu olurlar. Erteleme yapan bireyler, yeni bir göreve başladıklarında, bu kez asla erteleme yapmadan, daha sistematik, planlı bir şekilde sorumluluklarını yerine getireceklerini ifade ederler. Fakat, ertelemecilerin, başlangıçtaki bu hissi davranışa dönüşmez. Ertelemeciler, sıklıkla çalışmaya başlamanın kendiliğinden olacağını düşünürler. Zaman geçtikçe ve kendiliğinden ortaya çıkması beklenen başlama anı gelmedikçe kişinin ilk baştaki umutları yerini yavaş yavaş korku ve endişeye bırakmaya başlar.

**2. Aşama:** “*Çalışmaya hemen başlamalıyım:*” Çalışmaya erken bir şekilde başlama için zaman geçmeye devam etmektedir. Çalışmaya “bu kez erken başlayacağım” düşüncesi yok olmaya başlamaktadır. Birey bundan kaygı hissetmeye başlar ve çalışmaya başlama için hissedilen baskı giderek yoğunlaşır. Artık birey bekleme yerine, bu kez de kısa zamanda bir şeyler yapma konusunda baskı hissetmeye başlar.

**3. Aşama:** “*Ya başlamazsam?:*” Zaman geçtiği halde hala işe başlanmamıştır. Bu aşamada bireyin az da olsa kalan iyimser duygular yerini, erteleme davranışından dolayı gelebilecek olumsuzlukları sezmeye bırakır. Birey artık olumsuz senaryoları kurgulama başlar. Artık bu aşamada bireyin kafasında farklı birçok düşüncelerle doludur. Bunlar sırasıyla,

“Daha önce başlamalıydım:” Ertelemeciler geriye dönüp kaybettikleri zamana bakarlar ve artık zamanı geri getiremeyeceklerini anlarlar. Bu davranışlarından dolayı pişmanlık duyarlar ve çalışmaya zamanında başlasaydı bunu yaşamayacaklarının farkına varırlar.

“Başka her şey yapıyorum ancak... :” ertelemeciler, çalışmaya başlamadan önce başka şeylerle ilgilenirler. Öncelik sıralamasında sonlarda yer alan pek çok iş o anda

yapılmaya başlanır; televizyon izleme, telefonda uzun vakit harcama, alışverişe gitme, sinemaya gitme vb... Ancak birey hala çalışmaya başlayamamıştır.

“Hiçbir şeyden hoşlanmıyorum.” Erteleme yapan birey, daha eğlenceli etkinliklere yönelirler. Sinemaya, tiyatroya gitme, arkadaşları ile oturma vb. Fakat birey bu keyif verici etkinlikleri yaparken, bitirilmemiş görevleri hatırlar ve suçluluk, korku, kaygı gibi duyguları yaşamaya başlarlar.

“Umarım hiç kimse öğrenmez.” Erteleme yapan kişinin, geçen zamana rağmen hiçbir şey yapmamış olması, bu davranışından dolayı utanmasına neden olmaya başlar. Birey, hiç kimsenin yaşamış olduğu bu durumu öğrenmesini istemez ve erteleme davranışını saklamaya çalışır. Henüz çalışmamış olmalarına rağmen, yoğunmuş gibi görünmeye çalışırlar, çalışmalarında ilerleme kaydetmiş gibi konuşurlar ve erteleme davranışını haklı göstermek için çalışırlar.

**4. Aşama.** “*Hala zaman var:*” Erteleme yapan kişi; utanç, suçluluk gibi duyguları yaşamamasına karşın, çalışmasını tamamlayabileceğine ilişkin zamanının olduğu, umudu vardır.

**5. Aşama.** “*Bende yolunda gitmeyen bir şey var:*” Bu aşamada ertelemeci tamamen umutsuzluğa düşmüştür. Erken başlamaya yönelik iyi niyetler, utanma, suçluluk ve acı çekme gibi duygu ve düşünceler işe yaramamıştır. Kişinin çalışmasını yapmamasından dolayı duyduğu üzüntü, suçluluk, utanç yerini daha kötü bir korkuya bırakmıştır: “Bende bir sorun var!” düşüncesi oluşmaya başlar.

**6. Aşama.** “*Son seçim:*” *Yapmak ya da yapmamak, ya hep ya hiç:* Ertelemeci kişi, bu aşamada bu işi yapmak ya da yapmamak arasında bir tercih yapar. Hissedilen gerilim artık dayanılmaz bir hal aldığı anda, birey yapması gereken görevden vazgeçer, kişi artık “bu işi yapamayacağım” der. Görevi tamamlama için kalan süre azdır, kişi bu son anlarında işini bitirmesi mümkün görünmemektedir. Kişi, süre az olmasına rağmen işini tamamlamak isteyebilir. Ertelemeden dolayı hissettiği baskı o kadar artar ki, birey bir dakika bile beklemeye tahammül edemez. Erteleme yapan kişi, sonunda çalışmaya başlar. Bu aşamadaki birey, çalışmaya başlayınca, “bu o kadar da kötü değilmiş, neden daha önce başlamadım” demeye başlar. Çalışma davranışını yapan birey, ertelemenin gerginliğinden kurtulmaya başlamıştır.

**7. Aşama.** “*Bir daha asla ertelemeyeceğim:*” Birey, sorumluluğundaki görevini yerine getirmede olumlu ya da olumsuz sonuçlansa da bir rahatlama hisseder. Kişi, bir daha çalışmalarında, daha planlı ve erken çalışmaya başlayacağına ilişkin kendine sözler

verir. Nihayetinde birey, kendine söz vererek erteleme davranışının asla olmayacağını belirtir. Fakat erteleme yapan birey, yeni bir görev ve sorumlulukla karşılaştığında, bu döngüyü tekrardan yaşamaya başlar.

### **2.1.6. Akademik Erteleme**

Literatürde akademik erteleme ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamalar genel hatlarıyla görevlerin aksatılması ya da bireyin sorumluluğundaki bir işi yapmaması olarak ifade edilmiştir. Akademik erteleme davranışı tipik olarak; sorumluluğundaki bir işi veya görevi bir sonraki güne bırakmak, tamamlamayı ertelemektir (Senecal ve diğ., 2003).

Erteleme davranışının türlerin biri olan akademik erteleme; akademik konularla ilgili olan iş ve sorumlulukları kapsayan, bir sebeple bu iş ve sorumlulukları yerine getirmemek ya da ertelemek olarak tanımlanır. Senecal, Koestner ve Vallerand (1995) akademik erteleme davranışı ile ilgili olarak, bireyin akademik görev ve sorumluluklarını zamanında yapmadığı, çok yoğun şekilde baskı ve stres yaşamaya başlayana kadar, görev ve sorumluluklarını ertelemesi olarak tanımlamaktadır (Akt: Akbay, 2010).

Solomon ve Rothblum (1984), akademik ertelemeyi; temel akademik görevlerden olan sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler ve katılım görevi gibi konularda görevlerini ertelemek olarak ifade etmiştir. Ayrıca akademik erteleme davranışını iki aşamalı bir olgu olarak açıklamaktadırlar. Birincisi, çoğu zaman veya her zaman akademik iş ve görevlerin aksatılması olarak belirtirken, ikinci aşama, çoğu zaman veya her zaman iş ve görevlerin aksatılması ile ilgili bireyin kaygı, stres yaşaması olarak belirtmektedir.

#### *2.1.6.1. Akademik Erteleme Davranışının Yaygınlığı (Prevalansı)*

Erteleme davranışının yaygınlığına bakıldığında; bazı araştırmacılar, klinik gözlemlere de dayalı olarak %95 oranında akademik ertelemenin olduğu sonucuna varmıştır (Balkıs,2006; Ellis ve Knaus, 1977). Yapılan başka araştırmalarda da farklı erteleme davranışları (sınavlara hazırlama, dönem ödevi yazma, haftalık okuma ödevlerini yapma vb.) göz önüne alındığında yüksek oranlarda akademik erteleme davranışı sonucuna varılmıştır (Clark ve Hill 1994; Akt. Tanrıku, 2013). Öğrenciler üzerinde yapılan akademik erteleme eğiliminin yaygınlığı (prevalans) incelendiğinde öğrencilerin çoğu erteleme davranışı eğiliminde olduğu görülmektedir. Örneğin; bir

üniversitede 194 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı sıklıklarını akademik erteleme alanlarına göre incelenmiş ve üniversite öğrencilerin %28'inin sınavlara hazırlanmada, %30'u dönem ödevi yazmada ve %36'sı da haftalık okuma ödevlerini yapmada erteleme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir. Ouwuegbuzie (2004) ise, üniversite öğrencilerinin %42'si dönem ödevini hazırlamada %39'u sınavlara hazırlanmada ve %60'ının haftalık okumalarını yapmada erteleme davranışı gösterdiklerini raporlamıştır. Başka bir araştırmada da, Solomon ve Rothblum (1984), üniversite öğrencilerin %46'sının dönemi ödevini hazırlamada %28'inin sınavlara hazırlanmada ve %30'unun haftalık okumalarını yapmada erteleme davranışı gösterdikleri bulgusu elde edilmiştir (Akbay, 2009).

#### 2.1.6.2. Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Davranışı

Genel erteleme davranışı, düzenleme ve zamanı etkin kullanma yetersizliğinden dolayı normal günlük iş ve görevlerini yapmada karşılaşılan aksaklıklar olarak ifade edilirken; akademik erteleme davranışı ise vize sınavlarına çalışmanın, performans ödevlerinin, ya da yılın sonunda teslim edilecek ödevlerin son ana kadar bekletilmesi ya da geciktirilmesi tanımlanır (Solomon ve Rruthblum, 1984; Akt. Güner, 2008). Kağan (2009) yaptığı çalışmada genel ertelemeyi akademik ertelemenin en önemli yordayıcısı olarak bulmuştur. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada akademik erteleme ile genel erteleme davranışı arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki; aynı çalışmada, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ve genel erteleme davranışı arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çakıcı, 2003). Gülebağlan (2003)'in öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada genel erteleme davranışı ile yetişkin yaşamda erteleme davranışı alt boyutları arasında manidar ilişkiler bulunmuştur.

#### 2.1.6.3. Akademik Erteleme ve Akademik Başarı

Çakıcı (2003) akademik ertelemeyi, akademik iş ve görevlerin tamamlanma süresinden daha fazla zaman harcandığı, bu iş veya görevlerin genellikle son ana kadar bırakıldığı ve işin yapılmamasından kaynaklı endişenin yaşanması olarak belirtmiştir.

Literatür taramalarındaki çalışmalara bakıldığında; Balkıs (2011) yaptığı çalışmada akademik yeterlilik ile akademik başarı arasında pozitif, akademik yeterlilik ile akademik erteleme ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu

çalışmada akademik bakımdan kendini yetersiz algılayan öğrenciler kendilerini akademik erteleme bakımından yüksek, akademik başarı bakımından düşük algılamakta, tersine akademik etkililik bakımından kendini yüksek algılayan öğrenciler kendilerini, akademik erteleme bakımından düşük, akademik başarı bakımından yüksek olarak değerlendirmektedir. Çakıcı (2003) yaptığı çalışmada, genel not ortalamaları ile akademik erteleme davranışı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada, kendilerini okul başarısı açısından başarısız olarak değerlendiren, okul başarılarından memnun olmayan ve genel not ortalaması düşük olan öğrencilerin daha çok akademik erteleme davranışı gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Başarısızlık korkusu yüksek öğrenciler, akademik olarak kendilerini daha yetersiz görmektedirler. Ya da tersinden akademik öz yeterliliği düşük öğrenciler daha fazla başarısızlık korkusu yaşamaktadır. Bu kısır döngünün sonucu akademik erteleme davranışı ve akademik başarısızlık ortaya çıkmaktadır (Düşmez, 2013).

Balkıs (2006) akademik erteleme davranışı ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Aremu v.d.(2011) Dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık kişilik özellikleri ile akademik başarı ve akademik etkililik arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Seo (2011) Koreli 172 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada akademik erteleme ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Literatür taramalarında akademik erteleme ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durumun esasen ders çalışma, proje hazırlama, akademik faaliyetlere katılma ve takip etme gibi durumları erteleyen bireyler için olası doğal bir sonuç olduğu söylenebilir (Düşmez, 2013).

#### *2.1.6.4.Akademik Erteleme Eğiliminin Sonuçları*

Knaus (2000) ertelemenin sosyal ve kişisel avantajı olmayan durumlarla sonuçlandığını belirtmiştir. Erteleme davranışını yapan birey, çevresine gecikmesini genelde çeşitli bahanelerle haklı çıkarmaya çalışır. Batıdaki araştırmalara bakıldığında ödevlerini geciktiren az sayıdaki öğrencinin öğretmenlerine “ödevime başlamadan önce dinlenmeye ihtiyacım olduğu için yetiştiremedim” şeklinde dile getirmişlerdir. Bunun yerine çoğu öğrenci tarafından ifade edilen bahane; aileden bir akrabanın öldüğü için taziye işlemleri için koşuşturulmuş olunmasıdır. Bu iki farklı durum, ertelemenin genel karakteristiği haline gelmiştir (Aydoğan, 2008).

Literatür incelendiğinde akademik erteleme eğiliminin farklı farklı sonuçları mevcuttur. Akademik erteleme eğiliminin derslerden geri kalma (Rothblum ve ark, 1986), düşük ders devamı ve okuldan ayrılma (Knaus, 1998) gibi olumsuz sonuçları ortaya çıkmaktadır. Ancak bu olumsuz sonuçları destekleyen bulguların yanı sıra desteklemeyen bulgular da vardır. Örneğin Pychyl, Morin, Salmon (2000) yaptıkları araştırmada erteleme eğilimi olan öğrenciler ile erteleme eğilimi olmayan öğrencilerin notları arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bulmuşlardır (Akt. Sarioğlu, 2011).

Ertelemenin sonuçlarını içsel ve dışsal sonuçlar şeklinde ayırarak inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Bunlara göre içsel sonuçlar öfke, pişmanlık, çaresizlik ve öz-suçlamayı kapsar (Sarioğlu, 2011).

Van Eerde (2000) ertelemenin, ilk zamanlarda huzur verdiğini, ancak erteleme döneminin sonlarında aynı şekilde sürmeyeceğini belirtmiştir. Akademik gelişimde aksama ya da gerileme, iş hayatında problemler, düşük verim, ikili ilişkiler de gerginlik gibi sonuçlar da dışsal sonuçlar olarak değerlendirilebilir (Haycock, McCarthy, Skay, 1998). Van Eerde, (2000) literatürde sözü edilen tüm bu olumsuzluklara rağmen ertelemenin yaratıcı düşünme ve araştırma gerektiren görevlerde niteliği artırıcı ekstra bir zaman sağlayabileceğinden bahsetmektedir (Sarioğlu, 2011).

## **2.1.7. Erteleme Davranışı Açıklayan Kuramlar**

### *2.1.7.1. Psikodinamik Yaklaşım*

Psikodinamik yaklaşımda erteleme davranışının sebebi olarak bireyin çocukluğundaki yaşantısı üzerinde durulur. Kuramın temsilcileri, ilk çocukluk yaşantılarındaki kaygının ve stres durumunun, yetişkin bilişsel süreçleri etkileceğini vurgulamaktadır (Ferrari ve diğ., 1995; Akt. Aydoğan, 2008). Missildine (1964) “erteleme sendromu” nu bir kronik terimle tanımlamıştır. Missidline, görevi başarmayla ilgili “ağır günlük rüya paralizisi” ne bu sendromun açıkça gösterimi ve bu sendrom, hatalı çocuk yetiştirmeden kaynaklandığını belirtmiştir (Akt. Akdoğan, 2013).

Bireylerin yetiştikleri aile ortamlarının da erteleme davranışında önemli bir unsur olduğunu belirten Burka ve Yuen (1983), aşırı başarı yönelimli (çocuklarına çok yüksek hedefler koyan ya da çocuklarının yetenek ve kapasitesini çok yüksek değerlendiren aileler) ya da tam tersi çocuklarının yetenek ve kapasitelerinden emin olmayan, çocuklarının başarıya ulaşacak kapasiteleri olmadığına inanan aile

ortamlarında yetişen bireylerin erteleme davranışı göstermeye daha fazla eğilimi olduğunu belirtmektedir.

Psikodinamik yaklaşım, erteleme davranışını kaçınma davranışı ile de açıklamaktadır. Freud tarafından kaçınma kavramı, özellikle belirli görevlerle ilgili tartışılmıştır. Freud kaygının, uyarıcı bir sinyal olduğunu ifade etmiş, kaygı ego tarafından fark edildiğinde çeşitli savunma mekanizmaları devreye girdiğini belirtmiştir. Freud'a göre bu savunma mekanizmaları ve görevden kaçınılması, ego tehdit edildiği için görev tamamlanmadığına işaret eder (Aydoğan, 2008).

Arslan (2013) nevrotik davranış özellikleri olan bireyin yaşama bakış açısı, günlük sorunlarla uğraşmaktansa bu sorunlardan uzak durmak ve bu sorunların üstüne gitmeden kendi halinde durmak olarak ifade etmiştir. Bazı kişilerde somatik rahatsızlıklar başarısızlıklar için sebep olarak gösterilir. Bireylerin bu şekilde düşünmesi ve davranışlarda bulunması, kendisindeki yetersizlik duyguları ile yüzleşmemek içindir. Çoğu zaman bu yaşanan kaçınma durumu, hem gelişimi engeller hem de yaşanan güçlükler daha da pekiştirilir (Geçtan, 2003).

Ertelme davranışında bulunan birey, kaçınma davranışı ile ertelemesinin sebebi olan yetersizlik duygularından yüzleşmekten uzak durmaktadır. Yetersizlik duygularıyla yüzleşmekten kaçınan birey, bedensel şikayetlerini bahane etmektedir (Aydoğan, 2008). Örneğin öğrenci seçme sınavına hazırlık yapan öğrenci, derse başladığı zaman baş ağrısı yaşayabilir, kişi bu rahatsızlığı bahane ederek çalışmayı erteleyebilir.

#### *2.1.7.2.Biyolojik Yaklaşım*

Ferrari ve diğ. (1995), hem erteleme davranışı sonucunda kişilerde stres, stresin de bedenimiz üzerinde bazı hormonal değişikliklere neden olduğunu görüşünü dile getirmiş ertelemenin biyolojik kaynaklı olabileceğine vurgu yaparken, hem de erteleme ile genetik özellikler arasında ilişkilerin olabileceği düşüncesini ifade etmiştir.

#### *2.1.7.3.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım*

Balkıs'a (2006) göre, bilişsel davranışçı kuram, insanların kendilerine ve çevrelerine yönelik inançları, tutumları, değerleri ve düşünceleri ile tutarlı bir yönde davranışta bulduklarını ve hissettiklerini dile getirir. Bunlardan bazıları akılcı ve uyum sağlayıcı iken diğer bir kısmı da akılcı ve uyum sağlayıcı olmayabilir. Ertelme eğilimi bu akılcı ve uyum sağlayıcı olmayan inançlarla (bilişsel çarpıtmalar, aşırı genellemeler, kendine ya da çevreye yönelik olumsuz şemalar vb.) ilişkilidir.

Ellis, genellikle zorunluluklar “yapmalıyım, davranmalıyım, gelmeliyim” biçiminde görülen bu katı inanışların erteleme davranışında önemli bir yer tuttuğunu ileri sürmektedir. Ellis, erteleme davranışında en önemli etken, katı isteklerin olduğunu belirtmiş, diğer üç sağlıksız inanışların da bu isteklerden kaynaklandığını ifade etmiştir (Dryden, 2000). Bunlar:

***Katı istekler:*** Kişiler bir göreve başlamadan önce kendilerine uygun koşulların oluşması konusunda katı isteklerde diretebilmektedirler. İstedikleri şartlar oluşmadığı zaman işe başlanmamakta, hatta bu şartlar oluştuğunda dahi erteleme olasılığı tümünden ortadan kalkmamaktadır.

***Büyütme:*** Kişiler, katı istekleri kabul görmediği takdirde, büyütme inanışı içine girerler. Bu inanışta olan bireyler olamayacak bir durumun olumsuz yönde gereğinden fazla abartırlar. Büyütme durumu genelde şu şekilde ifade edilir : “... olursa korkunç olur.”, “... olursa felaket olur.”, “... olmazsa her şey yok olur.”

***Rahatsızlığa dayanamama:*** Kişiler katı istekleri kabul görmediği takdirde böyle bir duruma katlanmanın zor olduğunu düşünme eğilimine girmektedirler. Kişi, bu durumda rahatsızlık duygusunu yaşamamak adına herhangi bir işi veya görevi varsa bunu ertelemektedir.

***Suçlama:*** Genelde yaşam ile ilgili olan suçlama inanışları, bireyin kendisi ya da çevresindekilerle de ilgili olabilmektedir. Kişi kendisinin suçlu olduğunu düşünüyorsa ve yapması gereken bir işini ya da görevini yapmazsa kendini kötü hisseder ve aşağılama eğilimi içinde olacaktır. Böyle bir durumda kişi, işini yapamadığı için başarısızlığının ortaya çıkacağı korkusu olacaktır. Bunun için başarısızlığın ortaya çıkmasındansa kişi işini veya görevini sonraya bırakacaktır.

#### 2.1.7.4. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu filozoflara göre kendi varlıklarını oluşturan ve sorumlu olan tek varlık insandır. İnsan dışında tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Başka bir ifade ile insan, kendi varlığını kendisi yaptığı için nasıl yaparsa yapıldığı şekli ile var olur. Değerlerini, kültürünü ve yolunu kendi kendine belirler. Yaşama anlam veren insandır ve insan yaşamaya başlamadan önce yaşam da yoktur. İnsanı yönlendirecek, yol gösterecek kişi de insanın yine kendisidir. O zaman varoluşçu yaklaşıma göre insan, kendi kararlarını kendisi verir hayatı nasıl yaşamak istiyorsa o şekilde yaşar ve şekillendirir (Karahana ve Sardoğan, 2004; Akt. Aydoğan, 2008).



Varoluşçu yaklaşıma göre, erteleme davranışı; öz-farkındalık, özgürlük ve sorumluluk kavramlarıyla ilgili olduğu görülmektedir. Öz-farkındalığa sahip olmayan bir birey davranışlarının sorumluluğunu almayacaktır öyleyse sorumluluğundaki bir çalışmayı yapamayacak veya erteleyecektir. Böylelikle, erteleme davranışı içerisinde bulunan kişinin özgürlüğü de kısıtlanmış olacaktır. Öz-farkındalığa sahip olmayan birey, hem “şimdi ve burada”nın farkında değildir hem de içinde bulunduğu anın değerini bilemeyecektir. Şimdi ve burada geçmişte ya da gelecekte değil, o anda yaşamayı ifade etmektedir. Yani yaşanan anın farkında olmayı sağlamaktadır. Varoluşçu yaklaşımda, kişinin kendi yaptıklarının sorumluluğunu alması önemlidir. Kişide değişim olması için de bu davranışının sorumluluğunu alması gerekir. Kişinin geçmişiyile barışık olması, davranışlarını sahiplenmesi, insanın kendi iç dünyası ile barışık olması, özgün olduğunu hissetmesidir. Dolayısıyla, sürekli olarak erteleme davranışından bulunan birey kendisiyle barışık olmayan bir kişidir (Aydoğan,2008).

#### 2.1.7.5. Gestalt Yaklaşım

Gestalt yaklaşımında “an” a vurgu yapılır. Yani “şimdi” ve “burada” ya. Gestalt yaklaşımında hissedilen duygu hakkında konuşmaktansa o duygunun o anda yaşanılması önemlidir. Böylelikle anı yaşamaya verilen değer ortaya çıkmaktadır (Yalçın, Voltan Acar, 2006). Birçok insan için anın gücü kaybedilmiştir. Onun için de öğretilmesi en zor gerçek, anın şimdi var olduğudur. “Şimdi ve burada”ya odaklanmak yerine, kişiler geçmişlerindeki olumsuzluklara dikkatlerini verip enerji harcar veya kendilerine uzak olan gelecekleriyle alakalı birok plan yapar; ancak ulaşamadığı için rahatsız olurlar (Voltan Acar, 2004).

Gestalt yaklaşıma göre insanın varoluşsal uzaklığı, zaman ve mekan ekseninde yaşantı üretememe ve kişinin beceri yoksunluğundan dolayı erteleme davranışı ortaya çıkmaktadır. Çünkü birey özdenetiminden uzaktadır. Gestalt yaklaşımında erteleme, eylemsizlik olarak görülmekte ve bu davranışta bulunan birey de kendilik değerinin zayıflığı söz konusudur. Ertelemeci birey; değişimi konusunda kendi içsel gücünün farkında değildir, yer ve zaman anlamında kişinin “burada ve şimdi” de olması gerekiyor ama kişi durumdan çok uzaktadır. Dolayısıyla kişi davranışının sorumluluğunu almamakta ve erteleme davranışını sergilemektedir. (Özbay, 2006).

### 2.1.8. Akademik Erteleme İle Başa Çıkma

Genel olarak erteleme insanlar üzerinde ekonomik, psikolojik ya da fiziksel etkilere sahiptir ve olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Klassen, Krawchuk ve Rajani 2008; Akt. Toker, 2014). Akademik ertelemeden doğan olumsuz sonuçları azaltmak ve akademik erteleme ile başa çıkmak konusunda bazı araştırmalar yapılmıştır. Burka ve Yuen (2008) yaptıkları araştırmalarda, akademik ertelemeyle baş etmek için bir dizi teknik sıralamaktadır. Araştırmacılar bu tekniklerin bilimsel raporlara göre yapılandırıldığını ifade etmektedir (Toker, 2014). Bu teknikler aşağıda belirtildiği gibidir:

***Davranışsal bir amaç belirlemek:*** Ertelemeyle baş etmede ilk olarak kullanılacak tekniklerden biridir. Davranışlardaki değişimle beraber, sonraki adımlarda düşüncelerdeki değişimleri sağlamak kolaylaşacaktır. Ayrıca genel geçer ve soyut amaçlardan çok özelleşmiş ve somut amaçlar belirlenmesi gerekir. “Ertelemeyi sonlandırmak istiyorum.” gibi soyut ve genel bir amaç yerine “1 Eylül itibariyle çalışma dolabımı ve kitaplarımı düzenlemek istiyorum.” gibi somut ve spesifik bir amaç ulaşılabilir ve motive edici bir amaç olacaktır.

***Gerçekçi bir amaç belirlemek:*** Akademik ertelemeyle baş etmede gerçekçi bir amaç belirlemek en önemli adımlardan birisidir. Çok genel ve idealize bir amaç yerine kabul edilebilir ve bireyin kendisi için ulaşılabilir bir amaç olması önemlidir. “Asla bir daha ertelemeyeceğim.” yerine, “Matematik dersim için günde bir saat çalışacağım.” gibi kabul edilebilir ve gerçekçi bir amaç belirlenmesi bu adıma örnek olarak verilebilir.

***Görevleri küçük adımlara bölmek:*** Akademik ertelemeyle baş etmede önemli tekniklerden bir diğeri amaca giden yolu küçük adımlara bölerek, her adımı tek tek tamamlamaktır. Bireyin büyük amacına ulaşması aniden gerçekleşmeyeceği için, motivasyonun sürekliliği açısından belirlenen küçük görevleri tamamlamak gerekli ve anlamlı olacaktır. Küçük adımların atılması, sonuç olarak bireyi büyük amacına taşıyacaktır. “Bu raporu bu ay bitireceğim.” yerine, “ilk haftada her gün otuz dakika rapor için veri toplayacağım. ikinci ve üçüncü hafta veriler üzerinden rapor taslağı oluşturarak, son hafta son düzenlemeleri yapacağım.” gibi adımlara ayrılmış bir plan yapmak buna örnek olarak verilebilir.

***Zaman ile ilgili hayalci davranmak yerine gerçekçi olmak:*** Akademik ertelemenin zaman algısı ile ilgili kaynağını yok etmek için son derece gereklidir. Bunun için bir görevi yapmadan önce bireyin görevi tamamlamaya ilişkin tahminlerini not alması ve görevi tamamladıktan sonra gerçekten ne kadar sürdüğünü hesaplayarak aradaki farkı

değerlendirmesi faydalı olabilir. Böylece gerçek ile hayali zaman arasındaki farkın ne kadar olduğu görülecektir.

***Sadece göreve başlamak:*** Akademik erteleme döngüsünü kırmamanın en pratik tekniği, motivasyon düzeyini, bireysel koşullara, fiziksel koşullara, duygusal koşullara vs. bakmaksızın sadece göreve başlamaktır. Bütün görevin bir anda bitirilmesi gibi ulaşılmaması zor bir beklenti yerine, görevi yapmaya “bir yerinden” başlamak motivasyonu artırmada bireye daha fazla yardımcı olacaktır. “Bir oturuşta ödevin tamamını yaparım.” demek erteleme davranışını beslerken, “şu an atabileceğim ilk adım ne olabilir?” demek erteleme döngüsünü kırmak konusunda daha fazla yardımcı olacaktır.

***Kısa süreli bir vakit de olsa işe yarar bir çalışma yapmak:*** Bir işin veya görevin belli bir zaman diliminde yapılacağı durumlar vardır. Kısa süreli bir vakit de olsa, o vakitte işe yarar bir şey yapılamayacağına ilişkin inanç sadece vakit kaybıdır. Var olan görev için çalışılan her dakikanın, görevin tamamlanmasına bir katkı olabileceğini akıldan çıkarmamak gerekir. Örneğin bireyin 15 dakika vakti varsa ve kişi daha sonra başka bir işle ilgilenmek zorundaysa, o 15 dakikayı çalışarak değerlendirebilir. Böylece, boş geçecek o 15 dakika görevdeki küçük bir adımı tamamlamada kıymetli bir zaman dilimi haline alabilir.

***Zorlukların çıkabileceğine hazırlıklı olmak:*** Akademik ertelemeyle baş etmede önemli tekniklerden biri de her an bir zorluğun çıkabileceğine ve bunun için de hazır olmak gerektiğine inanmak gerekir. Bir görev yerine getirilmeye çalışırken ortaya engellerin çıkması son derece olağandır. Görevin tamamlanabilmesi ile bu engellerin aşılabilmesi ile ilgilidir. Örneğin “Hoca ofisinde olmadığı için yapacağımız çalışmayı hazırlayamam, en iyisi sinemaya gideyim.” yerine, “Hoca olmasa da o gelene kadar bir taslak çalışmayı kendim hazırlayabilirim.” Demek çalışmanın sonraki aşamalarında bir kolaylık olacaktır.

***Mükemmeliyetçilikten uzak durmak:*** Akademik erteleme önemli kaynaklarından birisi mükemmeliyetçilik olduğundan, bu kaynağı besleyen temel davranış biçimi, takım çalışmalarında dahi tüm görevleri kişinin “ancak kendisinin yapabileceğine” ilişkin inancıdır. Bu baskıyla bazı görevler sıklıkla ertelenebilir. Hiç kimse tüm görevleri kusursuz bir şekilde yapamayacağından dolayı; her görevi yapmaya çalışmak yerine, o görevi başarılı bir şekilde yerine getirebilecek nitelikteki insanlarla çalışarak bu sorunun üstesinden gelinebilir.

**Zamanı ekonomik kullanmak:** Akademik ertelemeyi engelleyecek bir diğer teknik zamanı ekonomik kullanmaktır. Ortaya çıkan tüm bölücülere yanıt vermeye çalışmak çalışmayı tamamlamayı imkânsız kılarak zamanı tüketebilir. Örneğin ders çalışma sırasında kişi, çalan telefona yanıt vermemeyi tercih ederek bölünmeyi ve kaybedeceği zamanı engellemeyi başarabilir. Daha sonra uygun bir zamanda telefona geri dönülebilir.

**Bahane üretmemek:** Bahane üretmek, akademik erteleme davranışına sebep olan, en fazla öne çıkan konulardandır. Çalışma esnasında sıkılan öğrenciler genellikle sıkıntıdan kaçınmak için bazı bahaneler üretebilir. Örneğin “Tuvalete gitmem gerek, karnım acıkmıştı, dışarıdan çok gürültü geliyor, arkadaşım ziyarete geldi. vb.” bahanelerle çalışma bölünebilir. Çalışmayı ertelemek yerine, ortaya çıkan bu bölücülere bir süreliğine ertelemek çalışmanın sonlanması ve çalışma tatmini sağlanması açısından son derece önemlidir. Kısaca bahaneler ortaya çıktığında gerçekten önemli olup olmadığının gözden geçirilmesinde, akademik çalışmanın sağlığı açısından büyük yarar vardır.

**Sonuç yerine sürece odaklanmak:** Akademik ertelemeyi kırabilecek önemli bir konu da sonuç yerine sürece odaklanmak ile ilgilidir. Sonuca odaklanan bireyler, daha yoğun olarak erteleme davranışı sergileyebilir. Çünkü istedikleri sonuca ulaşmak için daha çok yol kat edilmesi gerekiyor olabilir ve bu katlanması güç bir şeydir. Çalışmış olduğu süreci göz önünde bulunduran birey ise süreci değerlendirerek çabasını ve o zamana kadarki performansını takdir ederek motivasyon düzeyini yükseltebilir. Ayrıca amacına adım adım yaklaştığını bilmek bir sonraki adımı atmak için de ona güç verecektir. Dolayısıyla sonuç odaklı olmak yerine süreç odaklı olmak son derece yararlıdır.

Steel (2007;) ise yaptığı çalışmalar sonucunda, erteleme ile baş edebilmenin erteleme ile ilişkili görülen bazı faktörlere müdahale ederek mümkün olabileceğini belirtmektedir(Akt. Toker, 2014). Bu müdahale alanları aşağıda belirtildiği gibidir.

(a) **Bireyin beklentilerine yönelik müdahaleler:** Steel (2007)’ e göre bir işi ertelemeyi azaltmanın bir yolu, kişinin başarı beklentisini arttırmaktır. Kişinin başarıma gücü ile ilgili beklentisi duygusal uyarılmaya karşı duyarlı bulunmuştur. Duygusal olarak uyarılmak için ise gerçek performans başarıları sağlamasıyla mümkündür. Sonuç olarak ertelemenin azalması için, bir işi tamamlama ile ilgili çeşitli becerilerin kazanılması gerekli görülmektedir. Dolayısıyla bireyin görevi yapma konusunda

kendine olan güveni ne kadar fazla ise görevini de erkenden bitirme olasılığı artmış olacaktır.

(b) **Değer ile ilgili müdahaleler:** Steel (2007)' e göre bir işi sevmemek ya da beğenmemek; o işin değerini düşürür. İşin değerinin düşürülmesi, ertelemeyi arttırmaktadır. Bu özellikle yapılacak işin sıkıcı olduğu düşünüldüğü zaman geçerlidir. İnsanların yapılacak tüm işleri sevme ihtimalinin düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ertelemenin farklı alanlara göre değişkenlik göstereceği de tahmin edilebilir. Bu nedenle farklı alanlara özgü motivasyonel özellikler değişkenlik gösterebilir. İşten hoşlanılmadığı durumlarda, öncelikle işler zor olsa da başarılabilir kılınmalıdır. Daha sonra kısa süreli hoşnut olunmayan görev, uzun süreli amaçlar ile ilişkilendirilerek motive olunan konunun üzerine bindirilebilir.

Son olarak, işlerin değerini değiştirmenin ilginç bir yolu da klasik şartlanmadan yararlanmak olabilir. Burada vurgulanmak istenen, bir amaca dönük olarak ortaya konulmuş etkilerin, amacın kendisini güçlendirici etkilerinden fayda sağlayacak biçimde şartlandırabileceğini ele almaktır. Böylece çaba başarıya yol açtığı sürece çabanın kendisi motive edici olarak algılanmaya başlanacaktır.

(c) **Gecikmeye karşı hassasiyetin öğrenilmesi:** Yazara göre, erteleme davranışı gösteren bireyler aceleci olma, dikkatleri çabuk dağılma ve öz-düzenlemede yetersizlik yaşama eğilimi olan insanlardır. Bu nedenle gecikmelere karşı duyarlıdırlar. Dikkat dağınıklığını ve öz-düzenlemeyi olumlu yönde etkilemenin iki etkin yolu vardır. Bunlardan ilki dürtü kontrolünün sağlanması, diğeri de tercih yollarının azaltılmasıdır. Bireyler dürtüsellliği tetikleyen unsurları manipüle etmeyi öğrenerek ertelemeyi azaltabilirler. İkinci olarak tercih yollarının manipüle edilmesidir. Ertelemenin bir belirleyicisi işin gerektirdiği tercih sayısının fazla olmasıdır. Tercih yapma olasılığı ne kadar fazlaysa erteleme ihtimali o kadar yükselir. Bu nedenler otomatik bir şekilde karar verebilme becerilerini geliştirmek oldukça anlamlı olacaktır.

(d) **Ertelemeyle baş etmede gecikme ile alakalı müdahaleler:** Steel (2007) son olarak ertelemeyle baş etmede gecikme ile alakalı müdahaleleri ön plana çıkartır. Yazara göre gecikme kavramı erteleme davranışı ile bağlantılıdır. Niyet-eylem uyumsuzluğu arttıkça gecikme kavramı ve erteleme davranışı da zamansal olarak ayrılır. Bu ayrılık ise erteleme eğilimi artırır. Bu uyumsuzluğun üstesinden gelebilenler ise ertelememe eğiliminde olurlar. Belirlenen hedef ile gerçekleşecek olan eylem arasında ne kadar tutarlı olunursa ve niyet, eylem ile ne kadar örtüşürse o derecede de erteleme eğiliminin azalacağı söylenebilir.

### 2.1.9. Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Uyum

Erteleme eğilimi ve psikolojik uyumla ilişkili olarak; erteleme eğilimi ile depresyon, anksiyete, benlik saygısı, öz yeterlilik, ilişkide yaşanan güçlükler ve kararsızlık arasındaki ilişkiler birçok çalışmada derinlemesine araştırılmıştır (Aitken, 1982; Berzonskky ve Ferrari, 1996; Beswick, Rothblum ve Man, 1988; Effert ve Ferrari, 1989; Ferrari, 1991; Ferrari, 1992; Ferrari, 1994; Ferrari ve Olivette, 1994; Flett ve Blankstein, 1993; Flet, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Flet, Blankstein ve Martin 1995; Frost ve Shows, 1993; Haycock ve ark. 1998; Saddler ve Sacks, 1993; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme eğilimi ile psikolojik uyumla alakalı olan depresyon, anksiyete, benlik saygısı, öz yeterlilik ve akılcı olmayan bilişler arasındaki ilişkileri aşağıda alt başlıklar olarak incelenecektir.

#### 2.1.9.1. Erteleme Eğilimi ve Depresyon

Balkıs (2006)'a göre depresyon, bireyin psiko-sosyal ilişkilerini ve günlük yaşama uyumunu da olumsuz şekilde etkilemektedir. Depresyon ile ilgili yapılan son çalışmalara bakıldığında; olumsuz benlik inançları, hatalı düşünceler ve sağlıklı olmayan bilişlerin depresyonda önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Beck ve ark, 1979, Akt: Farran, 2004). Balkıs (2006), depresyona giren ve erteleme eğiliminde olan kişilerin, benlik değerleri hakkında olumsuz tutum ve otomatik düşüncelere sahip olma açısından benzer bir eğilimi paylaşımları bekleneceğini belirtmiştir. Üniversiteye giden öğrenciler üzerinde yapılan birçok çalışmada, akademik erteleme eğilimi ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır (Beswick, Rothblum ve Man, 1988; Flet, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Flet, Blankstein ve Martin 1995; Saddler ve Sacks, 1993; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme eğilimi davranışlarının, genel itibariyle olumsuz sonuçlandığı bilinmektedir. Bu yüzden erteleme eğiliminde olan kişilerin depresyona girmeleri çok yüksek ihtimale sahiptir.

#### 2.1.9.2. Erteleme Eğilimi ve Kaygı (Anksiyete)

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde kaygı ile akademik erteleme eğilimi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Aitken, 1982; Beswick, Rothblum ve Man, 1988; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984; Akt. Balkıs, 2006). Yine benzer bir çalışma da Flett, Blankstein ve Martin (1995) tarafından yapılmıştır. Flett ve diğ. (1995) sınav

kaygısı ile genel erteleme eğilimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Başka bir ifade ile erteleme eğilimi arttıkça bireyin kaygı düzeyi de yükselmektedir.

### 2.1.9.3. Erteleme Eğilimi ve Benlik Saygısı

Rosenberg (1965) benlik saygısını, farklı etki alanları arasında benliği değerlendirmenin toplamından türetilen, benliğe yönelik olarak geliştirilen olumlu ya da olumsuz tutum olarak kavramsallaştırmaktadır (Akt. Balkıs ve Duru, 2010). Rossenberg'in (1965) benlik saygısı ile ilişkili kuramsal açıklamaları ile tutarlı olarak, birçok akademik erteleme eğilimi çalışmasını yapmıştır. Yaptığı bu çalışmalarda erteleme eğilimi ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif ilişkiler bulmuştur (Beswick, Rothblum ve Man, 1988; Solomon ve Rothblum, 1984). Aynı şekilde yetişkinler üzerinde de yapılan çalışmalarda, genel erteleme eğilimi ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif ilişkiler ortaya çıkmıştır (Effert ve Ferrari, 1989; Ferrari, 1992; Ferrari, 1994).

Yukarıdaki çalışmalara bakıldığında düşük benlik saygısı ile erteleme eğiliminin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermesi açısından önemli görünmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak benlik saygısı ve erteleme eğilimi konusundaki ana fikir; erteleme eğiliminde olan bireylerin, aynı zamanda benlik saygısı düşük olan kişilerden oluştuğu söylenebilir. Erteleme eğilimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında; 'erteleme eğiliminin mi sebep benlik saygısı sonuç' yoksa 'benlik saygısının mı sebep erteleme eğilimi mi sonuç' olduğu konusu tam net değildir (Balkıs, 2006).

### 2.1.9.4. Erteleme Eğilimi ve Akademik Özyeterlik

Balkıs (2006)'a göre öz yeterlilik, bireyin istediği bir sonuca başarılı bir şekilde ulaşmak için sahip olduğu yeterliliklerine yönelik inançlarının bir yansıması olarak tanımlanmaktadır. Akademik özyeterlik ise, öğrencinin kişisel anlamda bir görevi ya da bir işi başarıyla sonlandırmasına yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır (Chun ve Choi, 2005). O zaman, özyeterlik inancı yüksek olan bireylerin, düşük özyeterlikleri olan bireylere göre öğrenme yaşantılarındaki etkinliklerinde daha istekli olduğu söylenebilir. Özyeterlik inancı yüksek olanlar düşük olanlara göre, yaptıkları etkinliklere daha fazla enerji harcamakta ve karşılaştıkları zorluklar karşısında daha

etkin stratejiler geliştirdikleri ifade edilebilir (Eggen ve Kauchak, 1999; Akt. Akbay ve Gizir, 2010).

Literatür incelendiğinde yapılmış çalışmaların tamamı erteleme eğilimi ile öz yeterlilik arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır. Yine bazı çalışmalarda öz yeterliliğin erteleme eğilimini öngörmede etkili bir değişken olduğu görülmektedir (Balkıs, 2006).

#### *2.1.9.5. Erteleme Eğilimi ve Akılcı (Rasyonel) Olmayan Bilişler*

Balkıs (2006)'a göre erteleme eğilimi ile ilgili bilişsel davranışçı literatürü incelendiğinde; duygu, düşünce ve davranışların birbiriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu davranışların anlaşılabilmesi için ise bireyin işlevsel olmayan inançları ve otomatik düşüncelerinin araştırılmasının önemli olduğu görülmektedir. Literatürde birçok çalışmanın, özellikle akılcı olmayan inançlar ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişlerin rolü incelenmiştir. Effert ve Ferrari (1989) erteleme eğilimi ile Bilişsel Başarısızlıklar Ölçeği puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Yine aynı şekilde, Bridges ve Roing (1997), Beswick, Rothblum ve Man (1988) ve Solomon ve Rothblum (1984), akademik erteleme eğilimi ile akılcı olmayan düşünceler arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulmuşlardır.

## **2.2. KİŞİLİK**

Mc Adams (1997) kişilik kavramının; insan yaşantısında uzun yıllar boyunca ilgi gördüğünü, kişiliğin 1930'lu yıllarda bilimsel anlamda gelişmesi ile diğer bilim alanlarından ayrı olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir (Yelboğa, 2006).

Kişilik kelimesinin kökeni Latince'deki "persona" kavramına dayanır. Batı dillerindeki karşılığı "personality-personnalite" olarak kullanılmaktadır. "Persona" kavramı Klasik Roma tiyatrosunda bireyler arası farklılıkların anlatılması için kullanılmıştır. Tiyatroda oyuncular, temsil ettikleri özelliklere uyan maskeler takarak, kendi rollerini canlandırmak için maskeler kullanırlardı (Eroğlu, 1996; Akt. Topal, 2015).

Kişiliğin tanımını yapacak olursak; bireyin duyuş, düşünüş, davranış biçimlerini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüsü olarak ifade edilebiliriz. Kişilik, bireyin hem biyolojik hem de psikolojik aynı zamanda kalıtsal ve sonradan



kazanılmış bütün yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını ve bütün davranışlarını içine alır (Yücel ve Kaynak, 2008). Kişilik; bireylerin kalıtsal yolla gelen özellikleri ile ailesinden, arkadaşlarından, kültüründen sosyalleştiği bütün çevresinden oluşup, özetle doğuştan gelen özellikler ile sonradan elde ettiği özelliklerinin toplamıdır (Eren, 2004).

Kişiliğin tanımı konusunda psikologlar arasında üzerinde kesin ve genel bir görüş birliğine varılamamıştır (Arkonanç, 1998; Cüceloğlu, 2002, İnanç ve Yerlikaya, 2008). Atkinson ve arkadaşlarına (1999) göre kişiliğin tanımı bireyin fiziksel ve sosyal ortam ile etkileşimi konusunda; kendine has duygu, düşünce, davranışının olması ve ayırt edici özellikleri olarak belirtirken; Cüceloğlu (2002) da kişiliği, bireyin kendisi ve dış dünya ile kurduğu, diğer kişilerden farklı ama tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak ifade etmektedir. Köknel'e (1997) göre kişilik, bir insanın nesnel ve öznel yanlarıyla diğer insanlardan ayırt edilen duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin bütünü olarak tanımlamıştır. Özdevecioğlu (2002) da bireylerin kalıtım yoluyla gelen özellikleri ile sonradan toplum içinde yaşamının kazandırdığı özelliklerin toplamı olarak kişiliği tarif etmektedir. Kişilik; bireylerin davranışlarını belirleyen göreceli olarak sabit özelliklerdir (Taşçı ve Eroğlu, 2007).

Burger (2006) kişiliği, kişilik içi süreçler ve bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları olarak açıklamıştır. Aslına bakılırsa Burger (2006)'ın kişilik hakkındaki tanımı, iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım, tutarlı davranış kalıpları ile ilgilidir. Buradaki en önemli kısım, kişiliğinin tutarlı olmasıdır. Bireyin tutarlı tavır ve davranışların zaman ve mekan ayırt edilmeksizin gözlemine yapabiliriz. Bugün içedönük olan bir bireyin, aynı şekilde yarın da içedönük olmasını bekleriz. Öğretmenlik mesleğinde başarıyı ön planda tutan biri, büyük ihtimalle halı saha maçında da galibiyet elde etmeyi yani başarılı olmayı isteyecektir. Karakterdeki bu tutarlılığı, “ Kendine yakışan davranış da buydu zaten” ya da “ Her zamanki gibi davranıyordu” şeklinde yorumlarla açıklanan kişiliğin tutarlılık boyutuna vurgu yapılmaktadır (Burger, 2006). Tanımlamanın ikinci kısmında, kişilik içi süreci vurgulanmaktadır. Kişilik içi süreçler, kişiler arası süreçlerden farklıdır. Kişilik içi süreçler, içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsayan, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen bir yapıdır (Burger, 2006).

### 2.2.1. Kişilik Kuramları

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişilik kuramları, insan davranışlarını anlamak, açıklamak, yordamak ve kontrol etmek için geliştirilmiş kavramsal sistemlerdir. Bu kuramların amacı mükemmel bir yapı oluşturmak değildir. Genel itibarıyla her kuramın güçlü ve zayıf yönleri vardır. Kuramların hepsi de kişiliğe bakış açısı konusunda farklı kuramcılarının önemli çalışmaları sonrasında oluşturulmuş ve geliştirilmiştir (Cüceloğlu, 2002; İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bu kuramlar;

*Psikanalitik kuram, davranışçı kuram, fenemolojik kuram ve özellikler kuramı* olarak sınıflandırılabilir (Arkonaç, 1998; Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1999; Deniz,2007; İnanç ve Yerlikaya, 2008).

**Psikanalitik kuram:** Bu kurama göre kişilik id, ego ve süperego olmak üzere üç ana birimden oluşmaktadır (Cüceloğlu, 2002). İd, bireydeki içgüdüsel istekleri temsil etmektedir. İd, yalnızca kişisel isteklerimizi tatmin etmeye çalışan bencil yanımızdır. İd'in genel yapısı, fiziksel ve toplumsal sınırlamayı dikkate almadan, sadece kişisel tatmini sağlayacak şeylerle ilgilenmektedir. Ego ise, hayata karşı gerçekçi gözlerle bakmayı ön plana alan örgütlenmiş kişiliği, bir diğer ifade ile bilinçliliği temsil etmektedir. Buna karşın, süperego ise ahlaki değerleri kapsamakta, içgüdüleri hoş görülebilir kanallara yöneltmektedir. Süperego, insanın içinde yaşadığı toplumdan ve kültürden edindiği değer yargıları tarafından belirlenmektedir (Cömert, 2009). Psikanalitik kurama göre insan kişiliği, görel olarak sabittir. Kişiliklerimiz temelde dürtülerle ve yaşamın ilk beş yılındaki çevresel olaylarla belirlenir (Atkinson ve ark. 1999).

**Davranışçı kuram:** Psikanalitik kuramın tersine, davranışın çevrenin veya durumsal bazı etkenlerin önemli olduğundan bahseder. Davranışçıların genel kanıları, bir insanın her günlük davranışıyla kişilikleri arasında bir fark olmadığını belirtirler. Kişiliğin temel belirleyicilerinin; pekiştirme, cezalandırma, genelleme ve ayırt etme gibi kavramlar olduğunu ifade etmektedirler (Cüceloğlu, 2002). Davranışçı ve bilişsel kişilik kuramları, kişiliği öğrenme perspektifi ile açıklayan kuramlardır. Kişiliği ve insan davranışlarını öğrenme psikolojisi ilkelerince açıklayan psikologlara göre kişilik bireyin öğrenme tarihçesini yansıtan davranış alışkanlıklarıdır. Davranışçılar kişinin içinde olup bitenlerle (biyolojik ya da bilişsel süreçlerle) ilgilenmek yerine gözlenebilir ve dolayısıyla ölçülebilir davranışların incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır. Davranışçı kuramcılara göre insan davranışının temel belirleyicisi,

içsel zihinsel süreçlerden ziyade dışsal çevredir (Cloninger, 2004; İnanç ve Yerlikaya, 2008).

**Fenemolojik kuram:** kişinin dünya hakkındaki kişisel görüşü üzerine yoğunlaşır. Bu kuram kişilerin o anki çevrelerinde oluşan olayları nasıl algıladıkları ve yorumladıkları, yani bireyin fenomolojisi üzerinde yoğunlaşır. Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi hümanist psikologlar, kişinin benlik kavramını ve gelişme ya da kendini gerçekleştirme uğraşısını vurgularlar (Atkinson ve ark., 1999; Akt. Cömert, 2009).

**Özellik (trait) kuramı:** özellik kuramına göre kişilik; kişilik testleri ve dereceleme ölçekleri ile ölçülecek bazı özelliklerin bir araya toplanması sonucu oluşur. Kişilik, özelliklerin bir sentezi olarak görülmekte, bu özelliklerin bilinmesi ile bireyin kişiliğinin de anlaşılacağı varsayılmaktadır. Bireyin kişiliğini oluşturan bu özellikler daha çok birbirine zıt sıfatlar şeklinde belirtilen iyi-kötü, gergin-rahat, sevimli-sevimsiz vb. yakıştırmalarla ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2002). Özellik kuramcıları, gösterdikleri özelliklere göre insanları kategorize etmek için bir kişilik boyutu olarak özellik kavramını kullanmışlardır. Özellik kuramı iki önemli varsayım üzerine kuruludur. Birincisi, özellik psikologları kişilik özelliklerinin geçen zamanla nispeten kalıcı olduğunu varsayarlar. İkincisi, özellikler durumlar karşısında süreklilik gösterir (Tomrukçu, 2008).

### 2.2.2. Kişilikte Beş Faktör

Son yıllarda, kişiliğin tutarlı ve kişilik içi süreçlerini dikkate alınarak yapılan çalışmalarla, farklı araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin özellikleri analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu analizlerde öncelikle, kişilik modellerinin faktör sayılarının üç ve yedi arasında değiştiği belirlenmiş (Salgado ve diğ., 2001; Akt. Kandemir, 2010) fakat daha sonra boyutlar arasındaki ilişkiler incelenerek beş faktör belirlenmiştir (Somer ve Goldberg, 1999; Robins ve diğ., 2001; Srivastava ve diğ., 2003). Burger'e (2006) göre, kişiliğin temel boyutlarının nasıl olabileceği konusunda herhangi bir kurama sahip olmayan araştırmacılar, kaç faktör bulabileceklerini de bilmeyerek sadece elde ettikleri verileri değerlendirdiler.

Sonuç olarak, hangi özelliklerin birbiriyle grup oluşturduğu belirlendikten sonra, bu beş boyutu tanımlayacak kavramlar geliştirilmeye başlandı. Kişiliğin beş faktörü için, farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en

çok kullanılan kavramlar nevroitiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluktur (Somer ve Goldberg, 1999; Robins ve diğ., 2001; Srivastava ve diğ., 2003). Ancak modelde yer alan her boyut birbirine zıt iki kutuptan oluşmaktadır (*Dışadönüklük İçedönüklük, Sorumluluk-Sorumsuzluk/Dağınıklık, Uyumluluk-Düşmanlık, Duygusal Denge-Dengesizlik ve Gelişime Açıklık/Gelişmemişlik*). Boyutların temsil ettiği kişilik özellikleri aşağıdaki gibidir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009; Korkmaz, 2006; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; 2004; Tomrukçu, 2008).

***Dışa Dönüklük-İçe Dönüklük (Extroversion-Introversion):***

Sosyallik, insanlarla birlikte olmanın verdiği mutluluk, eğlenmeyi sevme, konuşmayı seven, insan odaklı, iyimser, arkadaş canlısı olma gibi özellikler dışadönüklüğü temsil etmektedir. İçe kapanıklık, çekingenlik, ağır başlılık, coşkun olmama, mesafeli olma, görev odaklı olma, utangaç ve sessiz sakin olma ise içe dönüklüğü temsil eder.

***Sorumluluk-Sorumsuzluk/Dağınıklık(Conscientiousness-Undirectedness):***

Çalışkan, hırslı, düzenli, titiz, görevine düşkün olma gibi özellikler sorumluluğu temsil etmektedir. Amaçsız, güvenilmez, tembel, düzensiz, gevşek, ihmalci, kararsız ve zevk düşkünü olmak ise sorumsuzluğu/dağınıklığı temsil etmektedir.

***Geçimlilik-Düşmanlık (Agreeableness-Hostility):***

Yumuşak kalpli, iyi huylu, uyumlu, güvenilir, yardımsever, merhametli, kolay aldanan, dürüst olma geçimliliği temsil etmektedir. Alaycı, kaba, şüpheli, işbirliği yapmayan, kinci, merhametsiz, sinirli ve dalavereci olmak ise düşmanlığı temsil etmektedir.

***Duygusal Denge-Dengesizlik (Emotional Stability-Neuroticism):***

Sakin, rahat, kendine güvenen, kuvvetli, sabırlı ve kendi halinden memnun olma duygusal dengeyi temsil etmektedir. Alıngan, sinirli, korkak, kendine güvensiz, sosyal korkusu olma, çaresiz, yetersiz, güvensiz, kuruntulu olma ise duygusal dengesizliği temsil etmektedir.

***Gelişime Açıklık/Gelişmemişlik (Openness to Experience):***

Meraklı, her şeyi öğrenmek isteyen, ilgi alanı geniş, yaratıcı, orijinal, hayal gücü kuvvetli, yenilikçi olmakla gelişime açıklığı temsil etmektedir. Buna karşılık

kapalı, gelenekçi, gerçekçi, ilgi alanı dar, sanatsal yönü olmama gelişmemişliği temsil etmektedir.

### 2.2.3. Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluşun tanımını yapacak olursak; olumlu duygularımızı daha çok yaşamak, olumsuz duygularımızı daha az yaşamak ve bunlarla birlikte yaşam doyumumuzun yüksek olmasıdır. Başka bir ifade ile öznel iyi oluş; kişinin yaşamıyla ilgili değerlendirmeler ve olaylar karşısında verdiği duygusal tepkilerdir (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995; Akt. Doğan, 2013). Bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına da gelen öznel iyi oluş, yukarıda da belirtildiği gibi üç boyutlu bir yapıdır: olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu (Deiner, 1984; Andrews ve Whitney, 1976; Akt. Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Olumlu duygulanım: kişinin duygusal anlamda olumlu etkilendiği yapılardır. Örneğin; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi.

Olumsuz duygulanım: kişinin duygusal anlamda olumsuz etkilendiği yapılardır. Örneğin; öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içerir.

Yaşam doyumunu boyutu: kişinin öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir.

Buradan hareketle birey; eğer kendisini mutlu eden yaşantıları daha çoksa ve bireyi mutsuz eden yaşantıları daha az yaşıyorsa, o zaman yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptir. Sonuç olarak; öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir (Myers ve Deiner 1995)

Öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için birçok çalışma yapılmıştır. Bu ilişkilerin ortaya çıkmasına yönelik olarak da beş faktör kişilik modeli çoğunlukla kullanılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan en önemli kişilik özelliklerinin dışadönüklük ve nevrotiklik boyutlarının olduğu ortaya çıkmaktadır. Beş faktör kişilik modelinde bu iki boyutun dışındaki diğer alt boyutlardan yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (DeNeve & Cooper, 1998; Diener ve Lucas, 1999; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Furnham ve Petrides, 2003; Lu ve Hu, 2005; McCrae ve Costa, 1991; Saris, 2001; Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Akt. Doğan, 2013). Öznel iyi oluş ile dışa dönüklük arasında pozitif yönde, öznel iyi oluş ile nevrotiklik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklüğün

özellikle olumlu duygulanımı, nevrotiliğin ise olumsuz duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000).

#### 2.2.4. Kişilik ve Erteleme Eğilimi

Akademik erteleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği literatüre bakıldığında, kişiliğin sorumluluk boyutu ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiler üzerine dikkat çekildiği görülmektedir (McCown, Petzel, ve Rupert., 1987; Lay, Kovacs ve Danto, 1998; Lee ve diğ., 2006 ; Johnson ve Bloom, 1995; Moon ve İllingworth, 2005; Watson, 2001). Yapılan başka bir araştırmada, McCown, Petze, ve Rupert (1987), erteleme eğilimi ile kişiliğin dışadönüklük boyutu arasında araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmadaki ilişkiler anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aynı şekilde, Johnson ve Bloom (1995), dışadönüklük boyutu ile erteleme eğilimi arasında ilişki konusunda araştırma yapmışlar; ancak anlamlı ilişki olmadığı sonucunu çıkartmışlar, erteleme eğilimi ile kişiliğin sorumluluk boyutu arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmaya bağlantılı olarak Johnson ve Bloom'un (1995) yaptıkları diğer bir çalışma ise erteleme eğiliminin kişiliğin sorumluluk boyutuyla negatif ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışmalarda bilim adamları disiplinli olmamanın, erteleme eğiliminin tipik bileşeni olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Lee ve arkadaşları (2006), benzer bir çalışma yapmışlar ve kişiliğin sorumluluk boyutu ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çıkan sonuca bakıldığında kişiliğin sorumluluk boyutu ile erteleme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kişilik özelliklerine yönelik çalışmaların sadece beş faktör yaklaşımı ile sınırlı olmadığı; başka araştırmaların da yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan biri mükemmeliyetçiliğin de önemli bir kişilik özelliği olduğunu ortaya çıkarmaktadır. (Ferrari, 1992; Martin ve ark., 1996; Walsh ve Ugumba-Agwunobi, 2002; Akt. Kandemir, 2010).

Yapılan araştırmalarda, erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki değişkenler incelendiğinde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Ferrari, 1992; Martin ve ark., 1996; Akt. Kandemir,2010). Ferrari (1992), erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmasında, görev ve sorumluluklarını erteleyen bireylerin kendilerini daha mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olarak gördükleri ortaya çıkmıştır.

### 2.2.5. Mükemmeliyetçilik ve Erteleme Eğilimi

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Ferrari, 1992; Martin ve ark., 1996). Örneğin, Ferrari (1992), mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelendiğinde, erteleme eğiliminde olan kişilerin, kendilerini daha mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olarak değerlendirdikleri ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmaya yakın bir başka araştırma da Martin ve ark. (1996) yapmıştır. Martin ve ark. (1996), çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiler incelendiğinde ulaşılan çalışmalarda, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri alt boyutları ve erteleme eğilimi arasında değişik derecelerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Örneğin erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik kişilik özelliklerinin onay isteği alt boyutu arasında pozitif, kendi yönelimli (self-oriented) mükemmeliyetçilik alt boyutu ile erteleme eğilimi arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (Balkıs, 2006).

## 2.3.DUYGU DÜZENLEME

### 2.3.1 Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme kavramına geçmeden önce duygunun ne olduğunu bilmekte yarar vardır. TDK (2016)'ya göre duygu, "Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" olarak tanımlanmıştır. Duyguların, kendimizi ve çevremizdekileri düzenlemesi, hayatımıza anlam vermesi ve bazı olumsuz duyguların yerine bireylerin iyi oluş hallerini sağlamaya yönelik olan önemli meselelere odaklanmaları açısından da önemlidir (Greenberg 2004; Akt. Karacaoğlan, 2015). Koole (2010)'a göre duygu düzenleme; ruh hali, zorlanma ve olumlu veya olumsuz duyguyu da içeren duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içermektedir (Akt. Duy ve Yıldız, 2014).

Duygu düzenleme kavramı ile ilgili olarak, önceleri literatürde olumsuz duyguların düzenlenmesi ve değiştirilmesi olarak bilinse de zamanla alanda çalışmalar fazlaştıkça, olumlu duyguların da düzenlenebileceği düşüncesi oluşmaya başlanmıştır (Gross,1999; Akt. Karacaoğlan, 2015).

Duygu düzenleme kavramının en iyi, duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevler arasında ve her bir işlevin kendi içinde doğrusal olmayan bir eğilim içinde gelişen dinamik bir olgu olarak ifade edilebileceği belirtilmektedir (Cole, Dennis, Martin ve

Hall, 2008). Gross'a (1998) göre duyu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızdan, bu duyguları nasıl ifade ettiğimizden ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımız kadar geniş bir yelpazede oluşan bu duygularımızı nasıl etkilemeye çalıştığımızı da açıklar. Duygu düzenlemenin nihai amacı ise duygusal tepkilerin değişmesidir (Gross, 2002; Akt. Aka, 2011). Duygu işleyişinin gerektiği gibi gerçekleşmesi için duyguların ortaya çıkmasındaki süreçler kadar duyguların anlaşılıp algılanması da önemlidir. Duygu düzenleme, hem gündelik hayatın hem sosyal ilişkilerin hem de iyilik durumunun önemli bir ögesidir; ancak bu alanda sistemin sadece bir çarkı olduğu unutulmamalıdır (Scherer, 2007).

Duygu algısı ya da duyu tanıma; sosyal ilişkilerde, iletişim, ses tonu, yüz ifadeleri, beden duruşu gibi jest ve mimiklerle sağlanmaktadır. Bu sayede bireylerin de duyu durumlarının etkin bir şekilde tanıma ve yorumlanması kolaylaşır (Banziger, Grandjean ve Scherer, 2009). Önemli jest ve mimiklerimizden biri olan yüz ifadeleri; duygularımızın yorumlanması, ifade edilişi ve duyguların tanınmasını sağlayan bir yapı olarak ifade edilmektedir (Frigerio et al., 2002). Yüz bölgesi içinde yer alan gözler için de duyguların varlığı konusunda en fazla bilgi taşınan yer olduğu bilinmektedir (Kleinke, 1986).

Duygu düzenlemenin olumlu veya olumsuz bir yönü konusunda herhangi bir ön varsayım bulunmamaktadır. Duygu düzenleme konusunda çalışan araştırmacılar, olumlu duyguların da olumsuz duyguların da düzenlenebileceği ve hem duyu ifade etmenin hem de durumun hedef olabileceği üzerinde durmuşlardır (Gross, 1998)

Aka (2011)'ya göre bireylerin, ortamın farklı oluşuna göre duygularının da farklı olması yaşamının doğal bir sonucudur; ancak günlük yaşamında uyum sağlayacak bir şekilde devam edebilmek, kişisel ve çevresiyle ilişkilerinde problem yaşanmaması için duygularının kontrol altında tutulması gerekir. Duygu düzenleme kapsamında, duyu ifadesinde zamanlama, biçimin değerlendirilmesi ve hissedilen duyguya müdahale yer alır. (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Yapılan çalışmalar incelendiğinde duyu düzenleme ile ilgili pek çok kavramsal açıklamalar mevcuttur. Bu açıklamaların ortak noktası duyguların, farklı çevre şartlarına göre uyum sağladığı gerçeğidir (Durbin ve Shafir, 2008).

### **2.3.2. Duygu Düzenleme Süreci**

Duygu düzenleme yaklaşımına göre duyguların faaliyete geçmesini sağlayan uyarıların, duygusal tepki olmadan önce bir dizi değerlendirmeden geçtiğini açıklar.



Bu değerlendirmeden sonra yaşantısal, davranışsal ve psikolojik sistemleri kapsayan dzenlenmiş bir takım tepkiler dizisi harekete gezer. Bu tepkiler harekete geittiğinde farklı biçimlerde dzenlenir (Gross ve John, 2003; Akt. Daşçı, 2015). Duygusal tepkilerin ifade ediliiini de Şekillendiren bu dzenlemedir (Gross, 1999).

Gross(1998) modelinde 5 duygu dzenleme stratejisi Şu Őekildedir:

- *Ortam seğimi*: Duygularımızı ortaya ıkararan ortamlara girilmesi veya bu ortamlardan uzak durulması.
- *Ortamın dzenlenmesi*: Ortam Őartlarının değiştirilerek ortamdan dolayı oluşan duyguların azaltılması sağlanabilir.
- *Dikkatin yoğunlaştırılması*: Ortamda tım dikkatin belirli bir noktaya odaklanması sağlanabilir.
- *Bilişsel değişim*: Ortamın ıneminin yeniden değerlendirilmesi yapılabilir.
- *Tepki uyarlaması*: Duygunun ifade ediliiinin artması ya da azalması.

Bu beş stratejinin biri ya da daha fazlası aynı anda kullanılabilir aynı zamanda farklı durumlarda uyumlu ya da uyumsuz olabilmektedir (Gross, 1998; Akt. Şaşmaz, 2014).

Gross ve Thompson (2007) duygu dzenleme stratejilerinin bir sorunla baş etmek için etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Duygu dzenleme dört ana aşamadan oluşmaktadır; duygunun farkında olmak, bu duyguyu ne zaman hissettiğinin farkında olmak, bu duyguyu nasıl hissettiğinin farkında olmak ve bu duyguyu nasıl ifade ettiğinin farkında olmak (Gross, 1998). Gross'a (1998) göre duygularını dzenlemekte sorun yaşayan bireyler; hem fizyolojik sorun yaşar hem de sosyal hayatta da engeller yaşayacaklarını belirtmiştir.

### **2.3.3. Duygu Dzenleme Güçlüğü**

Duygular uyumsuz bir Şekilde dzenlenirse duygu dzenleme güçlüğü meydana gelir. Gratz ve Roemer (2004), duygu dzenleme güçlüğünü

- (1) duyguların fark edilememesi,
- (2) duyguların anlaşılamaması,
- (3) duyguların kabul edilememesi,
- (4) duruma uygun duygusal dzenleme stratejilerinin kullanılamaması,
- (5) olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilememesi ve
- (6) olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışların gerçekleştirilememesi olarak tanımlamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin etkinliğini, başkalarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bundan dolayı da bireylerin hayat kaliteleri düşebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Literatür taramalarında; duygu düzenleme güçlüğü'nün yetişkinlerde, alkol ve madde kullanımı, tıknırcasına yeme, anksiyete ve duygudurum bozuklukları ile ilişki olabileceği görülmektedir. Çocuklarda ise duygu düzenleme güçlüğü'nün depresif duygudurumu ve anksiyeteyi düzenleyememeye bağlı olarak içselleştirme bozukluklarıyla ve öfkeyi düzenleyememeye bağlı olarak dışsallaştırma bozukluklarıyla ilişkili olabileceğine dair bulgular bulunmaktadır (Gross, 1998; Akt. Şaşmaz,2014).

### **2.3.4. Yaş Dönemlerine Göre Duygu Düzenleme**

Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine göre duygu düzenlemenin farklı yaşandığı söylenebilir.

#### *2.3.4.1. Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme*

Çocukluk dönemindeki duygu düzenlemeyi daha iyi anlayabilmek için bebeklik döneminde anne ile bebek arasında kurulan ilişkinin de önemi büyüktür. Yaşamın ilk yılındaki anne-bebek ilişkisi ve bu ilişkideki düzenleyici öğeler birçok anne-bebek çalışmasına konu olmuştur. İlk yılda duyguların yüz ifadelerinde ve sesteki karşılığı anne-bebek ilişkisindeki duygu düzenleyici etkileşimler açısından önemli bulunmuştur (Beebe ve Lachmann, 2005; Stern, 1985; Akt. Gürdal, 2015). Schore (2003), yaşamın ilk yılındaki sosyal ve duygusal gelişimde görselliğin ön planda olduğunu belirterek özellikle annenin yüz ifadesinin bebeğin dünyasındaki en güçlü uyaranlardan biri olduğunu ifade etmiştir.

Schore (2003)'a göre anne ve bebeğin karşılıklı bakışarak etkileşimi, bebek için kişiler arası ilişkiler bağlamındaki en güçlü etkileşim biçimidir. Bebekle bu türden bir etkileşime girebilmek için annenin psikobiolojik açıdan bebekle uyumlanabilmesi (attunement) gerekmektedir. Duygusal etkileşimle birlikte her iki tarafın da katılımı ve olumlu duyguları artar. Anne ve bebek arasındaki psikobiolojik uyumlanma, olumlu duyguyu arttırıp olumsuz duyguyu azaltarak bağlanma süreçlerini de harekete geçirdiği görüşündedir.

Çocukluk döneminde duygu düzenleme, anne-babanın çocukların duygularına yönelik tepkileri ile meydana gelmektedir. Ebeveynlerin tepkileri; çocukların hayatta karşılaştıkları sorunlarla baş etme, ihtiyaçlarının farkında olup gidermeye çalışma ve duygularını ifade etmeleri için onları cesaretlendirmeleri çocukların duygusal ve sosyal gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Field, 1994; Akt. Şaşmaz, 2014). Çocukların duygu düzenlemesinde her zaman gelişim yönüyle olumlu bir seyir olmaz. Çocuğun duygularını görmezden gelen, duygularını yaşamasına izin vermeyen, cezalandıran, sürekli eleştiren, küçük düşüren ya da aşağılayan tutumlar sergileyen ebeveynler, çocuğun duygu düzenlemede problemler yaşamasına sebep olmaktadır (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Buradan yola çıkarak, ailelerin, çocukların duygularını düzenlemesi konusunda önemli etkileri vardır; çünkü çocuklar, aileleri sayesinde duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenirler. Diğer bir ifade ile çocuklar, aileleri yardımıyla birçok duygusal tepki arasından hangisinin amacına ulaşmak için etkili olduğunu öğrenmiş olurlar. (Thompson, 1994).

Yüksel (2014) çocukların duygu düzenlemesinde bağlanmanın da önemli bir etken olduğunu ifade etmiştir. Çocuğun ebeveynleri ile kurduğu ilişkilerin, çocuğun duygularını nasıl düzenlediği ve ifade ettiği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Güvenli bağlanma biçimi görülen aileler; çocuklarının duygularını tanıyıp bu duyguları kabul edici bir tutumla ele alırlar. Çocuğun duyguları rahatsız ve tehdit edici olsa da bu duygular yok sayılmaz, aksine konuşulur böylelikle çocukların duygularının farkında olmaları sağlanır duygu düzenlemesi yapmada esnek ve becerikli olma yolunda gelişimleri desteklenir. Güvensiz bağlanma biçimi görülen ailelerde ise ebeveynler, çocukların kendilerini tanımasını, ifade etmesini engeller; çocuklarının dikkate ve saygıya değer olmadıklarını hissettirir. Bu durum da çocukların duygu düzenlemesi yapma becerilerinin zayıf kalmasını sebep olur (Yüksel, 2014).

#### *2.3.4.2. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme*

Sarıtaş (2012)' a göre sosyal ortamdaki değişikliğin, duygu düzenleme sürecinde akranlara olan güveni arttırdığını, ebeveynlere olan güvenin ise azaldığını ifade etmektedir. Aynı zamanda, duygusal ve davranışsal özerkliği oturtmaya başlamak, ergenlerin aileleri ile daha çatışmalı ve duygusal olarak daha mesafeli

ilişkiler geliştirmelerine neden olur (Steinberg & Morris, 2001). Bilişsel düzeydeki gelişimlerinden dolayı ergenler, umutsuzluk ve ilk romantik aşk/ kayıp gibi belirli duygular deneyimlediklerinden (Steinberg & Silk, 2002), ebeveynlerin bu süreçteki duygusal desteği ve rehberliği halen etkilidir. Ergenlik dönemi ile birlikte bağımsızlıkları artan bireyler, ebeveynleri ile duygusal meseleleri konuşma ve normal bazı konularda konuşmaları azalır. Fakat ergenlerin duygularını daha iyi anlayabilmek için ebeveynlerin, ergenlerin seviyelerine göre konuşmaları ve onlarla duygusal meseleleri tartışmak konusunda rahat olmaları gerekir.

Kendi duygularını kabul eden ebeveynler, ergenlerin duyguları ile başa çıkmak için kendilerini bir kaynak olarak görüp onlara ulaşmak konusunda rahat hissedecekleri bir ortam oluşturabilirler. Özellikle anneler ergenlik dönemindeki çocukları ile duygusal açıdan daha destekleyici bir ilişki oturtmak konusunda daha iyidirler ve bunu yaparken de, çocuklarını ergenlik süresince olumsuz sonuçlardan korurlar (Saritaş, 2012).

Yapılan bir araştırmada bir grup ergenin duygu düzenleme becerileri ile gösterdikleri psikopatoloji belirtileri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemiştir. Duygusal deneyimlerini daha iyi tanımlayıp anlayan ergenlerin duygularını yönetmede daha etkin stratejiler kullanabileceğini öne sürmüşlerdir. Duygu düzenleme becerileri yeterli olmayan ergenlerin, depresyon, anksiyete, saldırgan davranış ve yeme ile ilgili patolojilerinin artış göstereceği de öne sürdükleri diğer hipotezleridir. Araştırmalarının sonucunda iki hipotezleri de desteklenmiştir ve duygu düzenleme becerilerindeki bozulmaların anksiyete, saldırgan davranış ve yeme patolojileri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerin psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olacaklarını belirtmişlerdir. (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksama,2012).

#### 2.3.4.3. Yetişkinlik Döneminde Duygu Düzenleme

Aldao, Nolen-Hoeksama ve Schweizer (2010), altı duygu düzenleme stratejisi ile dört grup psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yazarların yaptıkları genel çıkarsama, uyuma yönelik olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kişileri psikopatolojiye daha yatkınlaştırdığıdır. Araştırmada uyuma yönelik olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olan ruminasyon ile depresyon ve anksiyete bozuklukları

arasında güçlü ilişki ortaya çıkmıştır. Buna karşılık uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirme ile depresyon ve anksiyete bozuklukları arasında ise olumsuz yönde ilişki saptanmıştır. Ayrıca kaçınma ile depresyon arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.

Bağlanma süreci konusunda çalışmalar yürüten birçok kuramcı, bireyin yetişkin hayatında çevresindeki insanlarla kuracağı ilişkilerin niteliği veya insanlardan beklentilerinin sebebi, bireyin yaşamının erken dönemlerinde annesi ile kurduğu bağlanma ilişkisi olarak belirtmektedirler. Çocuk ile annenin stresli ortamlarda ve korku yaşadıkları durumlarda birbirlerine karşılıklı olarak verdikleri destekleri ve rahatlıkları, bağlanma sürecini oluşturur. Bağlanma, süreç olarak çift taraflıdır; çünkü her iki tarafın da birbirlerinin gereksinimlerini karşılmasına bağlıdır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Yetişkinlik döneminde bağlanma biçimleri de olumsuz bazı duyguların yaşanmasıyla benzer şekilde bağlantılıdır. Kaygılı bağlanan kişilerin anlık negatif tepkilerinin daha şiddetli olduğu görülmüştür (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007; Collins ve Feeney, 2004; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Güvenli bağlanan kişilerin kaygılı ve kaçınmacı güvensiz bağlanma yansıtana göre düşük-orta seviyede negatif tepkiler yansıttıkları, negatif duygu düzenleme becerileri açısından kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu ve daha yapıcı duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri kullandıkları da ileri sürülmüştür (Pietromonaco ve Feldman, 1997; McCarthy, Moller ve Fauladi, 2001; Shaver ve Mikulincer, 2002; Cabral, Matos, Beyers ve Soenens, 2012; Akt. Yüksel, 2014).

Son zamanlarda erişkinlerde görülen ruhsal bozuklukları açıklamak için ileri sürülen modellerde duygu düzenleme süreçlerine önemli bir yer verilmiştir (Berenbaum, Valera ve Kerns 2003; Kring ve Bachorowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007). Özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarının gelişiminde duygu düzenleme süreçlerinin etkisini anlamak için birçok önemli çalışma yapılmıştır (Gross ve Munoz, 1995; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Bu çalışmalarda ifade edilen görüşlerden biri, günlük yaşam içinde duygusal yanıtlarını düzenlemekte zorluk yaşayan kişilerin, sıkıntıya daha uzun süreli maruz kaldıkları ve bunun depresyon ve anksiyete bozukluğu için bir yatkınlık

yaratmış olabileceğidir (Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007; Nolen-Hoeksama, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Akt. Gürdal, 2015).

### **2.3.5. Duygusal Düzenleme ve Öznel İyi Oluş**

Duygusal düzenleme ile öznel iyi oluş, birbiriyle ilişkili kavramlardır. Duygusal düzenleme özellikle bireylerin başa çıkma sürecine yönelik sağladığı enerji ve kaçınma davranışlarına karşılık müdahale edici davranışlara yönelik desteği ile öznel iyi olma süreci üzerinde etkilidir (Kopp, 1989; Akt. Özbay, Palancı ve Kandemir, 2012). Psikolojik uyarılma ve strese yol açan bazı durumların ortaya çıkardığı duygular, problem oluşturur. Stresle başa çıkmak için de bireyin kaynaklarını aşması durumunu değerlendirdiği spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1984).

Genel anlamda başa çıkmanın, bireyin kendisini rahatsız eden sorunlardan kaçınması ya da bireyi olumlu duygusal düzenlemelerde bulunmasını ve kendisini iyi hissettirecek çabaları kapsadığı ifade edilebilir (Özbay ve diğ., 2012). Folkman ve Lazarus (1984)'e göre, başa çıkma süreci genel anlamda iki şekilde yapılır. Bunlar; Problem odaklı başa çıkma, duygusal odaklı başa çıkma biçiminde açıklanabilir. Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres oluşturan bir durum ile direkt uğraşmayı içine alan aktif stratejileri, problemi gerçekçi bir şekilde ele alıp yok etmeyi amaçlayan davranışları tercih etmektir. Böylelikle birey hem öznel iyi oluş açısından hem de psikolojisinin düzelmesi açısından olumlu etkilenir. Bazı durumlarda bireyler, soruna sebep olan durumu değiştirmek yerine kendilerini değiştirmeyi duygularını ayarlamayı ve boyun eğerek geri çekilmeyi tercih etmektedirler. Bu seçim bireyin kaliteli bir yaşam yaşaması ve öznel iyi olması açısından problemler oluşturabilmektedir.

### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesiyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

##### 3.1. Araştırma Modeli

Nicel yöntemle yapılan bu araştırmanın modeli tarama modelidir. Bir konu ya da olaya ilgili olarak katılımcıların görüşlerinin veya ilgilerinin, yeteneklerinin, tutumlarının belirlendiği araştırmalara tarama modeli denir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Bu modeldeki araştırmalar ilk ve temel araştırma eylemi niteliğini taşırlar (Balcı, 2004). Tarama modelleri, geçmişte olmuş veya şu an var olan bir durumu, var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2009). Bu çalışmada farklı değişkenler arasındaki ilişkiler inceleneceğinden dolayı araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

##### 3.2. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırma, Van merkezdeki liselerde ulaşılabilirlik ilkesi göz önünde bulundurularak çalışmaya katılmaya gönüllü 849 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılan gönüllü lise öğrencilerin yaş ortalaması, 16.27 (SS=1.07); cinsiyete göre oran ise %60'ı kız, %40'ı da erkektir. Araştırma grubunun özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir

Tablo 1. Demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

		(Ort., S.S.)	N	Yüzde %
Yaş			16.27	1.07
cinsiyet	Kadın	(N, %)	513	60.42
	Erkek	(N, %)	336	39.58
anneEğit	okuma- yazma yok	(N, %)	402	47.35
	İlkokul	(N, %)	302	35.57
	Ortaokul	(N, %)	112	13.19
	Lise	(N, %)	25	2.94
	Lisans	(N, %)	6	0.71
	Lisans Üstü	(N, %)	2	0.24
babaEğit	okuma- yazma yok	(N, %)	111	13.07
	İlkokul	(N, %)	354	41.70
	Ortaokul	(N, %)	224	26.38
	Lise	(N, %)	122	14.37
	Lisans	(N, %)	26	3.06
	Lisans Üstü	(N, %)	12	1.41
Sınıf	9,00	(N, %)	282	33.22
	10,00	(N, %)	279	32.86
	11,00	(N, %)	252	29.68
	12,00	(N, %)	36	4.24

SS =Standart Sapma

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada Van'ın merkez ilçelerindeki lisede okuyan öğrencilere ulaşılmıştır. Katılımcılar; 9., 10. ,11. ve 12. Sınıflarda okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Veriler, ulaşılabilirlik ilkesi göz önüne alınarak 849 lise öğrencisinden toplanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, “Neo Büyük Beşli Kişilik Ölçeği”, “Genel Erteleme Ölçeği”, “Tuckman Erteleme Ölçeği”, “Aitken Akademik Erteleme Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ise Tablo 4’de gösterilmiştir.



Tablo 2. Ölçme araçları için tanımlayıcı istatistikler

	$\alpha$	Rjt	Maddeler arası r	Ortalama	SS	Ort ranjı (maddeler)	SS ranjı (maddeler)
<i>Genel Erteleme Ölçeği</i>	0.74	0.15-0.46	-0.06 – 0.47	54.21	10.09	2.278-3.25	1.20-1.60
<i>Tuckman Erteleme Ölçeği</i>	0.72	-0.01-0.49	-0.16-0.42	36.22	6.83	1.95-2.79	0.92-1.07
<i>Aitken Akademik Erteleme Ölçeği</i>	0.76	0.10-0.58	-0.12-0.55	49.53	10.71	1.84-3.70	1.10-1.67
<i>Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği</i>	0.87	-0.25-0.59	-0.25-0.57			2.07-3.82	1.15-2.26
Duygusal tepkileri kabul edememe	0.75	0.38-0.57	0.22-0.58	15.10	5.85	2.10-3.04	1.37-1.61
Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler	0.63	0.31-0.50	0.19-0.45	17.80	4.96	3.36-3.83	1.34-2.23
Dürtü kontrol güçlükleri	0.76	0.29-0.61	0.16-0.56	17.96	6.20	2.70-3.10	1.36-1.99
Duygusal farkındalık olmaması	0.55	0.01-0.46	-0.07-0.50	14.78	4.29	2.06-2.89	1.15-1.42
Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	0.79	0.33-0.58	0.17-0.50	21.91	7.29	2.50-3.04	1.35-1.50
Duygusal belirsizlik	0.72	0.41-0.58	2.28-2.86	13.23	4.47	0.25-0.45	1.28-1.33
<i>Neo Büyük Beş Kişilik Ölçeği</i>							
Dışadönüklük	0.57	0.04-0.45	-0.10-0.50	3.28	0.69	2.10-3.91	1.29-1.51
Uyumluluk	0.32	0.04-0.32	-0.05-0.41	3.76	0.88	2.97-4.37	1.08-5.59
Sorumluluk/Dürüstlük	0.64	0.07-0.46	-0.07-0.38	3.42	0.68	2.45-4.07	1.20-1.56
Duygusal denge/nevrotizm	0.70	0.29-0.50	0.04-0.43	3.11	0.83	2.76-3.74	1.39-1.58
Deneyime açıklık	0.61	-0.15-0.45	-0.13-0.39	3.58	0.63	2.87-3.91	1.19-1.43

Not. N= 305;  $\alpha$ = iç tutarlılık; Rjt= düzeltilmiş madde toplam korelasyonları (ranj); Maddeler Arası r= Spearman maddeler arası korelasyonlar (ranj); SS= standart sapma; Ort ranjı (maddeler)= madde ortalamaları (ranj); SS ranj (maddeler)= madde standart sapmaları (ranj)

### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini değerlendirebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik soru formunda şu değişkenlere yer verilmiştir: yaş, cinsiyet, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu ve sınıf.

### 3.4.2. Tuckman Erteleme Ölçeği

Ölçme aracı işteki erteleme eğilimini ölçmeye dönük geliştirilmiş ve 16 sorudan oluşmaktadır (Tuckman, 1991). Her soru dörtlü likert tipi ölçüm vermektedir. Türkçe versiyonun iç tutarlılığı 0.85-0.90 arasında bulunmuştur. Türkçe formun bir aylık tekrar test güvenilirliği  $r=0.80$  olarak bulunmuştur (Özer, Saçkes ve Tuckman, 2013).

### 3.4.3. Genel Erteleme Ölçeği

Genel Erteleme Ölçeği Lay (1986) tarafından bireylerin erteleme eğilimini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Araç 20 sorudan oluşmakta, her soru 1 ve 5 arasında beşli likert tipi ölçüm vermektedir. Ölçme aracının maddeleri 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18 ve 20. soruları tersine çevrildikten sonra toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçme aracının İngilizce versiyonu için 0.82 olarak hesaplanmıştır. Araç için yüksek birlikte geçerlik değerleri bildirilmiştir. Bu tez çalışmasında Genel Erteleme Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri de değerlendirilmiştir.

#### *Lay Genel Erteleme Ölçeği'nin Türkçe versiyonuna ilişkin psikometrik analizler*

Lay Genel Erteleme Ölçeği'nin Türkçe formunun faktör yapısının araştırılmasında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örnekleme yeterliği ölçüsü 0.827 olarak hesaplanmıştır. Yine Bartlett'in Küresellik Testi neticesinde yakınsak  $\chi^2$  değeri 190 serbestlik derecesi için 1793.527'dir ( $p<0.001$ ). Bu değerler çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir.

Varimaks rotasyonlu ana bileşenler analizinde ölçme aracı için elde edilen bir, iki ve üç faktörlü yapılar sırayla doğrulayıcı faktör analizine alınmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde iki faktörlü yapı için elde edilen model uyum indislerinin diğer tek boyutlu ve üç boyutlu faktör yapılarına göre çok daha iyi olduğu görülmüştür. Modifikasyon indislerinin önerisi doğrultusunda madde 16 ve madde 17

arasına eklenen bir hata kovaryansı ise modelin geçerliğini istenilen düzeye getirmiştir.

Tablo 3. Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin model uyum indisleri

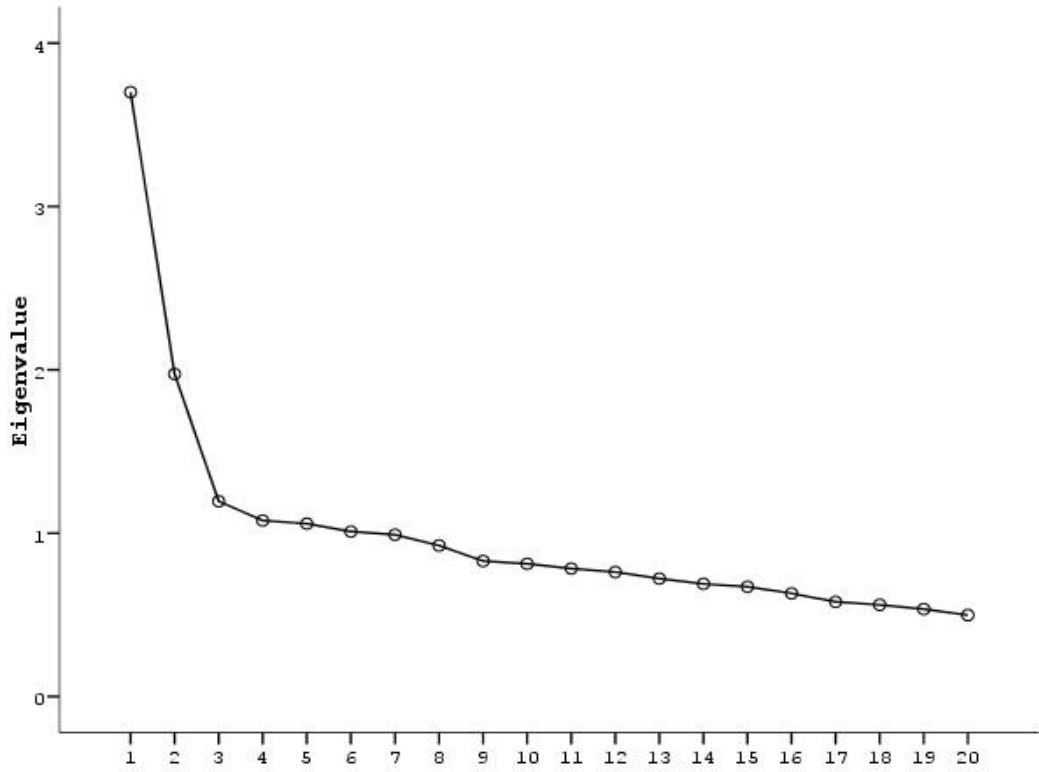
	S-B $\chi^2$	SD	RMSEA	SRMR	CFI	TLI	BIC
1 Faktör	584.900	170	0.060	0.064	0.719	0.686	44960.966
2 Faktör	324.132	169	0.037	0.045	0.895	0.882	44680.526
3 Faktör	446.680	167	0.050	0.056	0.810	0.784	44829.239
2 Faktör	292.727	168	0.033	0.043	0.915	0.904	44652.999
Madde 16-Madde 17							

İki faktörlü yapı orijinal varyansın %28.370'ini açıklamıştır. Birinci faktör için öz değer 3.700 ve ikinci faktör için öz değer 1.974 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen iki faktörlü yapıdaki madde dağılımına bakıldığında daha çok tersine çevrilen maddelerin ikinci faktör olarak ayrıştığı anlaşılmıştır. Varimax rotasyonlu faktör yükleri 0.257'nin üzerindedir. Elde edilen varimax rotasyonlu faktör yükleri Tablo 4'te sunulmuştur. Cattell'in scree plot grafiği Şekil 1'de sunulmuştur.

Tablo 4. Varimaks rotasyonlu faktör yükleri

Maddeler	Faktörler	
	Negatif Ertelemecilik	Pozitif Ertelemecilik
1	-0.069	<b>0.465</b>
2	<b>0.530</b>	0.272
3	0.023	<b>0.393</b>
4	0.091	<b>0.444</b>
5	<b>0.351</b>	0.130
6	-0.065	<b>0.441</b>
7	<b>0.530</b>	0.032
8	0.042	<b>0.257</b>
9	<b>0.641</b>	0.186
10	<b>0.688</b>	-0.002
11	-0.006	<b>0.320</b>
12	<b>0.594</b>	0.194
13	-0.054	<b>0.581</b>
14	0.302	<b>0.535</b>
15	0.316	<b>0.545</b>
16	<b>0.423</b>	-0.041
17	<b>0.459</b>	-0.159
18	0.142	<b>0.527</b>
19	<b>0.678</b>	0.018
20	0.183	<b>0.562</b>

Faktör yükleri &gt;0.25



Şekil 1. Cattell'in scree plot grafiği

Ölçme aracına ilişkin 47 lise öğrencisine iki hafta arayla yapılan iki uygulama arasında hesaplanan sınıf içi korelasyon katsayısı  $r= 0.73$  olarak hesaplanmıştır. Negatif Ertelemecilik alt ölçeği için test tekrar test kararlılığı  $r=0.67$  ve pozitif ertelemecilik için tekrar test kararlılığı  $r=0.68$  olarak hesaplanmıştır.

Genel Erteleme Ölçeği'nin iç tutarlılığı  $\alpha=0.74$ 'tür. Negatif Ertelemecilik alt ölçeği için iç tutarlılık  $\alpha=0.66$  ve pozitif ertelemecilik için iç turalılık güvenilirliği ise  $\alpha=0.72$ 'dir

Elde edilen sonuçlar Lay Genel Erteleme Ölçeği'nin Türkçe formunun yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

**3.4.4. Aitken Erteleme Envanteri:** Aitken Erteleme Envanteri akademik ertelemeyi değerlendirmek için Aitken (1982) tarafından geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Puanlama 1 (yanlış) 5 (doğru) arasında değişen beşli Likert tipi ölçektir. 19 maddeden oluşmaktadır. Türkçe versiyonu Balkis (2006) tarafından iyi

güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olduğu gösterilmiştir. ölçek  $\alpha = .89$  yüksek iç tutarlılık hesaplanmış ve dört haftalık zaman aralığından sonra  $r = .87$  olarak bulunmuştur.

**3.4.5. Büyük Beşli Envanteri:** Büyük Beş Envanteri'nin psikometrik özelliklerine ilişkin ilk çalışma kişilik beş boyutu değerlendirmek için John ve Srivastava (1999) tarafından yapılmıştır. Deneyimler dışa dönüklük, geçimlilik, sorumluluk, nörotisizm ve açıklık. BFI Türk versiyonu yüksek iç tutarlılığa sahip 1 den 5'e değişen, beş maddelik bir tedbir puan 44 maddeden oluşan ve alt ölçekler için Cronbach alfa 0.79 - 0.88 arasında değişmektedir(Evinç, 2004).

**3.4.6. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği:** 36 sorudan oluşan ölçme aracı duygusal düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Gratz & Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Her bir soru 1 (hiçbir zaman) ve 5 (hemen her zaman) arasında beşli Likert tipi ölçüm vermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için iç tutarlılık 0.94 olarak hesaplanmış ve iki haftalık test tekrar test korelasyonu ise 0.83 olarak bulunmuştur (Rudancı ve Gençöz, 2010).

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Ele alınan değişkenler arasındaki çok değişkenli ilişkiler yapısal eşitlik analizi yapılarak değerlendirilmiştir.

#### Yapısal Eşitlik Analizi

Analizlere ilk önce yapısal ölçüm modelininin geçerliği değerlendirilerek başlandı. Yapılan analizde kişilik, ertelemecilik ve duygu düzenleme güçlükleri gizil değişkenleri arasında tahminlenen modelin istenen model uyum düzeyinde olmadığı görülmüştür. Modelde duygu düzenleme güçlükleri gizil değişkeninin gösterge değişkenlerinde biri olan Duygusal Farkındalığın Olmaması alt ölçeğinin path katsayısının istatistik olarak anlamlı olmadığı ve çok düşük bir determinasyon katsayısına sahip olduğu belirlenmiştir ( $R^2=0.003$ ). Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeni altındaki Duygusal Farkındalığın Olmaması alt ölçeği modelden çıkarıldıktan sonra model ölçeklenmiş  $\chi^2$  önemli ölçüde artmıştır. Model modifikasyon indislerinin kişilik gizil değişkeni altındaki Nörotizm alt ölçeğinin Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeni altına alınması gerektiğine ilişkin geri bildirim neticesinde gizil değişkenler arasındaki çoklu bağlantılılık riskini ortadan kaldırabilmek adına Nörotizm kişilik değişkeni modelden çıkarılmıştır. Modelde bu değişiklik önemli düzeyde S-B  $\chi^2$  iyileşmeye yol açmış ve model geçerlilik için gerekli model uyum düzeyine gelmiştir. Modifikasyon indislerinin önerilerine göre Amaç Yönelimli Davranışa Bağlanmada Güçlükler ve Dürtü Kontrol Güçlükleri değişkenleri arasına ve Dışa Dönüklük ve Yaşantılara Açıklık kişilik değişkenleri arasına kovaryans eklenmiş ve modelin geçerliğinin mükemmel yakın bir düzeye gelmiş olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin model uyum indisleri

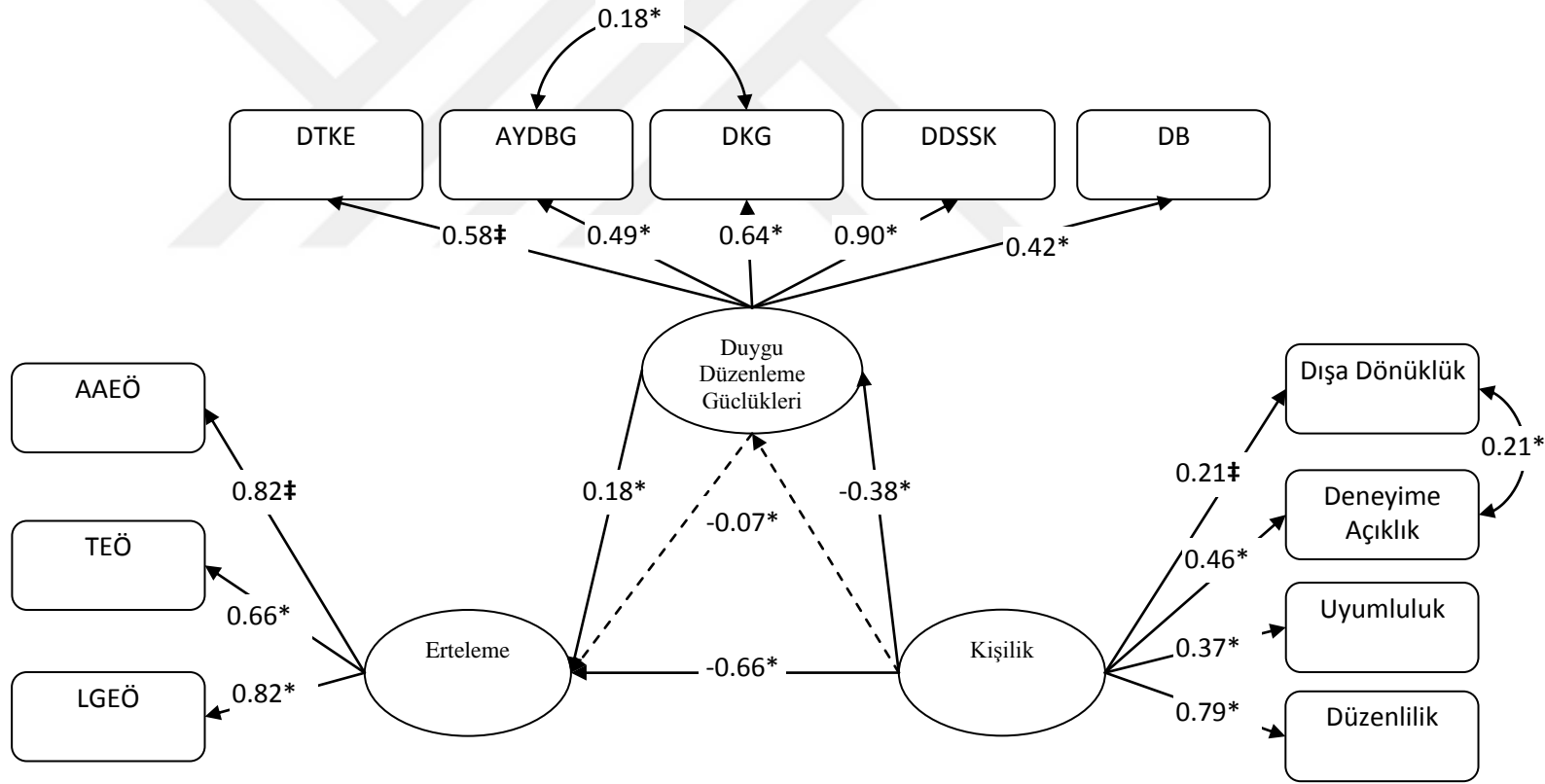
	S-B $\chi^2$	Df	RMSEA	SRMR	CFI	TLI	BIC
Baseline model	720.717	74	0.104	0.095	0.787	0.738	55348.502
DFO modelden çıkarıldı	510.609	62	0.094	0.083	0.842	0.802	50660.734
Nörotizm modelden çıkarıldı	279.199	51	0.074	0.059	0.911	0.885	48604.243
AYDBG ve DKG arasına hata kovaryansı eklendi	234.041	50	0.067	0.057	0.928	0.905	48564.142
Dışa Dönüklük ve Yaşantılara Açıklık arasına hata kovaryansı eklendi	192.323	49	0.060	0.053	0.944	0.925	48527.674
Yapısal model	192.323	49	0.060	0.053	0.944	0.925	48527.674

*Açıklama.* DTKE = Duygusal tepkileri kabul edememe; AYDBG = Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler; DKG =Dürtü Kontrol güçlükleri; DFO = Duygusal farkındalığın olmaması; DDSSK = Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı; DB = Duygusal belirsizlik;

Yapısal modelde ise Kişilik gizil değişkeninin Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeni üzerinden Ertelemecilik gizil değişkeni üzerine doğrudan ve dolaylı etkileri değerlendirilmiştir. Yapısal modele ilişkin model uyum değerlendirmesinde, tablo'da görüleceği en son revize edilen ölçüm modeliyle aynı model uyum indeksleri elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları mediyatör yapısal eşitlik modelinin geçerli olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde kişilik gizil değişkeninin erteleme gizil değişkenini ters yönde istatistik olarak önemli düzeyde yordadığı görülmektedir ( $\beta=-0.66$ ;  $p<0.01$ ). Kişilik gizil değişkeninin aynı zamanda Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkenini de istatistik olarak önemi düzeyde yordadığı bulunmuştur ( $\beta=-0.38$ ;  $p<0.01$ ). Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin Erteleme üzerine doğrudan etkisi istatistik olarak önemlidir ( $\beta=-0.18$ ;  $p<0.01$ ).

Dolaylı ilişkiler değerlendirildiğinde ise Kişilik gizil değişkeninin, Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin varyansını aşağı çekerek erteleme davranışında önemli düzeyde azalmaya yol açtığı gözlenmiştir ( $\beta=-0.07$ ;  $p<0.01$ ). Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları Şekil 2'de verilmiştir.





Şekil 2. Kişilik, duygu düzenleme güçlükleri erteleme gizil değişkenleri arasında özelleştirilen yapısal eşitlik modeli

\*:  $p < 0.01$ ; ‡ = Model tahminlemesi sürecinde bire sabitlenen gösterge değişkeni; DTKE = Duygusal tepkileri kabul edememe; AYDBG = Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler; DKG = Dürtü Kontrol güçlükleri; DFO = Duygusal farkındalığın olmaması; DDSSK = Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı; DB = Duygusal belirsizlik; AAEÖ = Aitken Akademik Erteleme Ölçeği, TEÖ = Tuckman Erteleme Ölçeği; LGEÖ = Lay Genel Erteleleme Ölçeği. Dolaylı etkiler kesikli çizgiyle gösterilmiştir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmada yapısal modelde Kişilik gizil değişkeninin Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeni üzerinden Ertelemecilik gizil değişkeni üzerine doğrudan ve dolaylı etkileri değerlendirilmiştir. Yapılan analizde kişilik gizil değişkeninin erteleme gizil değişkenini ters yönde istatistik olarak önemli düzeyde yordamıştır.

Dolaylı ilişkiler değerlendirildiğinde ise Kişilik gizil değişkeninin, Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin varyansını aşağı çekerek erteleme davranışında önemli düzeyde azalmaya yol açtığı gözlenmiştir.

#### 5.1. KİŞİLİK VE ERTELEME EĞİLİMİ

Akademik erteleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği literatüre bakıldığında, kişiliğin sorumluluk boyutu ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiler üzerine dikkat çekildiği görülmektedir (McCown, Petzel, ve Rupert., 1987; Lay, Kovacs ve Danto, 1998; Lee ve diğ., 2006; Johnson ve Bloom, 1995; Moon ve İllingworth, 2005; Watson, 2001). Yapılan başka bir araştırmada, McCown, Petze, ve Rupert (1987), erteleme eğilimi ile kişiliğin dışadönüklük boyutu arasında araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmadaki ilişkiler anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aynı şekilde, Johnson ve Bloom (1995), dışadönüklük boyutu ile erteleme eğilimi arasında ilişki konusunda araştırma yapmışlar; ancak anlamlı ilişki olmadığı sonucunu çıkartmışlar, erteleme eğilimi ile kişiliğin sorumluluk boyutu arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmaya bağlantılı olarak Johnson ve Bloom'un (1995) yaptıkları diğer bir çalışma ise erteleme eğiliminin kişiliğin sorumluluk boyutuyla negatif ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışmalarda bilim adamları disiplinli olmamanın, erteleme eğiliminin tipik bileşeni olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Kişilik özelliklerine yönelik çalışmaların sadece beş faktör yaklaşımı ile sınırlı olmadığı; başka araştırmaların da yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan biri mükemmeliyetçiliğin de önemli bir kişilik özelliği olduğunu ortaya çıkarmaktadır. (Ferrari, 1992; Martin ve diğ., 1996; Walsh ve Ugumba-Agwunobi, 2002;).

## 5.2. KİŞİLİK VE DUYGU DÜZENLEME

Kişilik gizil değişkeninin Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkenini istatistik olarak önemli düzeyde yordadığı bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin Erteleme üzerine doğrudan etkisi istatistik olarak önemlidir.

Duygu düzenleme kavramına geçmeden önce duygunun ne olduğunu bilmekte yarar vardır. TDK (2016)'ya göre duygu, “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak tanımlanmıştır. Duyguların, kendimizi ve çevremizdekileri düzenlemesi, hayatımıza anlam vermesi ve bazı olumsuz duyguların yerine bireylerin iyi oluş hallerini sağlamaya yönelik olan önemli meselelere odaklanmaları açısından da önemlidir (Greenberg 2004). Koole (2010)'a göre duygu düzenleme, ruh hali (mood), zorlanma (stres) ve olumlu veya olumsuz duyguyu da içeren duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içermektedir.

Duygu düzenleme kavramı ile ilgili olarak, önceleri literatürde olumsuz duyguların düzenlenmesi ve değiştirilmesi olarak bilinse de zamanla alanda çalışmalar fazlalaşınca, olumlu duyguların da düzenlenebileceği düşüncesi oluşmaya başlanmıştır (Gross,1999).

Duygu düzenleme kavramının en iyi, duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevler arasında ve her bir işlevin kendi içinde doğrusal olmayan bir eğilim içinde gelişen dinamik bir olgu olarak ifade edilebileceği belirtilmektedir (Cole, Dennis, Martin ve Hall, 2008). Gross'a (1998) göre duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızdan, bu duyguları nasıl ifade ettiğimizden ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımız kadar geniş bir yelpazede oluşan bu duygularımızı nasıl etkilemeye çalıştığımızı da açıklar. Duygu düzenlemenin nihai amacı ise duygusal tepkilerin değişmesidir (Gross, 2002). Duygu işleyişinin gerektiği gibi gerçekleşmesi için duyguların ortaya çıkmasındaki süreçler kadar duyguların anlaşılıp algılanması da önemlidir. Duygu düzenleme, hem gündelik hayatın hem sosyal ilişkilerin hem de iyilik durumunun önemli bir ögesidir; ancak bu alanda sistemin sadece bir çarkı olduğu unutulmamalıdır (Scherer, 2007).

Duygu algısı ya da duygu tanıma; sosyal ilişkilerde, iletişim, ses tonu, yüz ifadeleri, beden duruşu gibi jest ve mimiklerle sağlanmaktadır. Bu sayede bireylerin de duygu durumlarının etkin bir şekilde tanıma ve yorumlanması kolaylaşır (Banziger, Grandjean ve Scherer, 2009). Yüzdeki ifadeler; duyguyu tanımak ve yorumlamak konusunda önemli bir yapı olarak bilinmektedir (Frigerio et al., 2002). Yüz ifadelerinin

içinde bulunan göz bölgesi ise, duyguların bilgi kaynağı olarak zengin olduğu düşünülmektedir (Kleinke, 1986)

Duygu düzenlemenin olumlu veya olumsuz bir yönü konusunda herhangi bir ön varsayım bulunmamaktadır. Duygu düzenleme konusunda çalışan araştırmacılar, olumlu duyguların da olumsuz duyguların da düzenlenebileceği ve hem duygu ifade etmenin hem de durumun hedef olabileceği üzerinde durmuşlardır (Gross, 1998).

Aka (2011)'ya göre bireylerin, ortamın farklı oluşuna göre duygularının da farklı olması yaşamın doğal bir sonucudur; ancak günlük yasama uyumlu bir şekilde devam edebilmek, sosyal ve özel ilişkilerde problem yaşamamak için duyguların kontrol altında tutulması gerekir. Duygu düzenleme kapsamında, duygu ifadesinde zamanlama, biçimin değerlendirilmesi ve hissedilen duyguya müdahale yer alır. (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Yapılan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme süreçlerine ait pek çok kavramsal açıklama mevcuttur. Bu açıklamaların ortak noktası duyguların, farklı çevre şartlarına göre uyum sağladığı gerçeğidir (Durbin ve Shafir, 2008).

### 5.3. ERTELEME VE DUYGU DÜZENLEME

Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin Erteleme üzerine doğrudan etkisi istatistik olarak önemlidir. Dolaylı ilişkiler değerlendirildiğinde ise Kişilik gizil değişkeninin, Duygu Düzenleme Güçlükleri gizil değişkeninin varyansını aşağı çekerek erteleme davranışında önemli düzeyde azalmaya yol açtığı gözlenmiştir.

Tuckman (1991) ertelemenin tanımını “öz düzen performans yokluğu” veya “kişinin kontrolündeki aktiviteyi öteleme veya tamamen vazgeçme” olarak belirtmiştir. Ainslie (2010)'ye göre ertelemenin genişletilmiş tanımı, kısa vadeli hazları uzun vadeli hedefler için ötelemedeki isteksizliği içerir ve uzun vadeli sonuçları olan düşük öz düzenleme veya düşük dürtü kontrolü eğilimi olarak ifade edilebilir

Ertelemenin sonuçlarını içsel ve dışsal sonuçlar şeklinde ayırarak inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Bunlara göre içsel sonuçlar öfke, pişmanlık, çaresizlik ve öz-suçlamayı kapsar (Sarıoğlu, 2011).

Van Eerde (2000) ertelemenin, ilk zamanlarda huzur verdiğini, ancak erteleme döneminin sonlarında aynı şekilde sürmeyeceğini belirtmiştir (Akt: Gülebağlan 2003). Akademik gelişimde aksama ya da gerileme, iş hayatında problemler, düşük verim, ikili ilişkiler de gerginlik gibi sonuçlar da dışsal sonuçlar olarak değerlendirilebilir (Haycock, McCarthy, Skay, 1998). Van Eerde, (2000) literatürde sözü edilen tüm bu olumsuzluklara rağmen ertelemenin yaratıcı düşünme ve araştırma gerektiren

görevlerde niteliği artırıcı ekstra bir zaman sağlayabileceğinden bahsetmektedir (Sarioğlu,2011).

Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin etkinliğini, başkalarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bundan dolayı da bireylerin hayat kaliteleri düşebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Literatür taramalarında; duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinlerde, alkol ve madde kullanımı, tıknırcasına yeme, anksiyete ve duygudurum bozuklukları ile ilişki olabileceği görülmektedir. Çocuklarda ise duygu düzenleme güçlüğünün depresif duygudurumu ve anksiyeteyi düzenleyememeye bağlı olarak içselleştirme bozukluklarıyla ve öfkeyi düzenleyememeye bağlı olarak dışsallaştırma bozukluklarıyla ilişkili olabileceğine dair bulgular bulunmaktadır (Gross, 1998).

#### **5.4. ERTELEME, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DÜZENLEME**

Araştırmada yapılan analizlerle kişiliğin, erteleme davranışını ters yönde önemli derecede yordadığı görülmektedir. Kişiliğin aynı zamanda duygu düzenleme güçlüklerini de önemli düzeyde yordadığı araştırmada belirtilmektedir. Duygu düzenleme güçlüklerinin, erteleme üzerine doğrudan etkisi söz konusudur. Kişiliğin duygu düzenleme güçlüklerini aşağıya çekerek erteleme davranışında önemli derecede azalmaya yol açtığı da çalışmanın analizi sonrasında ortaya çıkmıştır.

## 6. BÖLÜM

### DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER

Erteleme, kişilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri konu alan çok fazla çalışmaya ulaşmak söz konusu iken bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Literatürdeki bu eksikliği gidermek, kişilik, duygu düzenleme ve erteleme birbiriyle ilişkisini kuramsal tartışmalardan yola çıkılarak önerilen bir model dahilinde incelemek amacıyla söz konusu araştırma yapılmıştır.

Söz konusu araştırmanın sonuçlarından anlaşılacağı üzere erteleme altında kişilik özellikleri ve duygu düzenlemenin önemli rol oynadığı görülmüştür.

Bu nedenle duygusal düzenleme becerilerinin erken yaşlardan itibaren bireylere kazandırılması psikolojik iyi oluşta artışla birlikte erteleme davranışlarında azalmayı sağlayabilir.

Kişilik, her ne kadar sürekli bir özellik olarak değişimi güç olan bir psikolojik yapı olmakla birlikte erteleme davranışında önemli rol oynadığı için kişilikle ilişkili törepatik yaklaşımların ve tekniklerin erteleme davranışınıyla ilişkili geliştirilen müdahale programlarında benimsenmesi olumlu sonuçları artıracaktır.

Öğrenci ve öğretmenlere yönelik genel erteleme ve akademik erteleme ile baş etme yöntemleri konusunda hizmet içi eğitimler ve koruyucu müdahale programları geliştirilmelidir.

Kişilikle erteleme arasındaki güçlü ilişkiler erteleme davranışında kalıtım ve biyolojik özelliklerin önemli rol oynadığına ilişkin ip uçları vermektedir. Erteleme davranışının genetik kaynaklı mı olduğu yoksa sosyal öğrenme yoluyla çevreden mi kaynaklı bir davranış olduğunu, bireyin arkadaş ortamı, anne-babaları da araştırmaya dahil edilerek araştırmalar yapılabilir.

Okullarda bulunan psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerin erteleme konusunda bu tür çalışmalardan faydalanıp, okuldaki yöneticilere, öğretmenlere ve öğrencilere eğitimler verebilir.

Üniversitelerde bulunan akademisyenlerin akademik erteleme yapıp yapmadıkları araştırılabilir, erteleme davranışında bulunan akademisyenlere hizmet içi eğitim seminerleri düzenlenebilir.

Çalışma lise düzeyindeki öğrencilere yönelik bir araştırmadır. Bu üç değişkeni (kişilik, duygu düzenleme ve erteleme) içinde barındırarak farklı okul türlerine de yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Aitken, M. E. (1982). "A personality profile of the college student procrastinator". (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). *Dissertation Abstracts International*, 43, 722.
- Aka, B. T., (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Akbay, S. E.(2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik öz yeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü*. Yüksek Lisans tezi. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin
- Akbay, S. E., Gizir, C. A., (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, (1), 60-78.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksama, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Andrews FM., Withey, S,B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of academic procrastination and personality types on academic achievement and efficacy of in-school adolescents in Ibadan. *Ife Psychologia*, 19(1), 93.
- Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji: Zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Arslan, A. (2013). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının karar verme stilleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem Daryl, J., Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye giriş*, Y. Alagon (Çev.). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.



- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yüksek Lisans tezi.Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacanlı, H. İlhan, T. ve Aslan, S. (2009) Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7(2), 261–279.
- Balcı, A. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem teknik ve ilkeler*. (4. Baskı). Ankara: PegemYayıncılık.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M., Duru, E., (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 27, 2010, ss. 159-170.
- Balkıs, M. (2011), *Academic Efficacy As a Mediator And Moderator Variable In The Variable In The Relationship Between Academic Procrastination and Academic Achievement*, Euravisoun Journal of Educanional Research, Issue 45, 1–16
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Banziger, T., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2009). Emotion recognition from expressions in face, voice, and body: The multimodal emotion recognition test (MERT). *Emotion*, 9(5), 691–704.
- Beebe, B. & Lachmann, F.M. (2005). *Infant research and adult treatment* (1st ed.). New York: The Analytic Press.
- Berenbaum, H., Valera, E.M. & Kerns, J.G. (2003). Psychological trauma and schizotypal symptoms. *Schizophrenia Bulletin*, 29, 1, 143-152.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). “Psychological antecedents of student procrastination”. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.(April 1988)
- Berzonsky, M. D., & Ferrari, J. R. (1996). “Identity orientation and decisional strategies.” *Personality and Individual Differences*, 20, 597-606. (May 1996)
- Blunt A., Pychyl, T. A., 1998 “Volitional Action And Inaction In The Lives Of Undergraduate Students: State Orientation, Procrastination And Proneness To Boredom” *Personality And Individual Differences*, 24/6, 837–846. Senecal , C.,

- Koestner, R. Vallerand, R. J., 1995 "Self-Regulation Andacademic Procrastination" *Journal Of Social Psychology*,135/1, 607-619.
- Bridges, K. R. ve Roig, M. (1997) "Academic procrastination and irrational thinking: are-examination with context controlled" *Persosonaliy and individual Differences* Vol. 22, (6), 941-944 (June 1997)
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu. İstanbul, Kaknüs Yayıncılık.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do İt, What ToDo About İt*. New York: Addison-Wessley.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now?*. Da Capo Press, U.S.A.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi yayınları.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. ve Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation, and coping in Portuguese emerging adults: A test of mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 100-1012.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. s. 542–559.
- Carnelley, K. B., Israel, S. ve Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology*, 37, 968-986.
- Choi, J. N.,& Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *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. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Clark, J. L., ve Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports*, 75, 931-936.
- Cloninger, S. C. (2004). *Theories of Personality: Understanding Persons* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E. ve Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. In M. Vandekerckhove, C. V.

- Scheve, S. Ismer, S. Jungand and S. Kronast (Eds), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance* (pp. 171-188). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.
- Cömert, M., (2009). *Okul yöneticilerinin ertelemecilik davranışları, iş yükleri ve kişilik özelliklerine ilişkin algıları*. Yüksek Lisans tezi. İnönü Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- Cüceloglu, D.(2002). *İnsan ve davranışı* (11.Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul,
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Daşcı, E., (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Deiner, E., Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage Foundation.
- Deneve, K.M., Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A meta-analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Deniz, A. (2007). *Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü-Erzurum.
- Doğan, T., (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1). 56-64.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır*. İstanbul: Rota Yayın.
- Durbin, E. C., & Shafir, D. M. (2008). Emotion regulation and risk for depression. In Abela, J. R. Z. & Hankin, B. L. (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (149-176). New York: Guildford Press.
- Duy, Y., Yıldız, M. A., (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5 (41), 23-35.

- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Düşmez, İ. (2013). *Akılci duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans tezi. Ondokuz Mayıs üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). "Decisional procrastination: Examining personality correlates". *Journal of Social Behavior & Personality*, 4, 151-161 (January 1987)
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik ozyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. Yüksek Lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Ellis, A., ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. NY: A Signet Book.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*, (8. Baskı), İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri*, İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.
- Evinç, S. G. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. (Unpublished master dissertation), Middle East Technical University, Ankara, Turkey. procrastination. *Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442.
- Farran, B. (2004) "Predictors of Academic Procrastination College Students" *Unpublished Doctoral Dissertation*. Fordham University. ABD
- Ferrari, J. R. (1991). "Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics". *Psychological Reports*, 68, 455-458 (April 1998)
- Ferrari, J. R. (1992). "Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and selfhandicapping components". *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.

- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences, 17*, 673–679.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). “Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination”. *Journal of Research in Personality, 28*, 87-100 (March 1994)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York : PlenumPress.
- Ferrari, J. R.,& Pychyl, T. A. (eds) (2000). The scientific study of procrastination: where have we been and where are we going? *Journal of Social Behavior and Personality [Special Issue], 15*, vii-viii. Flett,
- Field, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 208-227.
- Flett, G. L. Blankstein, K. R., Hewwit, P. L. ve Koledin, S. (1992). “Components of Perfectionism and Procrastination”, *Social Behavior and Personality, 20* (2),85-94 (January 1992)
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative selfevaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. The Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 137-167). New York: Plenum Press.
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. Unpublished master’s thesis, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Folkman, S., and Lazarus, R. S. (1984). *Stres, appraisal and coping*. New York: Springer Co.
- Frigerio, E. M., Burt, D. M., Montagne, B., Murray, L. K., & Perett, D. I. (2002). Facial affect perception in alcoholics. *Psychiatry Research, 113*, 161-171.
- Frost, R. O., & Shows, R. L. (1993). “The nature and measurement of compulsive indecisiveness”. *Behavioral Research and Therapy, 31* (7), 683-692
- Furnham, A., Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports, 80*, 761–762.
- Furnham, A., Petrides, K.V. (2003).Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality, 31*(8), 815-824.

- Gençtan, E. (1993). *Psikoanaliz ve sonrası*. 7.Baskı. Ankara.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A. ve Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34, 78-92.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268.
- 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, 41-54.
- Greenberg, Leslie. "Emotion–Focused Therapy", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 2004, 3-16.
- Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, James(1999). "Emotion Regulation: Past, Present, Future", *Cognition and Emotion*, 13, 5, 551-573.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J.,& Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation, conceptual foundations. In J. J.
- Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gül Yıldız, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Fatih üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Haycock, L. A. (1993). *The Cognitive Mediation of Procrastination. An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self-Efficiency Beliefs*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.
- Haycock, L. A McCarthy, P. Skay, C. L., (1998), "Procrastination in College Students: The Role Of Self And Anxiety" *Journal Of Counseling Ve Development*, 76, 317- 325.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796-824.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- John, O. P.,& Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd Ed ed., pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Johnson, J. L.,& Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality ve Individual Differences*, 18, 127-133.
- Kağan, M. (2009). *Determining the Variables Which Explain the Behavior of Academic Procrastination in University Students*, Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, Vol: 42, no: 2, 113–128. (Çevrimiçi) [http://dergiler.ankara.edu.tr/\(15.08.2012\)](http://dergiler.ankara.edu.tr/(15.08.2012))
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karacaoğlan, B., (2015). *Bilgece farkındalık, duyu dzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yksek Lisans tezi. Kara Harp Okulu. Savunma Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kltür Yayınları.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320- 342.
- Kmık, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon dzeyleleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki*. Yksek Lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., ve Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Kleinke, C.L. (1986). Gaze and eye contact: A research review. *Psychological Bulletin*, 100, 78-100.
- Knaus, W. J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*(Second edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior and Personality*.15, 153-166.
- Korkmaz, M. (2006). Okul yneticilerinin kişilik ozellikleri ile liderlik stilleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12 (46), 199–226.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: a developmental view. *Developmental Psychology*, 25:343–354.
- Köknel, Ö. (1997). *İnsanı anlamak*. İstanbul: Altın Yayıncılık.
- Kring, A. M., & Bachorowski, J.-A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 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 & Personality*, 6, 605- 617(June 1991)
- Lay, C., Kovacs, A.& Danto, D. (1998 ). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences* 25, 187-193.
- Lee, D., Kelly, K.& Edwards, J., (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*. 40, 27–37.
- Loebenstein, Abraham M.(1996). "The effects of subgoal setting and academic self-efficacy on procrastination". *Unpublished Doctoral Dissertation*. California School of Professional Psychology – San Diego
- Lu, L., Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342.
- Lucas, R.E., Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, G. (1996). "Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model". *Journal of Research in Personality*, 30 (2) 264-277 (June 1996).
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-147.
- Mc Adams, D.P. (1997). A conceptual history of personality psychology. In R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Ed.), *Handbook of Personality Psychology*. (p. 3-39). Academic Press.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781-786.
- McCown, W.,& Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of

- impulsive behavior. *Integra Technical Paper*, 94–28, Radnor, PA: Integra, Inc. Piccarelli, R. (2003). How to overcome procrastination. *The American Salesman*, 48(5), 27–29.
- Mccrae, R.R., Costa, P.T. (1991). Adding liebe and arbeit: The full five-factor model and well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232.
- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S. & Nolen-Hoeksama, S. (2012). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*. 1-11.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352.
- Mennin, D.S., Holaway, R.M., Fresco, D.M., Moore, M.T. & Heimberg, R.G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302.
- Milgram, N. (1991). Procrastination *In encyclopedia of human biology*. New York: Academic Press.
- Milgram, N. A., Sroloff, B. and Rosenbaum, M. (1988). *The Procrastination of Everyday Life. Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Moon, S., & Illingworth, A., (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*. 38, 297–309.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science* 3, 5, 400–424.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment ve Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3-19.
- Özbay, Y. (2006). *Çağdaş Psikolojik Danışma Kuramları Ders Notları*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Dersi.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(2), 325-34.

- Özdemir, O. S. (2012).*İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinin genel erteleme davranışı eğilimleri ile düşünme stillerinin analizi*. Yüksek Lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özdevecioğlu, M., (2002). Kamu ve özel sektör yöneticileri arasındaki davranışsal çalışma koşulları ve kişilik farklılıklarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19:115–134.
- Özer, B. U., Saçkes, M., Tuckman, B. W. (2013). Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports: Measures and Statistics*, 113(3), 874-884.
- Pietromonaco, P. R. ve Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Pychyl, T. A.; Morin, R. W.; Salmon, B. R., 2000 “Procrastination And The Planning Fallacy: An Examination Of The Study Habits Of University Students.” *Journal Of Social Behavior And Personality*, 15/5, 135-151.
- Robins, R.,& Arkadağları, (2001). Personality and Self-Esteem Development Across the Life Span. Chapter to appear in P. T. Costa and I. C. Siegler (Eds.), *Psychology of Aging*. Elsevier.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., and Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Rothblum, E.D. (1990). “Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success and procrastination models.” *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. NY: Plenum Press
- Rugancı, R. N., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). “Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students.” *Psychological Reports*, 73 (3), 863-871 (December 1993).
- Salgado, J.F., Viswesvaran, C. ve Ones, D.S. (2001). Predictors used for personnel selection: An overview of constructs, methods and techniques. In N. Anderson, D.S. Ones, H.K. Sinangil & C. Viswesvaran (Ed.), *Handbook of Industrial Work and Organizational Psychology*. 1;165-199. London, SAGE Publication.

- Sarioğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıs, W. E. (2001). What influences subjective well-being in Russia. *Journal of Happiness Studies*, 2, 137–146.
- Sarıtaş, D. (2012). *Ergenlerin psikolojik sağlığı, çocuk yetiştirme davranışları, temel kişilik özellikleri ve duygu düzenleme süreçleri*. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Scherer, K. R. (2007). Component models of emotion can inform the quest for emotional competence. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 101–126). New York: Oxford University Press.
- Schore, A. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self* (1st ed.). New York: Norton.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). “Trait procrastination and the big- five factors of personality”. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490 (April 1995)
- Senecal, C., Koestner, R., ve Vallerand, R. J.(1995), “Self-regulation And Academic Procrastination”, *Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 889-903.
- Seo, Eun Hee, 2011, *The Relationships Among Procrastination, Flow, and Academic Achievement*, *Social Behavior And Personality*, 39(2), 209–218
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Solomon, L. J.,& Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Somer, O. ve Goldberg, L. R. (1999). Personality processes and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431-450.
- Somer, O. Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik özellikleri envanterinin geliştirilmesi-I: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21–33.

- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri (5FKKE)*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Srivastava, S., (2003). Development of Personality in Early and Middle Adulthood: Set Like Plaster or Persistent Change?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 5, 1041-1053.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steinberg, L.,& Morris, A. S. (2001). Adolescent development. In S. T. Fiske, D. L.Schacter,& C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual review of psychology* (Vol. 52, pp.83-110). Palo Alto, CA: Annual reviews.
- Steinberg, L.,& Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 1: Children and parenting* (pp. 103-133). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. USA: Basic Books.
- Şaşmaz, İ.B., (2014). Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi. Yüksek Lisans tezi. Okan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tanrıkulu, M. (2013).*Ergenlerin akademik erteleme davranışlarıyla benlik saygılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Taşçı, D.ve Eroğlu, E. (2007). Yöneticilerin kişilik özellikleri ile kullandıkları ikna ve etkileme taktiklerinin kullanım sıklığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (17).533–546.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2016). Güncel Türkçe Sözlük, <http://www.tdk.gov.tr> adresinden alınmıştır.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2016). 14 Nisan 2016.  
[http://tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.570f9b337cb093.63615379](http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.570f9b337cb093.63615379)
- Tekin Akdemir, N. ( 2013).*İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*,7,183–225.
- Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi*. Yüksek Lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Osmangazi Üniversitesi. Eskişehir
- Topçu, Ç., (2014).Baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon ve algılanan sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyeti ile ilişkilerin modellenmesi. Doktora tezi. Orta Doğu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–480. DOI:10.1177/0013164491512022.
- Tuckman, B. W., Uzun Özer, B., Saçkes, M. (2013). Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports: Measures & Statistics*. 113,3, 874-884.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*. 19(1): 24-39.
- Ulukaya, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları olarak aile bağlamında benlikve anababa tutumları*. Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uzun Özer, B. (2010). *A path analytic model of procrastination: Testing cognitive, affective, and behavioral model*. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Uzun Özer, B., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2013). Reducing of academic procrastination through a group treatment program: A Pilot Study. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavioural*, 31(3), 127-135.

- Walsh, J. & Ugumba-Agwunobi, G., ( 2002). Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*. 33, 239–251.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality and Individual Differences* 30 (1) 149-158.
- Van Eerde, W. 2000 “Procrastination: Self-Regulation Ğn Initiating Aversive Goals” *Applied Psychology*, 49/3, 372–389.
- Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished Doctoral Dissertation, Carleton University, Ottawa, Ontario. Self And Anxiety” *Journal Of Counseling Ve Development*, 76, 317- 325.
- Voltan Acar, N., (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Yalçın, İ., Voltan Acar, N., (2006). “Candan Erçetin’in seslendirdiği şarkıların gestalt terapi açısından değerlendirilmesi”. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Buca Eğitim Faköltesi Dergisi* 20:01-10.
- Yelboğa, A., (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi* 8(2.).
- Yıldırım, S. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarı, akademik erteleme, kopya çekme ve devamsızlık durumlarının yordayıcısı olarak sosyal bağlılık*. Yüksek Lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Yücel, C. ve Kaynak.,S. (2008). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve örgütsel vatandaşlık davranışı. *Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü* 20, 685–707.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

**EKLER****EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli Öğrenciler;

Bu araştırma, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi – Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır.

Araştırmadan sağlıklı bir sonuç alınabilmesi için, sorulan sorulara doğru ve samimi cevaplar vermeniz önemlidir. Lütfen bütün soruları cevaplayınız.

İlgi ve katkınız için teşekkür ederim.

**Suat AKTAN**

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )  
**Yaşınız:** .....  
**Sınıfınız:** 9.Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( ) 12. Sınıf ( )  
**Anne eğitim (mezun) durumu:** Okuma-yazma bilmeyen ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )  
**Baba eğitim (mezun) durumu:** Okuma-yazma bilmeyen ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )



<b>EK-2 TUCKMAN ERTELEME DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ</b> Bu ölçek, aşağıda belirtilen ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını belirtmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen, Her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını yandaki 4'lü derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1.Önemli olsalar bile, işleri bitirmeyi gereksiz yere ertelerim.	1	2	3	4
2. Yapmaktan hoşlanmadığım şeylere başlamayı ertelerim.	1	2	3	4
3.İşlerin teslim edilmesi gereken bir tarih olduğunda, son dakikaya kadar beklerim.	1	2	3	4
4. Zor kararlar almayı ertelerim.	1	2	3	4
5.Çalışma alışkanlıklarımı geliştirmeyi ertelerim.	1	2	3	4
6.Bir şeyi yapmamak için bahane bulmayı başarırım.	1	2	3	4
7.Ders çalışmak gibi sıkıcı işlere dahi gerekli zamanı ayırırım.	1	2	3	4
8.Ben iflah olmaz bir zaman savurganıyım.	1	2	3	4
9.Ben bir zaman savurganıyım ama bunu düzeltmek için hiç bir çaba gösteremiyorum.	1	2	3	4
10. Bir şey üstesinden gelinemeyecek kadar zor olduğunda, onu ertelemek gerektiğine inanırım.	1	2	3	4
11.Bir şeyi yapacağıma dair önce kendime söz verir, sonra kararımı uygulamayı ağırdan alırım.	1	2	3	4
12.Bir eylem planı yaptığımda, onu takip ederim.	1	2	3	4
13.Bir işe başlayamadığımda kendimden nefret ederim, ama yine de bu beni harekete geçirmez.	1	2	3	4
14.Önemli işleri her zaman vaktinden önce tamamlarım.	1	2	3	4
15.Bir işe başlamanın ne kadar önemli olduğunu bilmeme rağmen tıkanır kalırım.	1	2	3	4
16.Bugünün işini yarına bırakmak benim tarzım değildir.	1	2	3	4

<b>EK-3AİTKEN AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ</b>						
Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size ne ölçüde uygun olduğunu ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Doğru ve yanlış cevap yoktur.		Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Doğru/ Bazen Yanlış	Çoğunlukla Doğru	Doğru
1.	Bir şeylere (işlere) başlamayı son ana kadar geciktiririm.	1	2	3	4	5
2.	Kütüphaneden ödünç aldığım kitapları zamanında teslim etmeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5
3.	Bir ödevin (işin) yapılması gerektiğini bilsem dahi, hiçbir zaman işe hemen başlamayı istemem.	1	2	3	4	5
4.	Günü gününe düzenli olarak çalışmalarımı yaparak görevlerimi zamanında yerine getiririm.	1	2	3	4	5
5.	Bana işlerime gecikmeden başlamayı öğretecek bir eğitim olsaydı buna katılırdım.	1	2	3	4	5
6.	Randevularıma ve görüşmelerime sıklıkla geç kalırım	1	2	3	4	5
7.	Dersler arasında kalan boş saatleri bile akşam yapacağım işlere başlamak için kullanırım.	1	2	3	4	5
8.	Ödevlerime/çalışmalarına (işlerime) başlamayı o kadar çok geciktiririm ki onları teslim tarihine yetiştiremem.	1	2	3	4	5
9.	Genellikle ödevlerimi/çalışmalarımı son teslim tarihine yetiştirmek için alelacele koşuştururum.	1	2	3	4	5
10.	Bir şeylere (ödev/ sınavlar) başlamam genellikle uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
11.	Bir işin yapılması gerektiğine gerçekten inanırsam kesinlikle geciktirmem.	1	2	3	4	5
12.	Eğer yapmam gereken önemli bir projem/çalışmam (isim) varsa; ona mümkün olan en kısa zamanda baslarım.	1	2	3	4	5
13.	Yakın zaman içerisinde bir sınavım varsa, çoğunlukla kendimi sınavdan başka işler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
14.	Çalışmalarımı (işlerimi) genellikle zamanından önce bitiririm.	1	2	3	4	5
15.	Yapılması gereken işlerime hemen baslarım.	1	2	3	4	5
16.	Eğer önemli bir randevum varsa giyeceğim kıyafetin bir gün önceden hazır olduğundan emin olmak isterim.	1	2	3	4	5
17.	Randevularıma zamanından çok önce varırım.	1	2	3	4	5
18.	Genellikle zamanında sınıfta olurum.	1	2	3	4	5
19.	Belirli bir zaman dilimi içinde yapmam gereken işin miktarı bana genellikle olduğundan fazla görünür.	1	2	3	4	5

### EK-4 Duygusal Düzenleme Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uygun olduğunu 1 ve 5 arasında puan vererek belirtiniz.  
Puanları soruların başındaki boşluğa yazınız

1	2	3	4	5
HİÇ	BAZEN	ARA SIRA	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN

- \_\_\_ 1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.
- \_\_\_ 2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.
- \_\_\_ 3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.
- \_\_\_ 4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.
- \_\_\_ 5. Duygulanma bir anlam vermekte zorlanırım.
- \_\_\_ 6. Ne hissettiğime dikkat ederim.
- \_\_\_ 7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.
- \_\_\_ 8. Ne hissettiğimi önemserim.
- \_\_\_ 9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.
- \_\_\_ 10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.
- \_\_\_ 11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.
- \_\_\_ 12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.
- \_\_\_ 13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.
- \_\_\_ 14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.
- \_\_\_ 15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.
- \_\_\_ 16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.
- \_\_\_ 17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
- \_\_\_ 18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
- \_\_\_ 19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.
- \_\_\_ 20. Kendimi kötü hissedişiyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.
- \_\_\_ 21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
- \_\_\_ 22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
- \_\_\_ 23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
- \_\_\_ 24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.
- \_\_\_ 25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
- \_\_\_ 26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
- \_\_\_ 27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
- \_\_\_ 28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.
- \_\_\_ 29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
- \_\_\_ 30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.
- \_\_\_ 31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.
- \_\_\_ 32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.
- \_\_\_ 33. Kendimi kötü hissettiğimde . başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
- \_\_\_ 34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
- \_\_\_ 35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır
- \_\_\_ 36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

### EK-5 Genel Erteleleme Ölçeği

#### Yönerge

İnsanlar aşağıdaki ifadeleri zaman zaman kendilerini ifade etmek için kullanabilirler. Her bir ifade için soruların yanında yer alan birden beşe kadar Likert tipi skala üzerinde ne ölçüde sizin özelliklerinize uyduğunu gösteriniz. Her bir ifadenin sağındaki kutuda sizi en iyi ifade eden rakamı yuvarlak içine alınız.

1	2	3	4	5
Kesinlikle bana uygun değil	Bana pek uygun değil	Nötr	Oldukça bana uygun	Tamamıyla bana uygun

1. Kendimi genellikle günler önce yapmayı planladığım işleri tamamlamaya çalışırken bulurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Tam teslim edileceği ana kadar gerekli işlemleri tamamlamam.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Kütüphaneden aldım bir kitapla işim bittiği zaman, geri vermem gereken tarih ne olursa olsun derhal iade ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Sabah kalkma vakti geldiğinde genellikle hemen yataktan kalkarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Bir mektubu yazdıktan sonra postaya vermeden önce günlerce masanın üzerinde durabilir.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Telefonla arayanlara genellikle hemen dönerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Biraz başında oturup tamamlamaktan başka çok az şey gerektiren işlerin bile günler sonra nadiren tamamlandığını fark ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Genellikle kararlarımı hemen veririm.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Yapmak zorunda olduğum işlere başlamadan önce genellikle gecikirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir işi zamanında tamamlayabilmek için genellikle son dakikada acele etmek zorunda kalırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Dışarı çıkmak için hazırlanırken, son dakikada yapmam gereken bir şeylerle pek başım sıkışmaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Belili bir tarihi olan bir işe hazırlanırken, genellikle başka şeyler yaparak zamanı ziyan ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. Bir randevu için genellikle erkenden yola çıkmayı tercih ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Bir işe genellikle iş verilir verilmez başlarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Genellikle işleri benden istenenden çok daha kısa zamanda tamamlarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Doğum günü veya yılbaşı için alacağım hediyelerin alışverişini genellikle son dakikada tamamlarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Çok önemli bir şey de olsa genellikle son dakikada satın alırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir gün içinde yapmayı planladığım bütün her şeyi genellikle tamamlarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Sürekli "Yarın yapacağım." diyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Oturup akşam olduğu için rahatlamadan önce, genellikle tamamlamak zorunda olduğum bütün işleri yetiştirmek için özen gösteririm.	(1) (2) (3) (4) (5)

### EK-6 BÜYÜK BEŞLİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her ifadenin yanına, o ifadeye ne kadar katıldığınızı belirten bir numara yazınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1	2	3	4	5

**Kendimi .....biri olarak görüyorum.**

- 1) \_\_Kuşkan
- 2) \_\_Başkalarında hata bulmaya eğilimli
- 3) \_\_Bir işi titiz yapan
- 4) \_\_Depresyonda, hüzünlü
- 5) \_\_Yeni fikirler üreten, orijinal
- 6) \_\_Sosyal ilişkilerinde yakınlaşmaktan kaçınan
- 7) \_\_Yardımsever ve diğerlerine karşı bencil olmayan
- 8) \_\_Bazen dikkatsiz olabilen
- 9) \_\_Rahat ve stresle başa çıkabilen
- 10) \_\_Birçok farklı konuya meraklı
- 11) \_\_Enerji dolu
- 12) \_\_Başkalarıyla kavga başlatan (kavgacı)
- 13) \_\_Güvenilir bir çalışan
- 14) \_\_Gergin olabilen
- 15) \_\_Zeki, derin düşünen
- 16) \_\_Çevresine coşku yayan
- 17) \_\_Bağışlayıcı, affedici bir yapıya sahip
- 18) \_\_Dağınık olmaya eğilimli
- 19) \_\_Endişeli
- 20) \_\_Canlı bir hayal gücü olan
- 21) \_\_Kolaylıkla sessizleşebilen
- 22) \_\_Genellikle güvenilir
- 23) \_\_Tembelliğe eğilimli
- 24) \_\_Duygusal olarak çabuk değişmeyen, kolay üzülmeyen
- 25) \_\_Yaratıcı
- 26) \_\_Kendini kabul ettiren, güçlü bir kişiliğe sahip
- 27) \_\_Soğuk ve mesafeli olabilen
- 28) \_\_Başladığı işi azimle, bitirene kadar sürdüren
- 29) \_\_Birden bire canı sıkılabilen
- 30) \_\_Sanatsal ve estetik deneyimlere değer veren
- 31) \_\_Bazen utangaç ve duygularını pek dışa vurmayan
- 32) \_\_Hemen herkese karşı düşünceli ve nazik
- 33) \_\_İşleri etkili bir biçimde yapan
- 34) \_\_Gergin durumlarda sakin kalabilen
- 35) \_\_Rutin işleri tercih eden
- 36) \_\_Cana yakın, sosyal
- 37) \_\_Başkalarına karşı bazen kaba
- 38) \_\_Planlar yapan ve onlara uyan
- 39) \_\_Kolayca gerginleşen
- 40) \_\_Fikir yürüten ve fikirlerini açıklamayı seven
- 41) \_\_Az sayıda sanatsal ilgisi olan
- 42) \_\_Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
- 43) \_\_Dikkati kolay dağılabilen (K olayca dikkati dağılabilen)
- 44) \_\_Sanat, müzik ve edebiyatta bilgili