

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
YETERSİZLİK DUYGUSU, ÖZ-DÜZENLEME VE  
KARARSIZLIK DÜZEYLERİNİN ERTELEME  
DAVRANIŞLARINI YORDAYICILIĞI**

**Yüksek Lisans Tezi  
Aslıhan TANSI  
Eskişehir 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK DUYGUSU,  
ÖZ-DÜZENLEME VE KARARSIZLIK DÜZEYLERİNİN  
ERTELEME DAVRANIŞLARINI YORDAYICILIĞI**

**Aslıhan TANSI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı**

**Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Temmuz 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Aslıhan TANSI'nın "Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı " başlıklı tezi 24.06.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

### Unvanı-Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kemal YÖNTEM

Prof.Dr. Handan DEVECİ  
Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Müdür Vekili

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK DUYGUSU, ÖZ-DÜZENLEME VE KARARSIZLIK DÜZEYLERİNİN ERTELEME DAVRANIŞLARINI YORDAYICILIĞI

Aslıhan TANSI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2019

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme eğiliminin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkilerini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu Anadolu Üniversitesi'nde, 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören 848 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmanın verilerini toplamak için Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Öz-düzenleme Ölçeği, Kişisel Kararsızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise aşamalı regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Genel erteleme eğilimi açısından bulgular genel ertelemenin anlamlı yordayıcılarının yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, cinsiyet (*erkek*) ve genel akademik not ortalaması olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişkenler genel erteleme eğilimindeki toplam varyansın %37'sini açıklamıştır. Yordayıcıların önem sırası ise öz-düzenleme, genel akademik not ortalaması, kararsızlık, cinsiyet (*erkek*) ve yetersizlik duygusu olarak bulunmuştur. Akademik erteleme eğilimi açısından bulgular ise akademik ertelemenin anlamlı yordayıcılarının öz düzenleme, cinsiyet (*erkek*) ve genel akademik not ortalaması olduğunu göstermiştir. Bu değişkenler açısından ise akademik erteleme eğilimindeki toplam varyansın %37'sini açıklamıştır. Yordayıcıların önem sırasının ise öz-düzenleme, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet (*erkek*) olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Genel erteleme, Akademik erteleme, Yetersizlik duygusu, Öz-düzenleme, Kararsızlık.

## ABSTRACT

### PREDICTABILITY OF UNIVERSITY STUDENTS' INFERIORITY FEELING, SELF-REGULATION AND INDECISIVENESS LEVELS ON PROCRASTINATION BEHAVIOURS

Aslıhan TANSI

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program  
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, July 2019

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

In this research, it is aimed to examine the relationship between university students' general and academic procrastination with inferiority feeling, self-regulation, indecisiveness, general academic grade point average and gender variables. The study group consisted of 848 students studying at Anadolu University during the spring semester of 2018-2019 academic year. In order to collect the data of the research General Procrastination Tendency Scale, Aitken Academic Procrastination Tendency Scale, Inferiority Feeling Scale, Self-Regulation Scale, Personal Indecisiveness Scale and Personal Information Questionnaire were used. Stepwise regression analysis was used to analyze the data.

In terms of general procrastination, the findings revealed that the significant predictors of general procrastination were inferiority feeling, self-regulation, indecisiveness, gender(male) and general academic grade point average. These variables explained 37% of the total variance in general procrastination tendency. The order of importance of the predictors was found as self-regulation, general academic grade point average, indecisiveness, gender (male), and inferiority feeling. In terms of academic procrastination, the findings showed that the significant predictors of academic procrastination were self-regulation, gender(male) and general academic grade point average. In terms of these variables, 37% of the total variance in academic tendency was explained. It was found that the order of the importance of the predictors was self-regulation, general academic grade point average and gender(male).

**Keywords:** General procrastination, Academic procrastination, Inferiority feeling, Self-regulation, Indecisiveness.

## ÖNSÖZ

Yaşamdaki ertelemelerin başlayınca bittiğini öğrendiğim, kendimle yüzleştiğim ve geçtiğim zor süreçlerden sonra pes etmediğim için öncelikle kendime teşekkür ederim. Bu süreçte bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen ve her zaman gösterdiği sabır ve anlayıştan dolayı değerli hocam sayın Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans yaşantımda bana her zaman gerekli desteği sunan sevgili bölüm hocalarım Prof. Dr. Esra CEYHAN, Doç. Dr. Baki DUY, Dr. Öğr. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ, Araş. Gör. Dr. Gamze ÜLKER TÜMLÜ ve Dr. Öğr. Üyesi Elif ÇİMŞİR'e teşekkürü bir borç bilirim.

Yaşamımda benim en büyük yardımcım, kolum kanadım olan kardeşim Rabia Aylin TANSI'ya, her zaman kendimi geliştirmeme destek olan ve varlıklarıyla huzur bulduğum annem, Beyhan TANSI ve babam, Lütfü TANSI'ya gönülden teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans öğrenciliğimde birlikte gülüp birlikte ağladığım, her zaman dostluklarıyla çoğaldığımı hissettiğim sevgili arkadaşlarım Merve AŞIK, Aysun ŞEREMET, Özgü GÜLMÜŞ, Hafize GÜRLÜ BASKAN, Hazal EKEN, Melike ADAKÖY ve Araş. Gör. Saniye Bengisu YEŞİLYURT 'a teşekkür ederim.

Aslıhan TANSI

Eskişehir 2019

09/07/2019

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Aslıhan TANSI

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ .....	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLOLAR DİZİNİ .....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	x
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.2.1. Araştırma soruları.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Sınırlılıklar.....	8
1.5.Tanımlar .....	8
2. ALANYAZIN .....	10
2.1. Erteleme .....	10
2.1.1. Ertelemenin nedenleri .....	10
2.1.2. Erteleme döngüsü .....	11
2.1.3. Erteleme türleri .....	12
2.1.3.1. Genel erteleme.....	15
2.1.3.2. Akademik erteleme .....	16
2.1.4. Erteleme ile ilgili kuramsal açıklamalar .....	17
2.1.4.1. Psikodinamik yaklaşım .....	17
2.1.4.2. Bilişsel davranışçı yaklaşım .....	18
2.1.4.3. Birey merkezli yaklaşım.....	19

	<u>Sayfa</u>
2.1.4.4. Varoluşçu yaklaşım .....	20
2.1.4.5. Gestalt yaklaşımı.....	21
2.2. Yetersizlik Duygusu .....	21
2.2.1. Yetersizlik duygusunun kaynakları.....	22
2.2.2. Yetersizlik duygusuyla ilgili kuramsal açıklamalar .....	24
2.3. Öz-Düzenleme .....	26
2.3.1. Öz-düzenleme kavramı .....	27
2.3.2. Öz-düzenleme becerisine sahip bireylerin özellikleri.....	29
2.3.3. Öz-düzenlemeyi açıklamaya ilişkin kuramsal yaklaşımlar .....	30
2.4. Kararsızlık .....	32
2.4.1. Kişisel kararsızlık .....	33
2.5. İlgili Araştırmalar .....	35
2.5.1. Yetersizlik duygusu ve erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar .....	35
2.5.2. Öz-düzenleme ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar..	39
2.5.3. Kararsızlık ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar.....	41
2.5.4. Cinsiyet ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar .....	43
2.5.5. Akademik başarı ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar .....	44
3. YÖNTEM .....	46
3.1. Araştırmanın Modeli .....	46
3.2. Çalışma Grubu .....	46
3.3. Veri Toplama Araçları .....	47
3.3.1. Genel erteleme eğilimi ölçeği .....	48
3.3.2. Aitken akademik erteleme eğilimi ölçeği.....	48
3.3.3. Yetersizlik duygusu ölçeği (YDÖ).....	49
3.3.4. Öz-düzenleme ölçeği.....	50
3.3.5. Kişisel kararsızlık ölçeği .....	51
3.3.6. Kişisel bilgi anketi.....	52
3.4. Verilerin Toplanması.....	52
3.5. Verilerin Analizi.....	53
4. BULGULAR VE YORUM.....	54

	<u>Sayfa</u>
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları.....	54
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular .....	55
4.3. Genel Erteleme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular .....	56
4.4. Akademik Erteleme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular .....	58
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	60
5.1. Sonuç .....	60
5.2. Genel erteleme eğiliminin yordanmasına yönelik bulguların tartışılması....	61
5.3. Akademik erteleme eğiliminin yordanmasına yönelik bulguların tartışılması .....	64
5.4. Öneriler .....	67
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 3. 1.</b> Katılımcıların fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları.....	47
<b>Tablo 4. 1.</b> Değişkenlere ait betimsel istatistik bulguları .....	54
<b>Tablo 4. 2.</b> Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, akademik erteleme, yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz düzenleme ve genel akademik not ortalaması arasındaki korelasyon katsayılarına ilişkin bulgular.....	55
<b>Tablo 4. 3.</b> Üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğiliminin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları.....	57
<b>Tablo 4. 4.</b> Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğiliminin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları.....	58

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\beta$  : Beta

s. : Sayfa

YDÖ : Yetersizlik duygusu ölçeği

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem Durumu

Bireyler değişen yaşam koşulları nedeniyle eskisinden daha fazla planlı olmak durumundadır. Günlük yaşam içerisinde bireylerin evde, işte, sosyal yaşamında bir takım sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Alışlagelen düzenin herhangi birinde yaşanan bir sorun ise diğer işleri etkileyebilmektedir. Dolayısıyla tamamlanması gereken bir görevin son günlere bırakılması bireyin gündelik işlerinin aksamasına, sosyal yaşamına zaman ayıramamasına, fizyolojik olarak yıpranmasına neden olabilmektedir. Böylece ertelenen bir olayın, bireyin yaşamının farklı yönlerini etkileyebilmesi ve yaşamında istenmeyen sonuçlar ile karşılaşma olasılığını arttırması söz konusudur. Bu çerçevede, bireylerin yapılacak işleri bir sonraki zamana bırakma eğilimi içerisinde olduğunda planları içerisinde yapmak zorunda hissettiği, ancak başka zamana bıraktığı eylemler erteleme kavramı ile açıklanmaktadır.

Erteleme kavramının kullanımı sanayileşmeden önceki dönemlere dayanmaktadır. Roma dönemine ait eserlerde erteleme kavramına yer verildiği, özellikle Roma askeri güçleri için kullanıldığı görülmektedir. Bu kapsamda erteleme kavramı, askeri birliklerin düşmanlarını dışarıda beklemesi ve çatışmalarda sabır göstermesi anlamlarına gelmektedir. Tarım toplumlarında Ortaçağın sonlarına doğru ise fiziksel olarak etkin olmamayı içeren tembellik kavramının daha ön plana çıktığı görülmektedir. 1800'lerden itibaren sanayileşmiş toplumlarda ise ekonominin güçlenmesi ve karmaşıklaşmasıyla tembellik yerine daha olumsuz anlamda görevin geciktirilmesi anlamına gelen sözcüklere yer verildiği görülmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995, s.4-5).

Günümüzde erteleme davranışı bireylerin yapmak istediklerini gereksiz yere yapmaması ve daha sonrasında rahatsızlık yaşamaları olarak tanımlanabilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984, s.503). Ayrıca erteleme, bir görev yapılırken ya da bir karar alınırken yaşanan güçlük olduğu gibi, aynı zamanda davranışsal eğilim ya da bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilmektedir (Milgram, Mey-Tal, ve Levison, 1998, s.297). Bununla birlikte bireylerin bir işi yaparken gerekli olan bilgileri elde etmek için zaman harcaması ya da önemli olan işleri diğerlerinden önce yapması ise erteleme olarak kabul edilmeyebilmektedir (Çetin, 2016, s.1). Bu nedenle bireyler içsel olarak bir huzursuzluk yaşamıyorlarsa erteleme olarak kabul edilmemektedir. Dolayısıyla

erteleme davranışı aslında kişilerin yaşamlarını aksatması, başarısız olmaları ihtimali, stres ve kaygı duymaları ile önemli bir sorun haline dönüşebilmektedir (Gülebağlan, 2003, s.2).

Erteleme davranışı kişiler ya da gruba göre farklılık gösterebilmekte olup, bireyler hayatlarının her alanında erteleme davranışına başvurabilmektedirler. Başarılı bireyler bile sigarayı bırakmayı, yeni beceriler edinmeyi ya da faturasını yatırmayı bilinçli bir şekilde erteleyebilmektedirler (Knaus, 2000, s. 155). Bu çerçevede erteleme kavramı akademik erteleme eğilimi, genel erteleme eğilimi, karar vermeyi erteleme eğilimi ve kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme eğilimi olmak üzere dört farklı biçimde ele alınabilmektedir (Uzun ve Demir, 2015, s.110). Akademik erteleme eğilimi; öğrencilerin dönem ödevlerini hazırlamak, sınavlara hazırlanmak, okuma yapmak gibi okulla ilgili konularda bazı akademik görevlerin yerine getirilmesinin geciktirilmesini veya son ana bırakılmasını ifade etmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984, s.506). Genel erteleme eğilimi ise kişilerin çeşitli sebeplerden ötürü önemli olan veya olmayan konularda sıklıkla erteleme davranışına başvurmasıdır (Yurdakul, 2017, s.9). Karar vermeyi erteleme eğilimi ise, kişilerin karar vermekte güçlük yaşadıkları zaman ya da çelişkide kaldıkları durumlarda kararı başka zamana ertelemesidir (Effert ve Ferrari, 1989, s.152). İşlevsel olmayan erteleme ise bireyin davranışsal olarak karar vermeyi ertelemesidir (Ferrari, 1991a, s.455). Bu erteleme türlerinden genel ve akademik erteleme en zararsız erteleme biçimi olarak nitelendirilmektedir (Balkıs ve Duru, 2007, s.352). Nitekim okulun kütüphanesine kitap teslim etmesi gereken bir öğrenci, yarın yaparım diyerek birkaç gün üst üste ertelediğinde akademik erteleme davranışı sergilemektedir. Bir başka şekilde aynı öğrenci odasını düzenlemesi gerektiğinde başka zaman yapabileceğini düşünerek günlerce erteleme davranışında bulunduğu ise genel erteleme davranışı sergilemiş olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar çeşitlilik göstermektedir. Bu kapsamda, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin %52 sinin erteleme davranışına sahip olduğu ifade edilmektedir (Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2009, s.249). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %33'ünün yüksek, %34'ünün ise orta düzeyde akademik erteleme davranışına sahip olduğu belirtilmektedir (Çetin, 2009, s. 6). Erteleme davranışına başvuran öğrenciler en fazla yazılı ödevleri hazırlarken, daha sonra sınavlara hazırlanırken ve haftalık okuma

yaparken güçlük yaşadıklarını belirtmektedirler (Clark ve Hill, 1994, s.935; Solomon ve Rothblum, 1984, s.505).

Erteleme davranışına oldukça çok sayıda farklı etmenin yol açabilmesi söz konusudur. Bu etmenlerden en önemlilerinden biri başarısızlık korkusudur (Ferrari, 2004, s.21). Başarısızlık korkusu genel olarak kişilerin özgüven eksikliği yaşamamasından, kendisi için oluşturduğu standartları karşılayamayacağına dair endişesinden ve başkaları tarafından değerlendirilme kaygısı yaşamamasından kaynaklanan duygusal boyutta ele alınan bir kavramdır (Solomon ve Rothblum, 1984, s.507). Mükemmeliyetçilik özelliğinin ise hem başarısızlık korkusuyla ilişkili olmakla birlikte yüksek düzeyde erteleme davranışının da en önemli belirleyicilerinden biri olduğu varsayılmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990, s.464).

Bireyler meydana gelen bir ertelemenin nedenini açıklarken çeşitli psikolojik mekanizmalar devreye girmektedir. Bu psikolojik mekanizmalar bireylerin başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, düşük organizasyon becerisi, kendinden şüphe duyması, hayal kırıklığı hissetmesi gibi durumlarda bir savunma mekanizması oluşturarak bireyi koruma altına almaktadır. Ayrıca bireyler erteleme davranışının getirdiği suçlanmadan kurtulmak ve kendilerinin haklı çıkararak olumlu benlik imajını sürdürmek için mazeretler kullanabilmektedirler. Özellikle öğrenciler bu bahanelere sıklıkla başvurabilmekte olup, teslim edilmesi gereken bir ödevi zamanında teslim etmediği için öğretmenine “başlayamadım çünkü dinlenmek istedim” demek yerine “büyükannem öldüğü için cenazeye gitmek zorunda kaldım” gibi bir bahaneye sığınabilmesi söz konusu olabilmektedir (Knaus, 2000, s.157-158). Ertelemenin bu olumsuz yanlarının yanı sıra, erteleme davranışının olumlu yanları olduğunu vurgulayan çalışmalar da mevcuttur (Choi ve Moran, 2009, s.208; Chu ve Choi, 2005, s.260). Bu araştırmacılar öğrencilerin aktif bir biçimde erteleyerek, koşulları kendileri için daha verimli hale getirebildiklerini vurgulamaktadırlar. Aynı zamanda öğrencilerin mevcut zamanlarını kısıtlayarak, baskı altında çalışmayı daha verimli buldukları için erteleme davranışına başvurabildikleri üzerinde durmaktadırlar.

Öğrenciler ertelemeye başvurduğunda duygusal ve davranışsal bir takım sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu çerçevede tamamlanması gereken bir işin tamamlanmaması, alınması gereken kararların alınmaması veya gündelik yaşamda daha az önem taşıyan bir odanın toparlanmaması gibi birçok örneğin ortak noktası aynı sonucu ifade etmekte olup, ertelenen durum sonrasında bir sonraki iş de etkilenmektedir (Balkıs, 2006, s.1).

Dolayısıyla bu süreç bir döngü halini alabilmektedir. Bir başka deyişle bir sorumluluk aksatıldığında domino etkisi gibi yaşamın merkezinde problemler oluşturabilmesi olası olmaktadır. Örneğin, bir öğrenci yerine getirmesi gereken sorumluluğunu ertelediğinde zamanını boşa harcayabilmekte, performansını tam anlamıyla ortaya koyamayabilmekte ya da stres düzeyini arttırabilmektedir (Yurdakul, 2017, s.3). Bu çerçevede erteleme davranışı bağlamında yaşam içerisinde karşılaşılan güçlüklerin somatik rahatsızlıkları ve stres düzeyini arttırdığı, psikolojik sağlamlığı azalttığı söylenebilmektedir. Kişiler yaşadığı güçlüğü üstesinden gelebileceğine inandığında veyahut başa çıkamayacağını düşündüğünde ona yönelik tepkiler vermekle kalmamakta bununla birlikte nasıl hissettiklerini de düzenleyebilmektedirler (Anita, James, Gayle, Susan, ve Richard, 1982, s. 132). Dolayısıyla yüksek düzeyde erteleme davranışına başvuran bireyler kendisinden şüphe duyarak, özgüven eksikliği yaşamaktadırlar (Ferrari, 1991a, s. 457).

Bireylerin kendisini engellenmiş, çaresiz ve yetersiz hissetmesi onların erteleme davranışında bulunmasına neden olabilmektedir. Yetersizlik duygusu, belirli koşullarda ya da durumlarda insanların kendisini dezavantajlı hissetmesi olarak tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte, bireylerin bu hissi yaşama yoğunluğu dikkat çekmektedir. Kimi bireylerde belirli evrelerle, durumlarla sınırlı kalırken kimi bireylerde bütün vücuduna yayılmıştır. Aşırı olduğu durumlarda ise bir kompleks haline gelebilmektedir (Ray, 1957, s.14). Bu çerçevede aslında yetersizlik duygusu bireyler için sağlıklı ve motivasyon kaynağı sağlamakta iken kompleks haline geldiğinde bireyler bu durumun üstesinden gelmek için sağlıksız yollara başvurabilmektedir (Adler, 2015a, s.42). Aynı zamanda yetersizlik duygusunu yoğun olarak yaşayan bireylerin kişiliğinde bir takım değişimler de meydana gelebilmektedir. Böylece bu bireyler; aşırı derecede alınganlık, çabuk kırılma, küsme, kıskançlık, utangaçlık, sabırsızlık, inatçılık, kararsızlık, yalancılık, cesaretsizlik, kötümserlik, saldırganlık, övülme, üstün görünme, sorumluluktan kaçma gibi özellikler sergileyebilmektedirler. Ayrıca bu kişiler yaşamda kendine güven problemi yaşadıkları gibi başladığı işleri bitirmekte de zorlanmaktadırlar (Tek, 2007, s. 178).

Bireyler yaşamda pek çok problemle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu problemleri çözmek, gerekli adımları atabilmek, planlı ve düzenli hareket ederek başarı sağlamak için gerekli olan özelliklerden birinin öz-düzenleme becerisi olduğu belirtilmektedir (Ay, 2014, s.11). Öz-düzenleme kavramı kişilerin amaç belirlemesi, bu doğrultuda harekete geçmesi ve elde ettiği sonuçları değerlendirme becerisi olarak

tanımlanabilmektedir (Risemberg ve Zimmerman, 1992, s. 98). Bu kapsamda bireyin kendi öğrenme sürecini yönetmesi ve düzenlemesi anlamına gelen öz düzenleme kavramı alınan kararların uygulamaya konması, hatta sürecin analizini de içerecek genişlikte bir kavramdır (Yılmaz, 2016, s. 4). Diğer bir ifadeyle de öz düzenleme; kişilerin var olan zihinsel yeteneklerini akademik becerilere dönüştürmesinin sağlayan kendini yönetme sürecidir. Kendi kendini düzenleme becerisi bireylerin kendi farkındalık, motivasyon ve davranışlarıyla şekillenmekte olup, öz düzenleme becerisine sahip bireyler belirledikleri hedefler doğrultusunda hareket etmekte ve kendilerini geliştirmek için çaba sarf etmektedirler (Zimmerman, 2002, s.65-66). Bu yönü ile öz-düzenleme kavramının içerisinde bir disiplin ve istikrar barındırdığı ve erteleme davranışıyla ters yönde bir ilişki içerisinde olduğunu söylemek mümkündür.

Ne istediğini bilmeyen kişiler, hayatta da daima kararsız kalmaktadırlar. “Bu işi yapacaktım ama aslında” gibi açıklamalarda bulunmakta, ancak kararsız kaldıkları için oldukları yerde saymaktadırlar (Adler, 2017, s.70). Bütün bu kararsız durumların da güçlü bir erteleme davranışı ile ilişkili olması olasıdır. Ayrıca, kararsızlık durumunda her bireyin duygusu ya da sergileyeceği davranış birbirinden farklılık gösterebilmektedir (Bacanlı, 2000, s. 8). Yoğun şekilde kararsızlık yaşayan bireyler için “bitkisel hayatta yaşamak” benzetmesi yapılabilmektedir. Bu durumda ise bu bireylerin hayata hep acabalarla bakarak, kuşkulu ve evhamlı bireyler haline gelebildiği, verilmesi gereken kararın önemli ya da önemsiz olmasından ise sadece karar verme konusunun bir probleme dönüştüğü görülmektedir. Böylece yoğun şekilde yaşanan kararsızlık bireyleri özgüvensiz ve pasif bireyler haline dönüştürebilmektedir (Büyükçarpın, 2015, s. 38). Ayrıca kararsız kişiler bir konu ya da durumda karar veremeyen, vereceği karardan hoşnut olmayan, verdiği bir kararı da sürekli değiştirmek istemektedirler (Arslan, 2007, s. 4). Bununla birlikte karar verirken gerekli zamanlarda yaratıcı olma, inisiyatif alma, problem çözme gibi üst düzey becerilere sahip olmak gereklidir (Bowman, 1992, s.28). Ferrari ve Dovidio (2001, s.1121)’in yapmış olduğu çalışmada da üniversite öğrencilerinin kararsızlık düzeylerinin fazla olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında kişisel anlamda kararsızlık düzeyi yüksek olan bireylerin genel ve akademik erteleme davranışına başvurabilmesi söz konusu olabilir.

İnsan yaşamının en önemli dönemlerinden birisi de, üniversite yaşamını geçirildiği genç yetişkinlik yıllarıdır. Üniversiteye başlayan genç yetişkinler veya öğrenciler, içinde bulunduğu gelişim döneminin gereği yaşamlarında tek başına karar

almaya, daha bağımsız olarak hareket etmeye başlamaktadırlar. Bu süreçte ekonomik, sosyal, akademik alanda sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Ayrıca öğrencilerin yaşadığı uyum sürecinde karşılaştığı güçlüklerden biri de erteleme davranışı olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin ödevlerini geciktirmesi veya sabah alarmı erteleyerek uykuya devam etmesi akademik sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Bu doğrultuda öğrencinin devamsızlık durumu artabilir, akademik başarısı düşebilir, mezun olması gecikebilir. Yaşanılan bu gecikmelerden dolayı hayata daha geç başlayabilir ya da karşısına çıkan fırsatları yeterince değerlendiremeyebilir. Ayrıca, üniversite döneminden sonraki meslek yaşamında yeterli kariyer donanımına sahip olamayabilir ve başarısız olma ihtimali artabilir.

Yukarıda değinilen olumsuz durumlar göz önünde bulundurulduğunda, erteleme davranışı bireylerin kendini gerçekleştirmesine engel teşkil eden önemli faktörlerden birisi olarak nitelendirilebilir. Bireylerin hayatını bu kadar etkilemesi olası olan bu konunun daha kapsamlı bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarıyla birlikte araştırılması önem arz etmektedir. Bu çerçevede, bu çalışmada bir yetişkin olma yolunda ilerleyen üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık düzeyleri bakımından genel ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi hedeflenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz düzenleme ve kararsızlık düzeyleri ile genel akademik not ortalaması ve cinsiyetlerinin onların genel ve akademik erteleme düzeyleri üzerindeki yordayıcılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.2.1. Araştırma soruları**

Araştırmanın temel amacı kapsamında şu araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz-düzenleme, genel akademik not ortalaması düzeyleri ve cinsiyetleri onların genel erteleme düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz-düzenleme, genel akademik not ortalaması düzeyleri ve cinsiyetleri onların akademik erteleme düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanoğlu için erteleme, yaşamın her alanında karşı karşıya olduğu bir kavramdır. Bireyler bazen bir evin temizliğini, bazen de bir sağlık sorununu erteleyebilir. Ancak ertelenen bu durum bireylerde çeşitli problemlere neden olabilmektedir. Örneğin doktora gitmesi gerektiği halde bunu aksatan kişilerin sağlığı tehlike altına girebilmektedir. Erteleme eğilimi son zamanlarda yaygınlığı ve sıklığı ile dikkat çekerek araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmaya başlamıştır. Ancak konunun kendi içinde pek çok dala ayrılması nedeniyle genel ve akademik ertelemenin birlikte ele alındığı çalışmalar azınlıkta kalmaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme eğilimlerinin doğasının anlaşılmasına, erteleme eğilimlerinde etkili olan faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda gerçekleştirilen çalışmanın, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, akademik başarı düzeyleri, cinsiyetlerinin genel ve akademik erteleme eğilimleriyle ilişkili bilgi sunarak erteleme davranışlarının azaltılmasına yönelik çalışmalara destek sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite dönemi öğrencilerin yaşama hazırlanmasını, yetişkinliğe geçiş evresini içermektedir. Bu dönemde öğrencilerin sorumluluklarını ertelemeleri ise boşa harcanan zaman, stres, kaçan fırsatlar, olumsuz benlik algısı ya da düşük performans ile sonuçlanabilmektedir. Günümüzde işe başlamayan, iş hayatına atılmakta geç kalan bireylerin psikolojik olarak kendisini baskı altında hissettiği göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin; öğrencilik sorumluluklarını yerine getirerek mezun olmaları da önem arz etmektedir. Aynı zamanda akademik başarı; öğrencilerin yaşamında birçok etkide bulunmaktadır ve bu doğrultuda akademik erteleme ile ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Böylece, çalışmadan elde edilecek bulgular hem öğrenci başarılarının yordanmasına katkı sağlayabilecek, hem de eğitim ve ruh sağlığı alanlarında çalışanlara bilgi verici olabilecektir.

Akademik erteleme öğrenciler arasında oldukça yaygın bir davranış biçimidir. Bu davranış biçimi ise öğrencilerin kendilerini geliştirmelerine, var olan potansiyellerini ortaya koymalarında engel oluşturabilmektedir. Ertelemenin diğer bir türü olan genel ertelemeyle birlikte akademik erteleme düzeylerini inceleyen araştırmalar sınırlılık gösterdiği için ilgili araştırmadan elde edilecek sonuçların alanyazına yeni bulgular ekleyeceği düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışma, yaşamın her alanında bireylerin

fırsatları değerlendirmesine, var olan potansiyellerini ortaya koyabilmeleri için gelişimine, kendini gerçekleştirme ve hayattan haz almasına engel olan erteleme davranışının önlenmesinde alana önemli katkı sağlayacaktır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendini gerçekleştirmelerine engel olan nedenler bilindiğinde bir çözüm üretebilmek ve bu konuda harekete geçebilmek kolaylaşacaktır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin akademik ya da genel erteleme davranışlarının önlenmesinde ve müdahale programlarının oluşturulmasına katkıda bulunacak eylem planı hazırlanmalıdır. Bu sebeple yapılan araştırma üniversitelerin psikolojik danışma birimlerinin, ruh sağlığı çalışanlarına gerekli psiko-eğitim programları oluşturmalarında ve hedef kitlenin akademik başarısını arttırmasında katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

#### 1.4.Sınırlılıklar

- Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik veri grubu Eskişehir Anadolu Üniversitesine devam eden 2018-2019 eğitim öğretim yılı Şubat-Mart ayları arasında araştırmaya gönüllü katılan, örgün lisans programlarına devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Öz-Düzenleme Ölçeği, Kişisel Kararsızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Anketi'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### 1.5.Tanımlar

- **Erteleme:** Yerine getirilmesi gereken sorumluluğu ya da karar vermeyi geciktirmeye yönelik davranış, eğilim ya da kişilik özelliğidir (Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998, s. 297).
- **Genel erteleme:** Günlük rutin içerisinde zaman yönetimi, planlama becerisinde yaşanan eksikliklerden dolayı sorumlulukların yerine getirilmesinde yaşanan güçlüklerdir (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988, s.207).
- **Akademik erteleme:** Öğrencilerin dönem ödevlerini hazırlamak, sınavlara hazırlanmak, okuma yapmak gibi okulla ilgili konularda bazı akademik

görevlerin yerine getirilmesinin geciktirilmesi, son ana bırakılmasıdır (Solomon ve Rothblum, 1984, s. 506).

- **Yetersizlik duygusu:** Bireyin ulaşmak istediği noktaya göre kendisini aşağıda algıladığı durumlarda daha fazla ortaya çıkan, her bireyde bulunan hissiyattır. Yeterince uyum sağlanamayan ya da bir zorluğun üstesinden gelebilecek donanımına sahip olunmadığı durumlarda ortaya çıkan duygudur (Adler, 1993, s.54).
- **Kişisel kararsızlık:** İnsan gelişimine uygun olmayan, yaşamda karar verilmesi gereken tüm durumlarda ortaya çıkan, kişilik özelliklerinden kaynaklanan sürekli bir kararsızlık durumudur (Bacanlı, 2012, s.111).
- **Öz-düzenleme:** Geçmiş performanstan alınan geri bildirimlerle döngüsel olarak ilerleyen duygu, düşünce ve amaçlar doğrultusunda planlanan hareketlerdir (Zimmerman, 2005, s.14).

## **2. ALANYAZIN**

Bu bölümde erteleme, yetersizlik duygusu, öz düzenleme ve kararsızlık ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

### **2.1. Erteleme**

İnsanoğlu yapmak istediği birçok görevi, sorumluluğu son dakikaya bırakma veya erteleme eğilimi içerisinde olabilmektedirler. Bu bağlamda erteleme davranışı evrensel bir biçimde sergilenmekte olup, geçmişteki bireyler gibi gelecekteki bireylerin de ertelemeye devam etmesi olası olmaktadır. Nitekim ünlü bir bilim insanı olan Charles Darwin de türlerin kökenini ortaya attığı, bilim dünyasını derinden etkileyen çalışmasını uzun zaman yayınlamayı ertelemiş, başka işlerle meşgul olmuştur (Knaus, 2010, s.10; Santella, 2018, s.7). Erteleme davranışı, tipik olarak bir görevi yerine getirmekten kaçınarak sergilenen bir kişilik ya da davranış eğilimidir (Milgram ve Tenne, 2000, s.141). Bir başka ifadeyle bireylerin maddi ya da psikolojik alanlarda elde edebileceği faydalardan mahrum kalması, eylemlerini geciktirerek daha kötüye gittiğini bilmesine rağmen görevini ötelemesidir (Steel, 2007, s.6-7).

Bu bölümde ertelemenin nedenlerine, erteleme döngüsüne, erteleme türlerine, ertelemeye ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırma bulgularına sırasıyla yer verilmektedir.

#### **2.1.1. Ertelemenin nedenleri**

Erteleme davranışının var olma nedenleri araştırmacılar ve kuramcılar arasında tartışma konusu olabilmektedir. Nitekim kuramcılar farklı görüşler ileri sürebilmektedirler. Yakkub (2000, s.2)'a göre özellikle öğrencilerin büyük bir çoğunluğu erteleme davranışı sergilemektedir ve bu alışkanlık gelecekte kötü sonuçlar doğurabileceği için müdahale gerektirmektedir. Aynı zamanda modern ve sanayi toplumlarında dakik olmanın da önemli bir hale gelmesinden dolayı (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.207) ertelemenin giderek insan yaşamını zorlaştıracağını dikkate alınarak ve ertelemenin nedenleri üzerinde durmak önemli hale gelmektedir.

Ertelemenin nedenleri arasında ebeveyn tutumları bulunmaktadır. Bu kapsamda erteleme davranışının aileden kaynaklanan bastırılmış bir öfkenin pasif agresif olarak ortaya çıkan bir etkisi olması muhtemeldir (Ferrari ve Olivette, 1994, s. 97). Sekman (2016, s.54)'a göre ise erteleme bireylerin amaçsızlığından, mükemmeliyetçiliğinden,

ekonomik sıkıntı çekmesinden, kişiliğinden, öğrenilmiş çaresizliğinden ya da doğru öncelik koyamamasından kaynaklanmaktadır. Tüm bunlara ek olarak erteleme nedenleri arasında başarısızlık korkusu (Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992, s. 89), beceri ya da motivasyon eksikliği, yorgunluk veya sıkıcı bir işle uğraşmak (Castillo, 2016, s.5) da sayılabilmektedir.

Araştırmacıların erteleme nedenleri arasında ele aldığı kavramlardan biri de akademik öz yeterlidir. Akademik öz-yeterlilik, öğrencinin akademik sorunlarla başa çıkabileceğine inanması anlamına gelmektedir. Eğer akademik öz yeterlilik artarsa erteleme davranışı azalmaktadır (Kandemir, İlhan, Özpolat ve Palancı, 2014, s.150).

Sonuç olarak, erteleme eğilimi ebeveyn tutumu, öz yeterlilik, karar verme, mükemmeliyetçilik, kaygı gibi pek çok faktörle geniş bir yelpazede incelenmektedir. Ancak; erteleme kavramının nedenleri, ilişkili olduğu kavramlar araştırmacılar tarafından tanımlanan bir fikir birliğine ulaşılamamıştır ve halen tartışılmaktadır.

### **2.1.2. Erteleme döngüsü**

Erteleme sürecinde bireyler duygu, düşünce ve davranışlarıyla birlikte bir döngü içine girmektedirler. Bu durum, kimi bireyde saatler süren kısa bir döngü iken kimi bireyde ise aylar, yılları bulan bir süreç haline gelmektedir. Burka ve Yuen (2008, s.9-13)'e göre bireylerin erteleme döngüsü birbirini izleyen yedi aşamadan (bu sefer erken başlayacağım, yakında başlamalıyım, başlamazsam ne olur?, hala zaman var, bende yanlış olan bir şeyler var, son seçim: yapmak veya yapmamak ve bir daha asla ertelemeyeceğim!) meydana gelmektedir. Bu döngüye göre bireyler göreve başlamadan önce erken başlayacağına dair kendi kendine umut beslerken, pazarlık sürecinden geçtikten sonra süreci mukayese ettiği bir döneme girmektedir. Ardından erteleme sürecindeki kişi görevi ya tamamlar ya da tamamlamadan pes etmektedir. Ancak en sonunda bireyler bir daha asla ertelemeyeceğini söylese de tekrar aynı döngü içerisine girebilmektedir. Buradan yola çıkarak Ainslie (1975, s.463)'ye göre davranışın sonuçları tahmin edilse de geçmiş koşullar dolayısıyla eski davranışların tekrarlandığı, değiştirilmesinin zorlaştığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Erteleme döngüsünün aynı süreçleri içeren yedi aşamasının süresi bireysel bir şekilde uzayıp kısalabilmektedir. Geciktirmeye eğilimli olan birey döngüye girer ve en sonunda bir daha ertelemeyeceğini kendi kendine tekrar etse de başka bir durumda tekrar kendini ertelerken bulmaktadır (Burka ve Yuen, 2008, s.9-13). Buradan yola

çıkarak aslında erteleyici kişilerin kendilerine verdikleri sözleri yerine getirmede başarısız olduğunu söylemek mümkündür.

### 2.1.3. Erteleme türleri

Erteleme duygu, düşünce ve davranış olarak bireyler üzerinde etkileri bulunan karmaşık bir süreçtir (Ferrari, 1991a, s.455; Rothblum, Solomon ve Murakabi, 1986, s.393; Solomon ve Rothblum, 1984, s.509). Ertelemenin bu bileşenleri aynı başlık altında toplansa da ayrı yordayıcılara sahip olabilmektedir (Ferrari, 1994, s.678).

*Ertelemenin bilişsel bileşeni*; bireylerin kendisine eleştirel yaklaşması, yargılaması, yıkıcı şekilde düşünceler içerisinde yoğunlaşmasıdır. İnsanoğlunun kendini kabul edilmez şekilde görmesi, başarısız olması ve bundan dolayı yargılanmanın vereceği acıyla başa çıkamayacaklarını düşündükleri için bir saklanma yöntemi olarak ele alınmaktadır (Burka ve Yuen, 1983, s.17). İrrasyonel düşüncelerin oluşması ise bireylerin hedefledikleri amaç ile kendi öncelikleri arasındaki uyumu yakalayamamasından kaynaklanmaktadır (Lay, 1986, s.493). Bununla birlikte bireylerin karar vermeyi geciktirmesi (Ferrari, 1994, s.673) ertelemenin bilişsel boyutunda yer alan bir başka unsurdur. *Ertelemenin duygusal bileşeni* açısından bireyler erteleme davranışında bulunmadan önce duygusal olarak kendisini rahat ve değerli hissetmediği için bir direnç oluşturabilir. Böylece ertelemenin duygusal bileşeni rahatsız eden duygudan kaçış anlamına gelebilir, ancak bu durum aslında bireyleri rahatsızlıktan kurtarmaz, daha derin bir rahatsızlık içerisine sokmaktadır (Burka ve Yuen, 1983, s.1; Knaus, 2010, s.50). *Ertelemenin davranışsal bileşeni* bakımından ise, özellikle planlanması gereken durumlarda, bireylerin kendi önceliklerini sağlayamaması, gerekli program içerisinde uygun zamanda başlamak yerine sınırlı bir zamanda son dakikaya bırakabilmektedirler. Bu davranış literatürde erteleme davranışı olarak kabul edilmektedir (Lay, 1986, s. 494).

Ertelemenin en önemli belirleyicilerinden biri, bireylerin hedeflenen göreve yönelik tecrübeleridir. Bir başka ifadeyle; geçmiş deneyimlere sahip olmak bireyin kendini değerlendirmesine, ne kadar iyi performans sergilediğini belirlemesine yardımcı olmaktadır (Ferrari, 1991a, s.457). Chrisoula ve White (2010, s.11) ertelemenin bir dürtü olduğunu, bu nedenle bireylerin kısa vadede kazançlı olduğunu düşündüğü için geciktirme davranışına girdiğini savunmaktadır. Ayrıca erteleme aktif ve pasif erteleme olarak da ikiye ayrılabilir. Araştırmacılara göre ertelemenin aktif yanı kasıtlı

olarak geciktirmektir. Aktif erteleme, zaman zaman bireylere faydalı olmaktadır. Ancak pasif erteleme asıl problemleri olan yanı oluşturmaktadır. Pasif erteleme, erteleme için bir zorunluluk olmadığı halde yapılan geciktirme davranışıdır ve başa çıkılması gereken türüdür (Castillo, 2016, s.5).

Erteleme davranışında bulunan bireyler sıklıkla “ama” kelimesini kullanmaktadırlar: “Yaptığım işi bitirmek isterim ama mükemmel olmasını istiyorum, şimdi yapardım ama sadece son dakikada motive oluyorum” gibi cümleler kurmaları oldukça muhtemeldir. Bireylerin kurduğu ama’larla bağlantılı olarak erteleme mükemmeliyetçi, hayalperest, endişeli, meydan okuyan, krizci ve aşırı üstlenen erteleme olmak üzere altı temel türde ortaya çıkmaktadır (Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14). Bu kişilerin özellikleri kısaca şu şekilde betimlenebilir:

*1. Mükemmeliyetçi ertelemeye sahip bireyler:* Bu bireyler yüksek standartlara sahiptir. Hatalarından ders alarak ilerlemek, kararlarını sorgulamak için gerekli zamana sahip olmak ve kusursuz olmak için başladıkları işi bitirmekte isteksiz kalabilmektedir. Ancak erteleme davranışı sergilendiğinde mükemmeliyetçi bireyler, kısıtlı zaman içerisinde bu fırsatı bulmakta zorlanmaktadırlar (Lamia, 2017, s.92-93; Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

*2. Hayalperest ertelemeye sahip bireyler:* Bu bireyler yaşamının kolay ve keyifli olmasını istediği için karşı karşıya kaldığı zorluklar karşısında otomatik olarak direnişe geçmektedirler. Yapmaktan vazgeçme yoluna kolaylıkla başvurmaktadırlar, bununla birlikte özel bir birey olduklarına inanarak bir şey yapmak zorunda olmadıklarına kendilerini inandırmaktadırlar (Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

*3. Endişeli ertelemeye sahip bireyler:* Bu bireyler güvenlik hissiyatlarını korumak için güvenli bölgeyi kaybetmemektedirler. Risk almayı, yaşam boyunca yeni durum ya da taleplerle karşılaşmamak için değişmeyi, başkaları tarafından onaylanmamayı göze alamamaktadırlar (Knaus, 2010, s.15; Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

*4. Meydan okuyan ertelemeye sahip bireyler:* Bu bireyler neden erteleme yaptıklarına dair güçlü mantıksal çerçeveler sunarak bahaneler üretebilmektedirler. Erteleyen bireyin şimdiki zamanda müsait olması pek uygun olmamaktadır. Şu an çok yorgun olabilir, bu nedenle gerçekleştirilmesi gereken görevi yarın ya da gelecek hafta yapmasının daha uygun olacağını söyleyerek geçiştirebilmektedirler (Ainslie, 2010, s.17; Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

5. *Krizci ertelemeye sahip bireyler*: Bu bireylerin erteleme biçiminde uzun vadeli bir görevi tamamlarken son zamana bırakmak daha cazip gelmektedir. Çünkü bireyler uzun zaman sonra bir ödül almaktansa kısa zaman içerisinde, hızlı bir şekilde ödül almayı tercih edebilmektedirler (Knaus, 2010, s.5; Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

6. *Aşırı üstlenen ertelemeye sahip bireyler*: Bu bireyler seçim yapmada, önceliklerini belirlemede sorunlar yaşamaktadırlar. Her şeyi üst üste alarak gereğinden fazla sorumluluk yüklenmektedirler. Bu nedenle zaman yönetiminde, kaynakları düzenlemede yetersiz olma eğilimi sergilemektedirler (Sapadin ve Maguire, 1996, s.12-14).

Sonuç olarak her birey kendine özgü bir biçimde erteleme türlerinin bir karışımını kullanmaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçi ertelemeci bir birey, kimi zaman hayalperest davranabilir. Ya da aynı birey baskı altında kaldığında krizci erteleme davranışına başvurabilir.

Farklı şekilde sınıflandırılabilen erteleme davranışının, kişilik özelliği ya da durumsal olarak ayrıldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Kişilik özelliği kategorisindeki ertelemeler karar alma, yaşam rutini, uyarılma ve önleyici erteleme olarak bir başlık altında toplanmaktadır. Durumsal erteleme ise akademik ertelemeyi içerisinde barındıran bir erteleme sınıfı olarak ayrılmaktadır. Kişilik özelliği olarak erteleme bireylerin çeşitli görevleri son teslim tarihine göre başlanmasını ya da bitimini geciktirme yönünde kronikleşmiş eğilimdir. Aslında bu tanıma bakıldığında erteleme davranışının farklı görevler arasında gerçekleşmesi temel alınmaktadır. Durumsal erteleme ise yaşamın belli bir alanında görevin başlanması ya da tamamlanmasını geciktirmek anlamına gelmektedir (Vestervelt, 2000, s.10). Bir diğer ifade ile genel erteleme kavramı kişilik özelliği olarak erteleme sınıflamasında yer almaktadır. Aynı zamanda akademik erteleme kavramı ise yaşamın belirli bir alanını kapsadığı için durumsal erteleme sınıflaması arasında yer almaktadır.

Erteleme kavramının araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırıldığı dikkati çekmektedir. Kimi araştırmacı erteleme kavramını akademik erteleme eğilimi, genel erteleme eğilimi, karar vermeyi erteleme eğilimi ve kompulsif (işlevsel olmayan) erteleme eğilimi olarak dört sınıfa ayırırken (Uzun ve Demir, 2015, s.110) kimi araştırmacı ise beş farklı şekilde (Balkıs, 2007, s.68; Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, S.59; Kağan, 2009, s.116; Milgram, Mey-Tal, ve Levison, 1998, s.297) sınıflama yapmaktadır. Beşli sınıflama yapan araştırmacıların sınıflamasında belirgin olan fark

nevrotik erteleme eğiliminin ayrı şekilde dörtlü yapılan sınıflamaya dâhil edilerek daha geniş kapsamda ele alınmasıdır. Nevrotik erteleme eğilimi ise bireylerin yaşamında alınması gereken temel kararlardaki erteleme eğilimidir. Bu sınıflandırmalar içerisinde genel ve akademik erteleme en zararsız olduğu için (Milgram, Mey-Tal, ve Levison, 1998, s.298) en fazla araştırmalara dâhil edilen erteleme türleri arasında yer almıştır.

### **2.1.3.1. Genel erteleme**

Erteleme bireylerin belirli bir zaman sınırında gerçekleştirilmesi gereken ve bireyin yapmasında yarar olacak bir görevi gelecekte başka bir zamana bırakmasıdır. Ayrıca ertelenen görev son dakikaya, zaman dolduktan sonraya ya da hiçbir şey yapmamaya kadar uzayarak devam edebilmektedir (Dryden,2000, s.15). Bu bağlamda erteleme, kişiyi verimsiz hale getiren, kendini engelleme stratejilerinden biridir ve hazırlık ya da uygulama eksikliği, bir işi yaparken daha az çaba harcamak anlamına gelmez (Lay, Knish ve Zanatta, 1992, s.244). Haris ve Sutton (1983, s.987)'a göre hemen tamamlanması gereken görevlerin tamamlanmaması bireysel performansı hem de grup performansını azaltabilir. Bunlarla birlikte bireylerde stres kaynağı haline gelebilmektedir.

Genel ertelemenin nedenleri araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bu nedenlere bakıldığında; bireyler hoşlarına giden, olumlu duygu durum oluşturan görevleri yapmadan kaçınmazken, olumsuz duygu durum oluşturan, bir diğer ifade ile bireylerde *rahatsızlık duygusu* meydana getiren durumlarda bireyler erteleme davranışına başvurabilmektedir. Bunun dışında bireylerin belirli bir otorite figürü (öğretmen, ebeveyn vb.) tarafından zorlamayla verilen görevleri yerine getirmeleri gecikmektedir. Gönüllü şekilde üstlenilen görevler ise kısa zamanda tamamlanabilmektedir. Çünkü bireyler zorunlu şekilde dayatmalara bir pasif agresif tepki oluşturarak erteleme davranışında bulunabilmektedir. Tüm bunlara ek olarak başarısızlık korkusu, bireylerin görev yükünün çok olmaması ve görevin başarısız olma ihtimalinin az olmaması genel ertelemenin nedenleri arasında sayılmamaktadır (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988, s.200).

Erteleme davranışının bireyler üzerindeki etkileri sağlık problemleri (Sirois, Melia-Gordon ve Pychyl, 2003, s.1180; Tice ve Baumeister, 1997, s.455), yoğun kaygı (Carden, Bryant ve Moss, 2004, s.582; Chabaud, Ferrand ve Maury, 2010, s.1051; Stöber ve Joormann, 2001, s.57), akılcı olmayan inançlar (Berber Çelik, 2014, s.90;

Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.216; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry ve Lay, 2012, s.232), düşük öz saygı (Ferrari, 1991b, s.258; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616) gibi genellikle bireylerin olumsuz özellikleri ile de ilişkilendirilmektedir.

Erteleme davranışı bireylerin iyi oluşlarını tehdit altına almaktadır. Bireyi verimsiz hale getirerek performansını azalttığı için önemi günden güne artmaktadır.

### **2.1.3.2. Akademik erteleme**

Ertelemenin bir türü de akademik açıdan görev ve sorumlulukları yerine getirmeyle ilişkili olan akademik erteleme davranışıdır. Akademik erteleme davranışı uygun olmayan yer ve zamanda, bireylerin daha az çaba harcaması, daha az performans sergilemesidir. Örneğin; bireyler ders çalışmak yerine dikkat dağıtacak şeylerle ilgilenmeyi tercih edebilir. Bu açıdan bakıldığında ertelemenin davranış boyutuyla kendini engelleme arasında yakın bir ilişki olduğu görülmektedir (Lay, Knish ve Zanatta, 1992, s.244). Öğrencilerin akademik ertelemesi; görevlerinin gecikme süresine, yaşadığı üzüntü durumuna ve kendisinde bir değişim oluşturma isteğine bağlı olabilmektedir. Aynı zamanda gecikme endişesi akademik erteleme davranışının azalmasına katkıda bulunan kişisel memnuniyetsizliğin farkına varılmasıyla birlikte bireylerin kendisini değiştirme çabasını başlatmaktadır (Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995, s.152).

Akademik ertelemenin nedenlerine bakıldığında başarısızlık korkusu ve buna bağlı olarak yaşanan kaygı da öğrencilerin üzüntü duymasına neden olmaktadır (Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995, s.153). Akademik erteleme görevden kaçma, performans kaygısı, başarısızlık korkusu, düşük akademik öz yeterlik, düşük akademik motivasyonla ilişkilendirilmektedir (Senecal, Julien ve Guay, 2003, s. 142). Ayrıca akademik erteleme bireylerin bir işi zamanında tamamlayamamasından kaynaklanan yoğun kaygıyla bireyin huzursuzluk yaşamasıdır. Bu çerçevede akademik erteleme öğrencilerin büyük bir kısmına rahatsızlık veren akademik performanslarını olumsuz etkileyen bilişsel, duygusal ve davranışsal etkileri barındırmaktadır (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986, s.387-393).

Başarısızlık korkusu, akademik erteleme ile yakından ilişkilidir. Bir başka ifade ile özellikle başarısızlık korkusunun öğrencilerin akademik ertelemelerinde önemli bir etken olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda öğrencilerin kendilerini nasıl algıladığı önem arz etmektedir. Kendisini akademik anlamda yetenekli bulmayan bir

öğrenci derslere gerekli eğilimi sergileyemeyebilir, böylece kendisini daha az kaygı duyduğu alanlara yönelerek akademik olarak ertelemeye bulunabilir (Haghbin, McCaffrey ve Pychyl, 2012, s.258). Bu bağlamda motivasyon, akademik ertelemenin belirleyicileri arasında yer almaktadır. Özellikle de erteleyen bireylerin üstlendikleri görevlerden memnun olmadığı için ertelemeye sıklıkla başvurduğu bilinmektedir (Brownlow ve Reasinger, 2000, s.27). Ertelemenin bir diğer nedeni olumsuz değerlendirilme korkusu ile birlikte kişisel başarı standartlarının düşük olmasıdır (Saddler ve Buley, 1999, s.687).

Akademik ertelemeye öğrencilerin öz düzenleme becerileriyle negatif bir ilişki içerisinde olduğu çalışmalarda görülmektedir (Howell ve Watson,2007, s.173). Özellikle öz düzenlemenin erteleme davranışını en önemli belirleyicilerinden olduğu kimi araştırmada ortaya konmuştur (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616; Strunk ve Steele, 2011, s.987; Uzun Özer, O'Callaghan, Bokszczanin, Ederer ve Essau, 2014, s.315).

Sonuç olarak ertelemeye ilgili araştırmalara sıklıkla konu olan akademik erteleme eğilimi, akademik anlamdaki görevlerin geciktirilmesi. Ayrıca, akademik erteleme genel ertelemeye farklı olarak; daha çok akademik anlamda öğrencilerin uğraş verdiği alanlarla ilgilenmektedir. Genel erteleme ise sadece öğrencileri kapsayan bir durum değildir, pek çok bireyin yaşamda karşılaştığı temel erteleme durumlarını ele almaktadır. Bu bağlamda iki kavram birbirinden farklılaşmaktadır.

#### **2.1.4. Erteleme ile ilgili kuramsal açıklamalar**

Bu kısımda erteleme davranışının açıklanmasında kuramsal bilgilerden yararlanılmaktadır. Bu nedenle genel ve akademik erteleme aşağıda sırasıyla psikodinamik yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım, birey merkezli yaklaşım, varoluşçu yaklaşım ve gestalt yaklaşımı kapsamında ele alınmaktadır.

##### **2.1.4.1. Psikodinamik yaklaşım**

Freud, kuramında kaygı kavramına değinmektedir. Baskı altında biliçaltındaki malzemenin zararını önlemek için ego tarafından uyarı sinyalleri gönderilmektedir. Bireyler bir anksiyete algıladığında ego, savunma mekanizmalarını devreye sokar. Tamamlanmayan görevler ise öncelikle egoyu tehdit altına almaktadır. Bu nedenle kaçınmayla birlikte bireyin savunmasının sağlandığı fikri savunulmaktadır (Ferrari,

Johnson ve McCown, 1995, s.22). Bu fikrin en önemli örneği Blatt ve Quinlan'ın (1967, s.172) araştırmasında görülmektedir. Araştırmada yüksek düzey ertelemeye sahip bireylerin ölüm kaygısı yüksek çıkmıştır. Böylelikle psikodinamik çerçevede ölüm korkusunda, egonun savunulması için ertelemenin devreye girdiği söylenebilmektedir. Ayrıca erteleme davranışında bulunan kişiler bir mazeret altına sığınma eğilimi gösterebilmektedir. Bu çerçevede bedensel olarak yakınmalar da en sık mazeret gösterilen durumlardan birisidir. Dolayısıyla tüm bu düşünce ya da davranışlar bireylerin kendi yetersizlikleriyle yüzleşmesini engelleyen bir sistemde çalışmaktadır. Ancak bu kaçınma davranışları kişilerin kendini gelişimini sağlamasına engel teşkil ettiği gibi güçlüklerin daha da artmasına neden olmaktadır (Geçtan, 2008, s.71). Sonuç olarak psikodinamik yaklaşım; erteleme kavramını kaygıdan korunmak için ego savunmasında rol oynayan kaçınma davranışlarıyla açıklamaktadır.

#### **2.1.4.2. Bilişsel davranışçı yaklaşım**

Bilişsel davranışçı eğilime göre erteleme davranışı bireylerin kendisine, başkalarına veya dünyaya yönelik gerçekçi olmayan bilişsel yüklemelerinden kaynaklanır. Erteleme eğiliminin birbiriyle yakından ilişkili olan üç nedeni bulunmaktadır. Bunlar kendini aşağılama, engellere karşı düşük tolerans ve düşmanlık duygusudur. Kendini aşağılama, bireylerin çeşitli nedenlerle benliğini olumsuz değerlendirerek kendilerini rahatsız etmeleridir. Engellere karşı tolerans düşüklüğü ise bireyler yaşadığı zorluklarla başa çıkamamasıyla ortaya çıkmaktadır. Erteleme davranışının üçüncü nedeni ise düşmanlık duygusudur. Bireyler önemli olan görevlerin üstesinden gelirken görevle ilişkisi olan kişilere ya da işe yönelik düşmanlık duygusu geliştirmesinden kaynaklanır (Ellis ve Knaus, 1977'den akt. Balkıs, 2006, s.26).

Bireylerin zorunluluk olarak algıladığı “-malıyım, -meliyim” kalıplarında kullanılan katı inançlar ertelemenin asıl kaynağını oluşturmaktadır. Katı inançlar ise diğer üç sağlıksız inanışın oluşumunda önemli bir etkidir. Bu bağlamda büyütme, rahatsızlığa dayanamama ve suçlama, ertelemeye neden olan sağlıksız düşüncelerdir (Dryden, 2000, s.43-45). Bu düşünceler kısaca şöyle açıklanmaktadır:

1. Büyütme: Büyütme eğilimi gösteren kişiler “bunun olması korkunç bir şey ya da bu olmazsa her şey biter” gibi dünyanın sonu olduğuna yönelik felaket senaryolarına inanmaktadır. Felaketleştirme senaryolarında geleceğe dair başka

sonuçları düşünmeden olumsuz olarak düşünme eğilimi vardır (Beck, 1995, s.119; Burns, 2017, s.59; Dryden, 2000, s.43-45).

2. Rahatsızlığa dayanamama: Bireyler katı isteklerinin gerçekleşmemesinden dolayı yaşananlara katlanamayacağını düşünebilmektedir. Eğer rahatsızlık duygusuyla bir işi yerine getiremeyeceğine inanılırsa kişiler erteleme davranışında bulunur. Yaşanan rahatsızlık duygusu bahane edilerek gerekli görevler aksatılabilir (Dryden, 2000, s.43-45).
3. Suçlama: Bireyler kendisi ya da başkalarıyla ilgili değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirmeler genellikle bir etiketleme barındırır ve daha makul ya da olumlu sonuçları görmeden yapılmaktadır (Beck, 1995, s.119; Burns, 2017, s.62). *Kişinin kendisine dair suçlamasında* aslında bireyin kendisini aşağılamasına neden olan bir döngü halini alır. *Başkalarına dair yapılan suçlamalarda* kişi, kendisine kesinlikle yapılması ya da yapılmaması gereken şeyler hakkında karşıdaki kişinin değersiz ve kötü olduğuna inanmaktadır (Dryden, 2000, s.43-45).

Bilişsel davranışçı yaklaşımında ortaya atılan akılcı olmayan inançlar nedeniyle yaşana ertelemeler sonucunda başarısızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bireyler kaçınmasından kaynaklanan başarısızlığını uygun bir bahane sunarak kısa süreli kazanç elde etmektedir. Tamamlanamayan bir görev kişinin yetersizliğine yüklenmez, bunun yerine zamanın kısıtlı olduğu bahanesi ileri sürülebilir. Ancak bu durum erteleyenin son dakika çabalarını ve kaygılarını arttırarak bir çözüm oluşturmamaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995, s.35). Sonuç olarak bilişsel davranışçı yaklaşıma göre; kendini aşağılama, engellere karşı tolerans düşüklüğü ve düşmanlık duygusu ertelemenin nedenleri arasında yer almaktadır. Özellikle akılcı olmayan inançların devreye girmesiyle erteleme eğilimi artış göstermektedir. Bunun sonucunda bahanelere sığınan bireyler ise çözüm yolundan uzaklaşmaktadır.

#### **2.1.4.3. Birey merkezli yaklaşım**

Birey merkezli yaklaşıma göre, kişi kendini gerçekleştirme eğilimi içerisinde. Kendini gerçekleştirme kavramı insanoğlunun kendi kapasitesi doğrultusunda gelişmesini, zenginleşmesini ve üretmesini sağlayan bir süreci temsil etmektedir. Bu doğrultuda Rogers, bireylerin çevrenin denetiminden uzaklaşarak kendi kendini yönetme ve geliştirmeye eğilimli olduklarını savunmaktadır. Ayrıca yaşanan tüm

psikolojik sorunlar da kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesiyle ortaya çıkmaktadır (Nelson-Jones, 1982, s.18). Erteleme eğilimindeki kişi büyüme ve maksimuma ulaşma kapasitesini sergileyememektedir. Bu doğrultuda da bireyler kendini gerçekleştirmeden uzaklaşmaktadır (Murdock, 2016, s.158). Erteleme davranışı bireyin kendini gerçekleştirmesinde bir engel teşkil etmektedir. Çünkü bireyler var olan potansiyellerini tam olarak orta koyamamakla birlikte kendilerini engellemektedir. Ayrıca, kişisel sorumluluk bireyin kendi içindeki otoriteye güvenmesi, kendi davranışının sorumluluğunu kabullenmesi anlamına gelmektedir. Kendi sorumluluğunu kabul eden birey kendini gerçekleştirebilir (Nelson-Jones, 1982, s.32). Bireyler kendi potansiyellerinin tanıyıp bütünleştirirse kendini değerli hissedebilir, daha olgun ve uyumlu olduğu gibi stresle de daha kolay başa çıkabilmektedir (İkiz, 2016, s.66). Buradan yola çıkarak bireylerin önce kendi sorumluluklarının farkına vararak erteleme eğiliminin üstesinden gelebileceği söylenebilir. Çünkü kendini bilmeyen, tanımayan, gerçek ve ideal benliğiyle uyumu yakalayamayan bireyler kendilerini gerçekleştirmekten de yoksundur.

#### ***2.1.4.4. Varoluşçu yaklaşım***

Varoluşçu yaklaşıma göre her insan kendi yaşamının mimarıdır. İnsanlığı için bir anlam arayışı içerisinde bulunur. Bireyler ne kadar kendisinin farkında olursa o kadar özgürleşir. Yaşamda gelinen nokta seçimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bireyler yaşamını yönlendirme sorumluluğunu kabul etmelidir. Erteleme davranışı sonrasında ise bireylerin kendi içindeki gücü keşfedememesi, karşısına çıkan fırsatları değerlendirememesinden kaynaklanan bir varoluş suçluluğuna düşebilir (İkiz, 2016, s. 84-85).

Varoluşçu yaklaşım açısından erteleme davranışı özgürlük, öz-farkındalık ve sorumluluk kavramlarıyla da ilgilidir. Öz-farkındalığı olmayan bireyler davranışlarının sorumluluğunu alamadığı için yapması gereken bir işi de erteleme eğiliminde bulunacaktır. Bu nedenle erteleme davranışında bulunan birey, özgürlüğünü de kısıtlamış olmaktadır. Varoluşsal yaklaşıma göre şimdi ve burada, anda yaşayan bireyler yaşadıkları anın farkındadır ve geçmiş ya da gelecekte değil o anda yaşaması anlamına gelmektedir. Ancak erteleme davranışında bulunan bireylerin anda kalması oldukça güç olmaktadır. Bir diğer ifadeyle erteleme davranışında bulunan kişiler kendisiyle barışık olmamakla birlikte, şimdi ve burada içerisinde değildirlir (Aydoğan,

2008, s.19). Sonuç olarak erteleme davranışı varoluşsal yaklaşımda farkındalık, özgürlük ve sorumluluk kavramlarıyla açıklanmaktadır. Bireyler şimdi ve burada, anda kalarak farkındalıklarını arttırıp, özgürlükle birlikte gelen sorumluluğu kabullenerek erteleme eğilimi azaltılabilmektedir.

#### **2.1.4.5. Gestalt yaklaşımı**

Gestalt yaklaşımında erteleme kavramı varoluşçu yaklaşımdan esinlendiği sorumluluk, seçim ve risk alma kavramlarıyla açıklanabilmektedir. Aynı zamanda seçim yapma kavramı sorumluluk alma ile yakından ilişkili olan kavramlardan birisidir. Özellikle kendini geliştirmek, değişim yaratmak istiyorsa seçim yapabilmeli, seçim yapabilmesi için de risk almayı öğrenmesi gerekmektedir (Voltan-Acar, 2016, s.37). Gestalt yaklaşımında bireylerin an'da kalması, şimdi ve burada da kalması önemlidir. Çünkü bireyler kendi yaşamının aktörleridir. Bu aktörlerin de bütünlüklerine önem vermek gerekir (Gladding, 2013, s.214). Bu çerçevede erteleme kavramına bakıldığında geçmişe takılı kalarak sorumluluklarını geciktiren bireylerin an'da kalması, diğer bir ifade ile şimdi ve buradayı yaşayarak bütünlüğünü sağlayabilmesi mümkün olamamaktadır.

#### **2.2. Yetersizlik Duygusu**

İnsan yaşamında önemli kavramlardan biri de yetersizlik duygusu veya bir diğer adıyla aşağılık duygusu kavramıdır. Adler, yetersizlik duygusunun doğuştan geldiğini ileri sunmaktadır. Bu çerçevede her birey değişken düzeylerde olmak üzere yetersizlik duygusuna sahip olmaktadır, çünkü insanoğlunun doğuştan bu duyguyla kuşatılıp, güçsüz ve savunmasız bedenleriyle dünyaya gelerek korunmaya ve bakıma muhtaç olması muhtemeldir. Büyürken de birey kendi işini kendisinin yapamamasının acizliğini yaşayarak, kendini zayıf ve aşağı hissedebilir. Ayrıca bu duygunun üzerine giderek bir üstünlük kurma çabasına da girebilir (Murdock, 2016, s.111). Üstünlük duygusu, kendisine güvenli bir alan oluşturmak isteyen çocuğa yaşamdaki hedeflerine ulaşmasında ve hedefe ulaşırken kullandığı yolları nasıl belirleyeceğine yardımcı olur. Dolayısıyla aşağılık duygusunun insanı geliştirici yönü yadsınamazken, insana ket vuran yanı olduğu da göz ardı edilmemelidir. Buna göre aşağılık duygusu aşırı yoğun bir şekilde bireyleri çözümsüzlüğe sürüklerse veya her zaman liderliği ve egomanyayı talep eden bireyler haline gelirlerse sağlıklılığını yitirmektedir (Adler, 1927, s.1882). Bu

çerçevede Adler, aşağılık hissi ve kompleksi arasında oluşan karmaşıklığa bir çözüm getirmek için eğer bir çocuk topluma fayda sağlamak için bir kaçış olarak aşağılık duygusunu kullanırsa işte o zaman bu hissin bir kompleks haline geldiğini ifade etmektedir. Ayrıca yetersizlik duygusu, belirli koşullarda ya da durumlarda insanların kendisini dezavantajlı hissetmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte aslında bireylerin bu hissi yaşama yoğunluğu dikkat çekmektedir. Kimisinde belirli evrelerle, durumlarla sınırlı kalırken kimisinin bütün vücuduna yayılmıştır. Aşırı olduğu durumlarda ise kompleks haline gelmektedir (Ray, 1957, s.14).

İnsan, sadece kalıtım ve çevrenin oluşturmasıyla meydana gelmemektedir, bir yorumlama ve anlamlandırma kapasitesine de sahiptir. Altı yaşına kadar insanoğlunu, edindiği deneyimlerin etkisiyle yaşam hedeflerini belirlemektedir. Bu sayede kişiliğini ve motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek için de yaşam hedefleri doğrultusunda ilerlemeye çalışmaktadır (Corey, 1996, s.135). Yetersizlik duygusu evrenseldir ve bireyleri rahatsız eden bir histir, ancak patolojik olarak adlandırılmaz. Ancak aşağılık kompleksi haline geldiğinde anormal hale gelir ve bunu bir hastalık olarak değerlendirmek mümkündür (Mosak ve Miniacci, 2008, s. 75). Akdoğan (2012, s.81)'a göre de bireylerdeki yetersizlik duygusu, patolojik sorunların oluşmasında önemli etkenlerden biri haline gelebilmektedir. Dolayısıyla yetersizlik duygusu bireylerin herhangi bir konuda kendisinin eksik olduğunu hissetmesi ve avantaj sahibi olarak görmemesi anlamına gelmektedir. Diğer bir yandan yetersizlik duygusu bireyin kendini geliştirmesine, bu eksikliği telafi etmek için çaba içerisinde olmasını sağladığı için insanı geliştirici yönü göz ardı edilmemelidir. Ancak hem yetersizlik duygusunun, hem üstünlük duygusunun yoğun şekilde yaşanması bireye zarar vermektedir.

### **2.2.1. Yetersizlik duygusunun kaynakları**

Adler, çocukluk yıllarında ilk anıların önemine vurgu yapmakta ve çocuğun ne hissettiğinden çok nasıl yorumladığının altını çizmektedir. Dolayısıyla bir çocuk yetersiz hissedebilir, ancak bu duygusunun gerçekte olup olmadığından çok bu duyguyu kendisinde nasıl yorumladığı önem arz eder (Yörükkan, 2000, s.111). Adler'e göre yaşamımızı anlamlandırırken yapılan yanlış yorumlar, bizleri öz yıkıma kadar sürükleyebilir ve deneyimlerimizden çok onlara yüklediğimiz anlamlarla kişiliği oluşturur (2014, s.19). Yetersizlik duygusu da her bireyde aynı şekilde ortaya çıkmadığı

gibi çocukluk yıllarından itibaren bir gelişim ve değişim gösterir. Çocukluk yaşantılarındaki kemikleşmeyle birlikte bir iç değerlendirme kıstası ortaya çıkar. Böylece çocuk kendini değerlendirme kıstası oluşturmuş olur (Adler, 2015a, s.85). Adler (1983, s.76)'e göre yetersizlik duygusu fiziksel kusur, şımartma ve ihmal durumlarında bireyler üzerinde daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bunlar kısaca aşağıda açıklanmaktadır:

- **Fiziksel kusurlar:** Organ eksikliği konusunda ilk çalışmaları yapan Adler'e göre, kusurlu vücutlara karşı akranlarının alay etmesi, dışlaması, acıması ile aşağılık duyguları güçlenebilmektedir (Adler, 2014, s.20). Özellikle bedeni noksanlığı ya da yetersizliği söz konusu olan çocuklar herhangi bir fiziksel noksanlık yaşamayan çocuklara göre daha fazla yetersizlik duygusu yaşamaktadırlar. Bu çocuklar arasında kimisi bu yetersizliğin üstesinden gelemeyeceğine inanarak ona yönelik hayat tarzını benimserken kimisi de aşırı telafi yollarını deneyerek yetersizliğini gidermeye çalışmaktadır (Yörükkan, 2000, s.64). Ayrıca çocuklardaki biyolojik olarak organ yetersizliği, psikolojik sağlamlığı, benlik saygısı gibi faktörlerin suç işlemelerinde önemli etkenler olduğu söylenebilmektedir (Ereş, 2009, s.90).
- **Şımartmak:** Çocukluk yıllarında şımartılmış bireyler, yaşamın anlamını yanlış yorumlamaktadır. Dikkat merkezi olmaya, her zaman isteklerinin yapılmasına o kadar alışmışlardır ki herkesten vermeden alma beklentisi içerisine girebilmektedir. Eğer istekleri gerçekleşmezse ve diğerlerinin ilgi merkezi haline gelmezlerse de kâbusu yaşamaktadır. Ancak yaşadıkları bu sorun da yine başkalarının üzerine atılarak ve karşı taraf suçlanarak, herkesin kendisine karşı olduğu düşüncesi içerisine girilerek sorumluluktan kaçılabilir (Adler, 2014, s.21).
- **İhmal:** Güvensizlik duygusu çocukların en yoğun hissettiği duygulardan birisidir. Ebeveynlerin çocuklarını ihmal etmesi, gerekli bakımı sağlayamaması, soğuk davranması ya da aşırı talepkar beklentilere sahip olması, ev içinde de cezalandırıcı tutuma sahip olması çocuk tarafından reddedilme olarak algılanmaktadır. Bu tutumla yetişmiş çocukların özellikle büyüdüğünde toplumla barışamayan, hayattan hep bir intikam alma üzerine yaşam tarzı geliştirmelerine sebep olmaktadır (Yörükkan, 2000, s.72).

### 2.2.2. Yetersizlik duygusuyla ilgili kuramsal açıklamalar

Psikoloji kuramları incelendiğinde, yetersizlik duygusunu doğrudan veya dolaylı şekilde ele alındığı göze çarpmaktadır. Özellikle psikoanalitik, bireysel psikoloji, sosyal öğrenme ve psikososyal gelişim dönemleri yaklaşımlarının yetersizlik duygusuna odaklandığı dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımlara ilişkin açıklamalar kısaca şöyledir:

*Psikodinamik yaklaşımın* öncüsü Freud, yazdığı yazılarda Adler'in aşağılık duygusu kavramını eleştirmektedir. Ona göre nevrozlularda görülen "aşağılık kompleksi" terimi psikanalizde kullanılmayan ve yeri olmayan bir terimdir. Ayrıca Freud, yetersizlik duygusunu sadece organ eksikliğine bağlamanın anlamsız olduğunu da savunmaktadır. Ona göre böylesine güçlü bir duygu sadece kişinin kendisine ilişkin algısıyla sınırlandırılmamalıdır. Aslında yetersizlik duygusunun temelinde erotik karşılıklar yer almaktadır. Bireyler için yetersiz olarak değerlendirilen asıl şey organ eksikliği değildir, bunun yerine asıl odaklanılması gereken cinsel organlar olmalıdır. Bütün bunlara ek olarak insanda asıl yetersizlik duygusu ego ve süpereo arasında çıkan çatışmadan ortaya çıkarak, ahlaki aşağılık duygusunu oluşturmaktadır (Freud, 1994, s.85; Freud, 2007, s.92).

*Bireysel psikoloji yaklaşımı* çerçevesinde Adler'e göre, tüm insanlar doğanın kudreti karşısında kendi acizliğini fark ederek ve ölümü kaçınılmaz olarak görerek aşağılık duygularına sahip olmaktadır. Sağlıklı bireylerin yetersizlik duyguları verimliliğe ve yaratıcılığa dönüşerek zorlukların üstesinden gelmek için kullanılmaktadır. Ancak yanlış yetiştirilmeye maruz kalan çocuklar ise aşırı yetersizlik duygularına sahip olmaktadır. Aşırı duyarlılıkla, aşırı bencillikle nevroitik bir birey haline gelerek hayattan tat alamamaktadırlar. Ayrıca yetersizlik duygularını artıran unsurların (organ yetersizliği, şımartılma, ihmal edilme) önemliliğine dikkat çeker. Ancak asıl önemli olanın toplumsal ilgi olduğunu vurgulamaktadır. Bir diğer ifade ile eğer bire yeterli toplumsal ilgiye sahipse, işbirliğine uyum gösterebiliyorsa kişisel mutluluğunu koruyabilecektir (Adler, 1983, s.76).

Her zaman bireylerin içinde var olan aşağılık duygusu, bireyleri bir gerilim içine sokmaktadır. Kişiler bu duygudan kurtulmak için harekete geçmek zorunda hissetmektedir. Ancak bu harekete geçme yolu kendini kandırmaya yöneliktir ve kendisi için işlevsel olmadığı için kendini gerçekleştiren kehanet gibi tekrar bulunduğu duruma geçmesine sebep olmaktadır. Güçlü olup, daha sağlıklı düşünmeye çabalamaktansa kendini daha güçlü olan ortamlara sokmanın yollarını arayan bir bireyin içindeki

yetersizlik duygusu kaybolmamaktadır (Adler, 1993, s.51). Ayrıca yetersizlik duygusu bireyler için sağlıklıdır ve motivasyon kaynağı sağlamaktadır. Ancak aşağılık kompleksi haline geldiğinde ise, üstesinden gelmek için bireyler sağlıklı yollara başvurmaktadır. İşte üstünlük kompleksi de bu noktada ortaya çıkmaktadır. Normal bireylerde üstün olma duygusu yoktur ve gereksiz hırslara girmez. Kazanmak için çabalar, ancak ruhsal hastalıkların temelindeki yanlış değerlendirmelere başvurmaz. (Adler, 2015b, s.42).

*Sosyal öğrenme yaklaşımında* Bandura'nın üzerinde durduğu öz-yeterlilik kavramıyla yetersizlik duygusu arasında bir takım ilişkiler göze çarpmaktadır. Öncelikle öz-yeterlilik, bir kişinin bir eylemi gerçekleştirebilmek ve gerekli organizasyonları sağlayarak, devam ettirme becerilerine ilişkin kendisiyle ilgili algısıdır (Bandura, 1997, s.3). Bu bağlamda kişinin yetenekli olup olmaması çok önemli olmamaktadır. Çünkü eğer bireyler yüksek yeteneğe sahip olsa da öz-yeterlilikleri düşük olduğu zaman başarı sağlayamayacaklardır. Geçmiş yaşantılar, çevreden alınan geribildirimler, benzer yaşantılar da öz-yeterliliğin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Yaşamda elde edilen başarısızlıklarda düşük öz-yeterliliğe sahip olan kişiler, sonucu kendi eksikliklerine bağlamaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010, s.302). Öz-yeterlilik, kişinin bir görevi başarmasına yönelik kendine ilişkin algısını barındırdığı gibi, davranışın ortaya çıkmasında ve devamlılığında yani kişinin performansına da etki etmektedir (Kotaman, 2008, s.113). Aslında tanımlanan bu kavram bir anlamda kendine yararlı olma anlamı taşımaktadır. Adler'in de tanımladığı yetersizlik duygusundan ortaya çıkan üstünlük duygusuyla aynı anlamı taşıdığı da söylenebilmektedir (Yörük, 2000, s.94).

*Psikososyal gelişim dönemleri yaklaşımı* çerçevesinde Ericson'un psikososyal gelişim dönemlerinin dördüncü basamağı okul çağındaki çocukların geliştirdiği çalışkanlığa karşı aşağılık duygusudur. Bu dönem, çocukların okula başlamasıyla birlikte becerilerini geliştirmeye ve öğrenmeye başladıkları dönem olarak ele alınabilir. Eğer çocukların başarılı olma duygusu yetişkinler tarafından göz ardı edilirse, potansiyeli üzerinde beklentilere girilirse, çevresindeki başka çocuklarla kıyaslamalar yapılırsa ya da başarısızlıkları çok fazla vurgulanırsa çocuklar kendi zayıflığına ve yetersizliğine odaklanmaktadır. Bu sebeple de çocuklarda yetersizlik duygusu gelişmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014,s.170).

Sonuç olarak yetersizlik duygusu psikanalitik yaklaşım çerçevesinde bilinç dışında gerçekleşen çatışmalarla ele alınmaktadır. Bireysel psikolojiye göre ise

yetersizlik duygusu, her bireyin doğumundan ölümüne kadar onunladır ve sağlıklı yönleri olduğu gibi bireyi engelleyici yönü de bulunmaktadır. Sosyal öğrenme yaklaşımında ise yetersizlik duygusu, bireyin kendi yeterliliğine duyduğu inancı temsil eden öz yeterliliğin oluşmasında önemli bir etkidir. Son olarak Ericson'un psikososyal gelişim dönemlerinden çalışkanlığa karşı aşağılık duygusunun olduğu dönem, yetersizlik duygusuyla bağlantılı ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre ebeveynlerinin aşırı koruyucu, otoriter ya da reddedici tutumları karşısında bireylerin yetersizlik duygusu yaşaması muhtemeldir.

### 2.3. Öz-Düzenleme

Öz düzenleme üniversite yaşantısında ya da daha sonraki iş yaşamında bireyler için önemli bir beceridir. Deneyimsiz olanların, yeni işe başlayan kişilerin ilk olarak daha yetkin olan çalışma arkadaşlarını gözlemlemesi, pratik yapması, farklı pozisyonları denemesi muhtemeldir. Bireyler yoğun tempolu iş yaşamında başarılı olabilmek adına yeteneklerini sürekli olarak geliştirmelidirler. Dolayısıyla gerek öğrencilik gerek meslek yaşamında öz düzenleme becerisi bireylerin başarılı olarak hayatta kalmasına yardımcıdır (Zimmerman, 2002, s.66). Ayrıca insanların, beklentileriyle gerçekler uyumsuzluk gösterdiğinde rahatsızlık duygusu oluşmaktadır ve bu doğrultuda bireyler belirledikleri amaç ve davranışlarını sorgulamaktadır. Yapılan sorgulama sonucunda bilişsel ve davranışsal açıdan bireylerin hızlı ve çözüme ulaştırıcı otomatik tepkileri öz düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Hoyle, 2010, s.1).

Öz düzenleme kavramı kişilerin kendilerine uygun hedefler belirlediği, bu hedefler kapsamında kendilerine en uygun olan bilişsel, motivasyonel stratejiler kullanarak performanslarını değerlendirmeleridir (Kuyumcu Vardar, 2011, s.9). Bir başka tanıma göre bireylerin düşünce ya da davranışında hedefleri, idealleri, istekleri doğrultusunda bilinçli olarak yapılan değişiktir (Forgas, Baumeister ve Tice. 2009, s.4). Ayrıca öz düzenleme kavramı bireylerin duygu, düşünce, davranış, amaç ve dürtülerini düzenlemesi anlamına gelmektedir. Sonuç olarak bakıldığında, öz düzenleme bireylerin hem içsel hem de dışsal süreçlerini, sergilediği tepkileri değiştirmek için sarf ettiği çabalarını kapsayan geniş bir kavramdır (Vohs ve Baumeister, 2004, s.2).

Öz düzenleme duygu, düşünce ve davranış bağlamlarında ele alınabilen sağlıklı olmak için önemli bir kavramdır (Jahromi ve Stifter, 2008, s.125). Günümüzde

başarısızlık, yeme bozukluğu, madde bağımlılığı, istismar, şiddet gibi toplumun derinden kanayan yaralarına öz düzenleme eksikliğinin neden olduğu sosyal psikologlar tarafından düşünülmektedir. Bu bağlamda öz düzenleme kavramı kişisel ve sosyal hayatımızın tam ortasında yer almaktadır (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009, s.5 ).

Öz düzenleme ve öz kontrol kavramları arasında kimi araştırmacılar tarafından ayırım yapılmaktadır. Yapılan ayrıma göre öz düzenleme daha geniş anlamda kullanılmaktadır. Bu kapsamda öz düzenleme, belirlenen hedefe ulaşmak için davranışsal çabalardır. Öz kontrol ise daha dar kapsamlı olarak dürtülerle ilgilidir, hatta genellikle dürtülere karşı gelmeyle ilgili olan alt boyutta yer almaktadır (Hofmann, Schmeichel ve Baddeley, 2012, s.174; Vohs ve Baumeister, 2004, s.1). Bireylerin öz düzenleme sistemleri tutarsızlıkları azaltmak için ortaya çıkmaktadır. Bir eksikliğin ortaya çıkmasıyla bir tutarsızlık meydana gelir ve bireyler öz düzenleme becerileriyle bu tutarsızlığı azaltabilir, hatta üstesinden gelebilir. Ancak bireyler mevcut olan tutarsızlığı aştıkça yeni tutarsızlıklar meydana gelir, bu sayede bir döngü halini alan öz düzenleme sistemi tekrar devreye girmektedir (Vohs ve Baumeister, 2004, s.2; Bandura, 2001, s.268).

### **2.3.1. Öz-düzenleme kavramı**

Son yirmi yılda bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle olan uyumunu korumak için kendisini nasıl şekillendirdiği, kimliğini nasıl oluşturduğu merak konusu olmuştur. Öz düzenleme evrimsel, sosyal ve kültürel anlamda psikologların dikkatini çekmektedir. Evrimsel olarak doğal seçim nasıl canlıların kendisini şekillendirerek hayatta kalması üzerinde duruyorsa öz düzenleme kavramı da sosyal ve kültürel anlamda bireylerin kendisini dengelemesini sağlayarak sağlığını korumasına yardım etmektedir (Vohs ve Baumeister, 2004, s.3). Psikoloji alanyazınında öz düzenleme kavramına yer verilmesi, öz saygı, öz bilinç gibi öz kavramlarına göre nispeten daha geç olmuştur. 1990'lardan itibaren öz düzenleme araştırmalarda merak edilen, önemi giderek artan bir konuma ulaşmıştır (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009, s.4). Türkiye'de ise 2000'lerden itibaren araştırmacıların dikkatini çektiği görülmektedir.

Nörolojik olarak öz düzenlemenin gelişimi, bebeklik döneminin ilk aylarında uyarılma ve refleks kontrolünde ilerlemektedir. Bu nedenle bilinçli bir kontrolün olduğu dönemde, 3-4 yaşlarında öz düzenleme ortaya çıkmaktadır ancak kompleks halde olan bu yapının gelişmesi zaman almaktadır. Dolayısıyla çocukların hazdan

kaçınma yeteneği arttıkça, bilişsel gelişimi tamamlandıkça öz düzenleme becerisi de artmaktadır (Demetriou, 2000, s.234-239).

Öz düzenleme gizil öğrenme, çevresel öz düzenleme ve davranışsal öz düzenleme adı verilen üçlü döngüyle meydana gelmektedir ve bu üç kavram birey, çevre ve davranış arasındaki bağlantıları vurgulamaktadır. Gizil öğrenme, sürecin birey kısmını oluşturmaktadır. Bireyler kendi hatırlama ve rahatlamalarından sorumludur. Bir diğer ifade ile bireyin duygu ve düşüncelerini fark etmesi, izlemesi ve düzenlemesi anlamına gelmektedir. Çevresel öz düzenleme ise, çevre koşullarını fark etmesi, izlemesi ve düzenlemesi anlamına gelmektedir. Son olarak davranışsal öz düzenleme, bireylerin sergiledikleri performans fark etmesi, gözlemlemesi ve planlamalar yaparak düzenlemesidir. Sonuç olarak bu sistem bireylerin düşünce sistemlerinden, çevresel kaynakların etkililiğinden ve bireyin kendini gözlemesinden etkilenmektedir. Ayrıca öz düzenleme döngüsü, bireylerin amaçlarına ulaşması için açık bir sistemle kurulmuştur (Bandura, 1991a, s.267; Zimmerman, 2005 s.14). Üçlü modele göre sosyal bilişsel kuramcılar karşılıklı bir nedensellik olduğunu öne sürmektedir. Öz düzenlemeye dayalı öğrenmeler sadece bireysel olarak açıklanamamaktadır. Çevresel ve davranışsal olaylarla bir etkileşim halindedir. Bireyler aktiftir, sembolik ve yansıtıcı düşünce sistemlerine sahiptir. Bu nedenle yenilikçi ve yaratıcı düşünceleriyle çevrelerini düzenleyebilmektedir (Bandura, 1989, s.1182; Zimmerman, 1989, s. 330).

Bireyler için öz düzenleme süreci ise üç aşamada işlemektedir. *Öngörü* aşaması belirlenen hedef kapsamında uygun stratejik planlamanın yapılmasını ve bireylerin öğrenmeye dair kendisinden beklentisi ve inancını içermektedir. *Performans* aşaması, bireylerin belirlenen stratejik adımları nasıl yapacağına, hangi adımları uygulayacağına karar vermesi ve uygulamasıdır. *Öz yansıtma* aşaması ise bir performansı kendisinin bir önceki performansla, başkasının performansıya ya da belirlenen performans standardıyla karşılaştıran bir kendini değerlendirme sürecidir. Alınan cevaplar bir döngü şeklinde kişinin öngörülerinde bir takım değişimler yapmakta ve süreç bu şekilde devam etmektedir (Zimmerman, 2002, s.67-68; Zimmerman, 2005 s.16).

Öz düzenleme karmaşık ve çok yönlü olduğu için farklı şekillerde bileşenlere ayrılabilir (Baumeister ve Heatherton, 1996, s.1). Bu bağlamda kavramın beklenti, değer ve duygusal bileşeni bulunmaktadır. Beklenti bileşeni, bireyin görevi yerine getirilmesine dair yeteneklerine duyduğu inançtır. Öz yeterlilik kavramı olarak da adlandırılmaktadır. Bu bağlamda beklenti bileşeni “bu görevi yapabilir miyim?”

sorusuna verilen yanıtları içermektedir. Değer bileşeni, görevin önemini, ilgisine dair inançlardan oluşmaktadır. Son olarak duygusal bileşende ise göreve yönelik duygusal süreçleri içermektedir (Pintrich ve De Groot, 1990, s.33). Bu doğrultuda öz düzenlemenin duygu-düşünce ve davranış olarak bileşenlere ayrıldığına destek olan sonuçlar elde edilmektedir (Jahromi ve Stifter, 2008, s.143).

Literatüre bakıldığında sosyal kaygıyla baş etme, sigarayı bırakma gibi konularda eylemlerin düzenlenmesi için her bireye uygun çözümler aranmaktadır (Carver ve Scheier, 2000, s.41). Tüm bireylerin kişisel, kişilerarası ve çevresel koşullarının etkisi farklılık göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin öz düzenleme döngüsündeki gizli kişisel, çevresel ve davranışsal bileşenlerinde dalgalanmalar meydana gelmektedir. Bu nedenle herkese uygun tek tip bir öz düzenleme stratejisi bulunmamaktadır, bireyler kendi hedeflerine uygun stratejileri kendileri belirlemelidir (Zimmerman, 2005 s.17). Kültürler arasında da öz düzenleme becerileri de farklılık gösterebilmektedir. Bazı kültürler bağımsız düşünme ve kendini kontrol etmeye önem verirken bazı kültürler geleneksel araştırmalara ve dışarıdan kontrol isteğine ihtiyaç duyabilmektedir (Bandura, 1977, s.132; Mithaug, 1993, s.85).

### **2.3.2. Öz-düzenleme becerisine sahip bireylerin özellikleri**

Öğrencilerin gelişimsel bir potansiyele sahip olduğu ve öğrenmelerin sabit değil de değişken olduğu söylenebilmektedir (Zimmerman, 1990, s.4). Öz düzenleme, öğrencilerin zihinsel becerilerini akademik performansa aktarmalarına yardımcı olan, kendini yönlendirdikleri bir süreçtir. Öğrenme sürecinde yüksek öz düzenlemeye sahip öğrenciler, güçlü ve zayıf yönlerini fark edebildiği, belirli görevlere uygun olan stratejileri kolaylıkla çözümleyebildiği için daha aktiftir. Bu süreçteki davranışlarını belirledikleri hedefler doğrultusunda izler, yüksek motivasyonları ve kendileri için uygun öğrenme yöntemlerini belirleyebildikleri için sadece akademik başarıları artmaz, geleceğe yönelik daha iyimser bakabilmektedir (Zimmerman, 2002, s.65). Aynı zamanda öz düzenleme becerisi yüksek olan öğrenciler, bilgiye ya da beceriye sahip olup olmadığının bilincindedir. Öğrenmek için pasif kalmaktansa bilgiyi aramak, uzmanlaşmak için gerekli adımları bilerek harekete geçer. Çalışma koşulları ne kadar kötü olursa olsun engelleri aşmak için gerekli yolları arar ve bulur. Sonuç olarak bakıldığında öz düzenlemesi yüksek olan öğrenciler eğitsel sorumluluklarına kendine güven, titizlik ve beceriyle yaklaşır (Zimmerman, 1990, s.4).

Kendini düzenleme başarısı gösteremeyen kişiler, yetersiz düzenleme ve yanlış düzenlemeden birini uyguluyor olabilmektedir. Bu kapsamda yetersiz düzenleme, bireylerin kendini kontrol edememesinden kaynaklanmaktadır. Yanlış düzenlemede ise bireyler kendilerini kontrol edebilir ancak istenen sonucu elde etmek için yanlış bir strateji izlediğinden başarı sağlayamamaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996, s.2). Öz düzenleme becerisinin artırılması için bireylerin eksik olduğu yönleri geliştirmesi beklenir. Bu sayede, kendileriyle ilgili farkındalıkları arttıkça öz düzenleme becerileri de gelişme gösterecektir (Zimmerman, 2002, s.64-65).

Eğitim sistemlerinde öğrenciler üniversite yaşamına başlarken daha fazla seçenek ve özgürlükle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yeni durumda ise eskisine göre daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olması beklenir. Ancak durum daha kötüye gidebilmektedir (Zimmerman, Bonner ve Kovach, 1996, s.136). Günümüz öğrencilerinin hazır teknolojik aletlere alışkın olmasından dolayı kendi öğrenmelerini, akademik becerilerinin düzenleyememektedir (Zimmerman, 2002, s.64). Oysa etkili öz düzenleme becerisine sahip olan bireyler, hedefleri doğrultusunda davranış tipi sergilemekte ve bu durum sağlıklı psikolojik işleyişin temelidir. Kendilik algısı ile başkaları tarafından nasıl algılandığını denetleyerek psikolojik istikrar ve kişisel kontrolünü sağlayabilmektedir. Etkisiz öz düzenleme becerisine sahip olan dalgalanmalı bir psikolojiyle birlikte kontrol duygusundan yararlanamaz. Bu nedenle bireyler hafif ile şiddetli patolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Sonuç olarak, duygu düşünce ve davranışlarının etkili şekilde kullandığı öz düzenleme becerisiyle adaptasyon sağlanması psikolojik işleyiş için esas olmaktadır (Hoyle, 2010, s.1).

### **2.3.3. Öz-düzenlemeyi açıklamaya ilişkin kuramsal yaklaşımlar**

Öz düzenleme kavramı psikanalitik yaklaşım, sosyal öğrenme yaklaşımı ve davranışçı yaklaşımın üzerinde durduğu bir kavramdır. Bu yaklaşımların öz düzenlemeye yönelik açıklamaları kısaca açıklanmaktadır.

*Psikodinamik yaklaşım* öz düzenleme kavramını id, ego ve süper ego psişik güçleri üzerinden açıklamaktadır. Ego bireylerin bebekliğinden itibaren bir gelişim içerisindedir. Bireylerin gerçeklerle baş etmesi, uygunsuz dürtülerini kontrol altına alması ego ile mümkün olmaktadır. Bu nedenle, bireylerin öz düzenlemesini sağlayan şey benliğinde bulunan egodur. Çocukluk döneminde olgunlaşmayan bir ego olduğu için öz düzenlemeleri de zayıf olmaktadır. Ancak bireyler büyüdükçe, egoları da

güçlenerek öz düzenleme becerileri de güçlenmektedir (Bronson, 2000, s.12-13). Böylece, psikodinamik yaklaşıma göre egonun güçlendirilmesi bireyin kendi kontrolünü sağladığı için öz düzenlemeyi arttırmaktadır.

*Sosyal öğrenme yaklaşımında* sosyal olarak çevreden alınan ipuçları bireylerin davranışlarını düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Buna örnek olarak annesi otoriter davranan bir çocuğun davranışı annesinin yanında farklı, başka birinin yanında farklı olacaktır (Bandura, 1977, s.86). Bu bağlamda bireylerin benlikleri toplumdan, sosyal yaşamdan bağımsız değildir. Bir eylemde bulunduğu zaman çevreyi de etkilemiş olmaktadır (Bandura, 1991b, s.64). Sosyal öğrenme yaklaşımına dayanan döngüsel modele göre üçlü nedensel yapı dinamik bir şekilde etkileşim halindedir. Bilişsel ve kişisel faktörler, davranış ve çevresel olaylar olarak üçe ayrılan sistemdeki psiko-sosyal işleyiş, öz düzenlemenin bileşenlerini oluşturmaktadır (Bandura, 1991a, s.267). Bu yaklaşıma göre öz düzenleme bireylerin eksiklik hissetmesi ve bu doğrultuda harekete geçmesiyle meydana gelmektedir. Bireyler eksiklik hissettiği zaman bir tutarsızlık oluşmaktadır ve bu eksiklik harekete geçmek, performansı ortaya koymak için eylemi tetiklemektedir (Bandura, 1989, s.1179). Bir hedef tamamlandıktan sonra, standartları artan yeni bir hedef seçilerek yeni kişisel tatminler aranmaktadır. Eğer hedefi tamamlamakta başarısız olunursa daha gerçekçi standartlar belirlenmektedir (Bandura, 1977, s.132). Dolayısıyla sosyal öğrenme yaklaşımına göre öz düzenleme kavramı, bir eksikliğin hissedilmesiyle oluşmaya başlamaktadır. Bireyler eksikliği hissettikten sonra gerekli olan davranışı ortaya koymaktadırlar ve bu sayede belirlenen amaçlar doğrultusunda yol alabilmektedirler. Bu çerçevede eğer bir hedef tamamlanırsa, yeni bir hedef belirlenerek gerekli davranışsal düzenlemeler yapılmaktadır.

*Davranışçı yaklaşım* öz düzenlemeyi öğrenilmiş özdenetim olarak göyerek çevreden alınan ödül ve cezaların belirleyiciliğine önem vermektedir. Bu durum dürtüsellikle bir çelişki göstermektedir. Davranışçı yaklaşıma göre öz düzenlemenin gerçekleştirilmesi için çevredeki farklı ödülleri değerlendirmesi, uygun olan hedefin seçilmesi, kendine etkili talimatlar verebilmesi ya da verilen talimatları takip etmesi, son olarak ise kendini izlemeyi öğrenmesi esastır. Tüm bu süreç gerçekleştiğinde çevreden alınan ödülle (ya da ceza almasının önlenmesiyle) birlikte birey de kendisini ödüllendirmiş olmaktadır (Bronson, 2000, s.14-15). Davranışsal stratejiler sayesinde bireyler öz düzenleme becerisi kazanabilir. Kendi davranışlarını kontrol altına almak için hedefler belirlenir, davranış çizelgeleri oluşturulur ve uygun davranışların

arttırılabileceği ortamlar yaratılabilir (Engler, 2009, s.248; Zimmerman, 1989, s. 332). Aynı zamanda düzenli egzersiz yapılması öz düzenlemeyi arttırabilen bir etken olmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996, s.3). Dolayısıyla öz düzenleme kavramı davranışçı yaklaşım çerçevesinde ödül ve cezalarla ele alınmaktadır. Bu doğrultuda bireyler davranışlarını ödüle ulaşmak için ya da cezadan kaçınmak için düzenlemektedirler.

#### **2.4. Kararsızlık**

İnsan yaşamında sürekli seçim yapma, karar verme durumu ile karşı karşıyadır. İnsan için yaşamda karar almak zorunlu ve en temel faaliyetlerinden biridir. Bu kararlardan bazılarını insanlar çok kolay alabilirken kimisini ise zorlanarak almaktadır (Germeijs ve De Boeck, 2002, s.113). Bu çerçevede karar verme ihtiyaç durumunda belirlenen seçenekler arasında en uygun olanın seçilmesi olarak adlandırılan, bilişsel süreçlerin işlediği, en önemli yaşam becerilerindedir (Güçray,1998, s.7). Bunun tersine kararsızlık; kararları kendinden emin, hızlı ve etkili şekilde verirken sıkı sık yetersizlik yaşanmasıdır (Barkley-Levenson ve Fox, 2016, s.1). Bu çerçevede bireyler karar vermeyi risk olarak gördüğü için kaçınabilir ya da vereceği karardan tatmin olmayacağını düşündüğü için kararsız kalabilir. Aynı zamanda bireyler karar verirken stres altında kaldığı için düşünmeden hızlıca kararlar alabilir ya da karar vermenin sorumluluğunu başkasına bırakabilmektedir (Haraburda, 1998, s.15).

Karar verme becerileri bireylerin başarılı olmalarını sağlayan önemli işlevlere sahiptir. Bu nedenle kararsız kalan bireylerin eğitim yaşamlarında da başarı sağlayamadıkları düşünülmektedir (Harriott ve Ferrari, 1996, s.616). Kararsızlık durumu aslında bireylerin seçim yaparken birçok seçeneği araştırarak en doğru olanı belirlemeye çalıştığı, diğer seçenekler arasından hangisinden vazgeçebileceğini düşünmesi durumudur (Barkley-Levenson ve Fox, 2016, s.5). Bu bağlamda yaşanan deneyimler, karar alma sürecinde bireylere yardımcı olmaktadır. Geçmiş yaşantılarında aldıkları kararları ve sonuçlarını hatırladıktan sonra, yeni bir durumla karşılaştıklarında geçmiş deneyimlerinden faydalanarak karar almaları mümkündür (Lent, Ezeofor, Morrison, Penn ve Ireland, 2016, s.56). Bireyler bu sayede karar verirken daha az zorlanmaktadır, ancak bireylerin kararsız olmasının nedeni yetersiz bilgiye sahip olmak değil, karar verebilecek gerekli zihinsel becerilere ve harekete geçmelerine yardımcı olacak kişisel özelliklere sahip olmamasıdır (Salomone, 1982, s.496). Aynı zamanda

kararsız bireyler belirsiz olan durumları tehdit edici algıladığı için kararsız kalarak güvenli olan bölgelerini terk etmeyebilir. Böylece kendilerine bir savunma oluşturabilmektedir (Rassin ve Muris, 2005b, s.1289).

Karar verme sürecinde bireylerin konu kapsamındaki öz yeterlilikleri ve sonuç beklentileri etkili olmaktadır. Kendisini konuda yetkin hisseden aynı zamanda da verdiği karar sonrasında olumlu bir beklentiye sahip olan bireyler daha kolay karar verebilmektedir (Lent, Ezeofor, Morrison, Penn ve Ireland, 2016, s.48). Bu çerçevede kararsızlık belirsizliğe toleranssızlık, öz güven eksikliği ya da kimlik oluşumunun tamamlanamamasının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Holland ve Holland, 1977, s.413). Özellikle ebeveyn tutumları, kararsızlığı destekleyen önemli bir etmendir. Bu nedenle otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocukları daha fazla kararsızlık eğiliminde olmaktadır (Ferrari ve Olivette, 1993, s.968).

#### **2.4.1. Kişisel kararsızlık**

Karar verememek, gelişimsel bir yöne sahip olan bilişsel bir problemdir. Meslek seçimi yapamayan öğrenciler bu kategoride bulunmaktadır. Bir diğer kavram ise kararsızlık olarak adlandırılmaktadır. Kararsızlık, psikolojik ve duygusal anlamda süreklilik arz eden bir konudur. Bu duruma; kimlik gelişiminde sorunlar yaşayan, karar verme konusunda her daim endişeli olan ve meslek seçiminde dikkatli şekilde yönlendirilse de mesleki seçim yapamayan öğrenciler örnek verilebilmektedir (Germeijs ve De Boeck, 2002, s.113; Haraburda, 1998, s.17; Osipow, 1999, s.148; Salomone, 1982, 498; Van Matre ve Cooper, 1984, s.637). Bir diğer ifade ile kronik olarak yaşanan, kişisel kararsızlık bireyler için işlevsel değildir (Harriott ve Ferrari, 1996, s.615). Bu kapsamda bireylerin karar vermelerini etkileyen ve onları işlevsiz hale getiren kişisel kararsızlık kavramı ele alınmaktadır.

Van Matre ve Cooper (1984, s.637)'a göre bütün bireylerin karar verme mekanizması birbiriyle kesişen çift kutuplu bir koordinat sistemine benzetilebilmektedir. Bu sisteme göre karar verme- karar verememe bir bileşen olmakla birlikte kararlılık- kararsızlık ise ikinci bir bileşen olmaktadır. Aynı zamanda bireyler bu sisteme göre dört farklı şekilde sınıflandırılabilir. Bu sınıflamadan en zorlu olanı hem karar veremeyen durum ve hem kararsız özellikteki bireylerdir. Çünkü bu bireyler hem belirli bir konuda hem de genel anlamda kararsızlık yaşamaktadır. Aynı zamanda etkili karar vermeyi gerektiren becerilerden yoksundur ve yaşadıkları bu

durum kaygı ve kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmektedir. Özellikle böyle bir durumla danışmaya başvuran bireylerle durumsal olarak karar verememe üzerine odaklanılmamalıdır. Bunun yerine kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı gibi karar vermesini engelleyen konularda çalışma yapılmalıdır (Van Matre ve Cooper, 1984, s.637).

Kişisel kararsızlık yaşayan bireyler psikolojik olarak sağlıklı belirtiler gösterebilir ve problem çözme becerilerinin de zayıf olduğu söylenebilmektedir. Özellikle akılcı karar alamayan bireyler, hayata uyum sağlamak ve başarılı olmakta bir takım sorunlar yaşadığı için psikolojik yardıma daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir (Effert ve Ferrari, 1989, s.152; Haraburda, 1998, s.1; Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006, s.80). Yaşamda önemli olan konular için, bireyler karar verebilme ve aldığı kararın sorumluluğunu alma kapasitesine sahiptir. Ancak kararsız kalan kişiler ise başkalarına bağımlı olarak kalabilmekte ve başarısızlık yaşadığında bunu bir başkasına atfetme eğiliminde olabilmektedir (Ferrari, 1994, s.678). Bu nedenle kararsızlık bireylerin yaşam kalitesini yakından etkilemektedir (Rassin ve Muris, 2005a, s.1179; Taillefer, Liu, Ornstein ve Vickers, 2016, s.95).

Kariyer kararları, kararsız özellikteki öğrenciler için başa çıkılması zor bir durum oluşturmaktadır (Germeijs, Verschueren ve Soenens, 2006, s.406). Mesleki kararsızlık öğrencilerin meslek seçimi yaparken kişiler arası yetersizlik, özgüven eksikliği, kaygı ve zayıf karar verme becerilerinden kaynaklanan zorluklardır (Holland ve Holland, 1977, s.412). Üniversite öğrencileri ise mesleki kararını büyük ölçüde vermiştir. Bu doğrultuda akılcı karar verebilmesi, öğrendiği bilgiyi kullanabilmesi ve etkili karar verme becerisine sahip olması beklenmektedir (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006, s.80).

Kararsızlık durumu özel mesleki yardım gerektiren bir konudur (Holland ve Holland, 1977, s.412). Danışmanların kararsızlık konusu yaşayan danışanlarla karşılaşması oldukça muhtemeldir. Bu konuda danışma becerilerini geliştirmeleri, danışanın durumunu iyi analiz ederek neye ihtiyacı olduğu hakkındaki ipuçlarını kaçırmamaları önemlidir (Haraburda, 1998, s.17; Johnson, 1990, s.39). Kararsız bireyler kendilerini keşfetmek, farkındalık sahibi olmak için gerekli adımları atabilir, ancak hata yapmaktan endişe duyduğu için de çekinik kalabilmektedir (Germeijs, Verschueren ve Soenens, 2006, s.407). Sonuç olarak bakıldığında kararsız olan kişiler; bağımlı bir kimlikte, olgunlaşmamış, motivasyonu yüksek olmayan, mesleki anlamda kararsız ve

pişman, düşük özgüven sahibi, dıştan denetimli, başkalarını suçlayan, çaresiz davranan bireylerdir (Salomone, 1982, s.498). Kararsızlık durumuyla gelen danışanlar için danışmanlar der daim hazırlıklı olmalıdır. Mesleki kararsızlık için gelen danışanların bile kişisel faktörleriyle çalışmak için esnekliğe sahip olabilmelidir. Çünkü kariyer konusunda yaşanan bir kararsızlık bile aile dinamiği, ego durumları ya da gelişimsel olarak yaşanan sorunlardan kaynaklanabilmektedir (Johnson, 1990, s.39).

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde ertelemeyle yetersizlik duygusu, ertelemeyle öz düzenleme ve ertelemeyle kararsızlık arasında yapılan çalışmalar verilmiştir. Daha sonra ertelemenin cinsiyet ve akademik başarı değişkenleriyle olan ilişkisine yönelik araştırma bulgularına yer verilmiştir.

### **2.5.1. Yetersizlik duygusu ve erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar**

Yetersizlik duygusu ve erteleme davranışıyla ilgili literatürde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda yetersizlik duygusuyla ilgili yapılan çalışmalar ve sonrasında yetersizlik duygusuyla ilişkili olan öz yeterlilik, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve kaygı ile erteleme arasındaki ilişkilere yönelik araştırma bulguları betimlenmiştir.

Cinsiyet açısından bakıldığında yetersizlik duygusunun farklılaşmadığına yönelik (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016, s.1062; Sultana ve Kabir, 2018, s.9) çalışmalar olduğu gibi kadınlarda daha yoğun (Gardner ve Pierce, 1929, s.9; Hays, 1977, s.244;) olduğunu ifade eden çalışmalar da mevcuttur. Ekşi, Sevim ve Kurt (2016, s.1062)'un yapmış olduğu çalışmada psikolojik doğum sırası, yetişkin bağlanma stilleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Tek çocuk psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda yetersizlik duygusu puanları kaygılı bağlanmayı yordamaktadır. Bununla birlikte küçük çocuk ve büyük çocuk psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusu, kaçınmacı bağlanmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise güvensiz bağlanma ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmiş ve iki değişkenin de ilk deneyimlerle bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kaçınmacı bağlanma ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı ilişki olduğu ve yetersizlik duygusunun cesaretin kırılması alt ölçeğinin

kaçınmacı bağlanmayı en fazla yordadığı bulunmuştur. Özellikle de erkek öğrencilerin yetersizlik duygusu hem kaygılı hem kaçınmacı bağlanma stilinde belirleyici olmuştur (Akdogan, Aydın ve Eken, 2018, s.107-109). Akdoğan (2017, s.23)'ın üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ise yetersizlik duygusu yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu, aynı zamanda yetersizlik duygusunun güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasında arabuluculuk rolü olduğunu belirlemiştir.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada, geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeğinin yetersizlik duygusu alt ölçeğine göre; yetersizlik duygusu arttıkça çaresiz hissetme, olumsuz benlik, olumsuz otomatik düşünceler, kaçınma ve depresyonun da anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda olumlu benlik, sosyal destek arama ve problem çözme arttıkça, yetersizlik duygusunun azaldığı belirlenmiştir (Aysan ve Bozkurt, 2013, s.30). Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yetersizlik duygusu ile saldırganlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca cinsiyet, cesaretin kırılması ve yararsız üstünlük çabası saldırganlığı yordadığı saptanmıştır (Kızıldaş, 2016, s.48). Benzer olarak lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise yetersizlik duygusunu ile hayal kırıklığı arasındaki nedensellik ilişkisine bakılmış ve sonuçta yetersizlik duygusunun hayal kırıklığına yol açtığı, hayal kırıklığının bir alt boyutu sayılan saldırganlığı da güçlü şekilde yordadığı saptanmıştır (Kenchappanavar, 2012, s.2).

Yurt dışında yapılan bir çalışmada gençlerin intihar düşünceleri, depresyon düzeyleri ve aşağılık duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre intihar düşünceleri ve depresyonla yetersizlik duygusu arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Goodwin ve Marusic, 2003, s.555). Aynı zamanda yetersizlik duygusunun depresyon ve şizofreniyle de ilişkili olduğu çalışmalarda ele alınmıştır (Moritz, Werner ve Collani, 2006, s.410-411). Yüksek düzeyde yetersizlik duygusu yaşayan bireylerde obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon ve ansiyete görülmesi muhtemeldir (Yao ve ark., 1998, s.314). Bir diğer çalışma ise yetersizlik duygusundan kaçınma çabasının altında yatan nedenlerin aşırı rekabetçi tutum, itaatkar davranış, gözden düşme veya reddedilme korkuları, stres, kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Gilbert ve ark. 2007, s.644). Aynı zamanda yetersizlik duygusu ile stres düzeyini inceleyen bir başka çalışmada ise yetersizlik duygusu arttıkça bireylerin yaşadığı stres düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir

(Kepalaité, 2015, s.61). Hays (1977, s.244) ‘ın yapmış olduğu çalışmada yetersizlik duygusunun genetik ve çevresel etkilerini incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre hem genetik hem de çevresel faktörler yetersizlik duygusunun gelişmesine yol açan ortak faktörler olduğu belirlenmiştir.

Gerçekleştirilecek araştırmanın bağımlı değişkeni olan erteleme kavramına pek çok çalışma yer vermektedir. Ertelemeyle ilişkili kavramlar incelendiğinde, öz yeterliliğin ertelemeyle olan ilişkisi araştırmalarda sorgulanmıştır (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998, s.321; Seo, 2008, s.760; Strunk ve Steele, 2011, s.987). Özellikle bireylerin öz yeterlilikleri arttırıldığında erteleme davranışları da azalma göstermektedir. Bu nedenle bireylerin ulaşmak istediği hedefler küçük hedeflere bölünür ve ulaşılabilir şekilde planlanırsa öz yeterliliklerinin artışıyla birlikte erteleme davranışı da azalma gösterecektir (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998, s.321). Diğer yandan benlik saygısının düşük olmasının erteleme davranışını arttırdığı yapılan araştırmalar arasındadır (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.216; Effert ve Ferrari, 1989, s.154; Ferrari, 1991a, s.456; Kandemir, İlhan, Özpolat ve Palancı, 2014, s.149; Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616). Ancak, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada genel öz saygı ile erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre erteleme davranışı arttıkça genel öz saygı da artış gösterdiği bulunmuştur (Ekici, Oruç ve Çolakoğlu, 2018, s.58).

Bangladeş’te öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada aşağılık kompleksi ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sultana ve Kabir, 2018, s.9). Ancak yetersizlik duygusu her zaman bireyler için olumsuz sonuçlar anlamına gelmemektedir. Bunun dışında bu duygu üniversite öğrencilerinin akademik başarı sağlamasında önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile yetersizlik duyguları arasındaki başarıyı inceleyen bir çalışmada elde edilen bulgular, orta düzeyde yetersizlik duygusuna sahip öğrencilerin akademik başarıları daha yüksektir (Strano ve Petrocelli, 2005, s.86). İçten denetimli kişiler ve dıştan denetimli üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunun karşılaştırıldığı bir çalışmada ise, içten denetimli olan öğrencilerin yetersizlik duygusu dıştan denetimli öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak kendi hedeflerini belirleyebilen öğrencilerin yetersizlik duygusu da düşük bulunmuştur (Hirao, 2014, s.442).

Karakurt (2012, s.343)'un romantik ilişki yaşayan 308 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise yetersizlik duygusunun romantik kıskançlık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Elde edilen veriler ışığında yetersizlik duygusu yüksek çıkan katılımcıların kıskançlık düzeyleri de yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Gardner ve Pierce (1929, s.9)'ın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada ise öğrencilere kendilerini yetersiz hissettiği alanlar sorulmuştur. Kadınlarda bu oran daha fazla olmak üzere toplamda %48'i yetersizlik hissettiğini vurgulamıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu sosyal anlamdaki yetersizlikten; çekingenlik, yalnız kalma arzusu, insanlarla tanışamama gibi durumları nitelemişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da yetersizlik duygusu benlik saygısı, utangaçlık ile en yüksek düzeyde ilişkili olan kavramlardır. Bununla birlikte genel öz yeterlilik ve yoksunluk öz yeterliliği ile arasındaki ilişki daha az bulunmuştur (Lamberson ve Wester, 2018, s.182).

Kandemir (2010, s.112-114) tarafından yapılan araştırmada ise erkek üniversite öğrencilerinin kadınlardan daha fazla akademik erteleme davranışında bulunduğu elde edilmiştir. Ayrıca dördüncü sınıfa devam eden öğrenciler birinci sınıfa göre daha fazla akademik ertelemeye bulunmuştur. Ayrıca kişilik özelliği, başarı yönelimi akademik erteleme davranışını doğrudan yordamaktadır. Ancak akademik erteleme davranışı ile öz yeterlilik ve benlik saygısı arasında bir ilişki olmasına rağmen doğrudan yordamamaktadır. Albayrak, Yazıcı ve Reisoğlu (2016, s.96)' nun yapmış olduğu çalışmada ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının kişilik, akademik kontrol odağı ve akademik öz yeterlilik ile ilişkisine bakılmış ve bulgular erteleme davranışı dışsal kontrol odağını anlamlı şekilde yordamakta iken akademik öz yeterlilikleri anlamlı şekilde yordamadığını göstermiştir.

Mükemmeliyetçilik bireylerin yüksek standartları olduğunu vurgulasa da aslında bireylerin hata yapmaktan endişe duymasından kaynaklanmaktadır ve mükemmeliyetçilik ertelemeyle ilişkili olan kavramlardan birisidir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990, s.466; Uzun Özer ve ark. 2014, s.316). Mükemmeliyetçi olan bireylerin erteleme eğilimleri birçok çalışmada araştırılmıştır (Ferrari, 1992, s.82; Seo, 2008, s.760; Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992, s.89). Bununla birlikte bireylerin kendini engellemesi (Ferrari, 1991a, s.456; Ferrari, 1992, s.82; Strunk ve Steele, 2011, s.987) de ertelemeyle yakından ilişkili bir kavramdır. Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik ilişkisine bakan Flett ve

arkadaşlarının (1992, s.89) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akademik ve genel erteleme düzeyleri bakımından sosyal yönde mükemmeliyetçiliğin özellikle erkek öğrencilerde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal yönde mükemmeliyetçilik sosyal onay alma ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Kaygı kavramının da ertelemeyle olan ilişkisi de pek çok çalışmada incelenmiştir (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998, s.321; Lay, Edwards, Parker ve Endler, 1989, s.204; Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616). Kaygıyla birlikte ortaya çıkan erteleme davranışı, aslında bireylerin yaşamda karşı karşıya kaldığı güçlüklerle baş etme yöntemidir (Martin, Flett, Hewitt, Krames ve Szanto, 1996, s.273). Bu bağlamda erteleme davranışı, depresyon ve psikolojik sıkıntı yaşatan durumlarla da ilişkili olan bir kavramdır (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.216; Martin, Flett, Hewitt, Krames ve Szanto, 1996, s.273; Rice, Richardson ve Clark, 2012, s.299; Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616).

Alanyazındaki açıklamalara göre patolojik olarak şizofreni (Moritz, Werner ve Collani, 2006, s.410-411), depresyon (Gilbert ve ark. 2007, s.644; Goodwin ve Marusic, 2003, s.555; Moritz, Werner ve Collani, 2006, s.410-411; Yao ve ark., 1998, s.314), sosyal fobi (Yao ve ark., 1998, s.314), obsesif kompulsif bozukluk (Yao ve ark., 1998, s.314) ve anksiyete tanısı (Gilbert ve ark. 2007, s.644; Yao ve ark., 1998, s.314) almış bireyler yetersizlik duygusunu, sağlıklı bireylere göre daha fazla hissedebilmektedir. Ayrıca yetersizlik duygusu hem genetik hem de çevresel etkenlerle gelişmektedir (Hays, 1977, s.244) ve ilk deneyimlerle bağlantılıdır (Akdogan, Aydın ve Eken, 2018, s.107-109). Bu çerçevede yetersizlik duygusu kaygılı bağlanma (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016, s.1062), güvensiz bağlanma (Akdoğan, 2017, s.23; Akdogan, Aydın ve Eken, 2018, s.107-109) ve kaçınmacı bağlanma (Akdogan, Aydın ve Eken, 2018, s.107-109) ile ilişki içerisindedir.

### **2.5.2. Öz-düzenleme ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar**

Öz düzenleme kavramı, ertelemeyle ilgili araştırmaların davranışsal boyutunda yer almaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerle çoklu yönde yordayıcılarını incelemeyi amaçlayan Uzun Özer (2010, s.145)'in araştırma sonucuna göre akademik özyeterlilik, benlik saygısı ve öz düzenleme erteleme davranışını olumsuz yönde yordamaktadır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar, akademik öz yeterlilik, öz saygı, engellenmeye

tahammülsüzlük ve öz düzenleme arasında erteleme davranışını en fazla yordayan öz düzenleme bağımsız değişkeni olmuştur. Benzer şekilde başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin erteleme eğiliminin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri saptanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda öz düzenleme becerisi ertelemenin davranışsal bileşenini oluşturduğu belirlenmiştir (Uzun Özer ve ark. 2014, s.316).

Erteleme, öz-düzenleme, öz yeterlik ve benlik saygısıyla arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öz düzenleme ve benlik saygısı erteleme eğilimini yordamaktadır. Ancak öz yeterliliğin yordama düzeyi anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca öz düzenleme tek başına ertelemeye, bir görevi başlatmak için yeterli değildir. Öz düzenlemeyle birlikte; mevcut öğrenme ortamını ya da görevleri planlamak ve organize etmek, bilişsel stratejiler kullanmak, gerekli bilgileri elde etmek, sabırlı olmak, zaman yönetimi ya da akademik başarıya ihtiyaç vardır (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin öz düzenleme düzeyleri arttıkça, erteleme eğilimlerinin azaldığı yönünde pek çok çalışma (Balkıs ve Duru, 2015, s.453; Rakes ve Dunn, 2010, s.86; Strunk ve Steele, 2011, s.987; Mustika, 2017, s.29; Vahedi, Mostafafi ve Mortazanajad, 2009, s.151) yapılmıştır. Aynı zamanda öz düzenleme arttıkça içsel motivasyon (Rakes ve Dunn, 2010, s.86) ve algılanan destekçi ebeveyn tutumu (Vahedi, Mostafafi ve Mortazanajad, 2009, s.151) azalma göstermektedir. Bu çerçevede, ertelemenin sadece akademik becerilerle sınırlı bir etki alanı bulunmamaktadır. Bireyin hem iyi oluşunu ve hem akademik yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Balkıs ve Duru, 2015, s.453).

Öz düzenleme ile zaman yönetimi becerileri birbiri ile yakından ilişki gösteren kavramlar olduğu için (Doğan ve Şahin-Taşkın, 2014, s.13) erteleme ile zaman yönetimi kavramının araştırıldığı çalışmalar da mevcuttur. Bu doğrultuda akademik ertelemenin akademik güdülenme, kaygı, zaman yönetimi, genel erteleme davranışı ve akıldışı inançlarla olan ilişkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre genel erteleme, zaman yönetimi ve güdülenme akademik ertelemenin yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kağan, 2009, s.124). Zaman yönetimi ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği üniversite hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada zaman yönetimi ile akademik erteleme arasında orta düzeyde negatif düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda zaman yönetiminin akademik ertelemeyi yordadığı saptanmıştır (Sarıkaya Aydın ve Koçak, 2016, s.29). Bir başka çalışmada etkisiz zaman yönetimi, çalışmaya ve öğrenmeye yönelik olumsuz tutum, konsantrasyon

güçlükleri ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunurken akademik başarı ve motivasyonla anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Akademik ertelemenin en önemli yordayıcıları ise motivasyon ve etkisiz zaman yönetimi olarak belirlenmiştir (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67).

Erteleme eğilimi yüksek olanlar üniversite öğrencileri daha çok akşamları aktivitelere katılma eğilimi içerisinde. Bir diğer ifade ile güne geç başlayan, zaman yönetiminde sorun yaşayan bireyler olduğu söylenebilmektedir (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna ve Wenger, 1997, s.194). Başka bir çalışmada hedeflenen zamandan daha geç yatan bireylerin öz düzenleme düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede öz düzenleme becerisi düşük olan bireyler yatma saatini geciktirerek geç saatlere kalabilmektedir (Kroese, Evers, Adriaanse ve De Ridder, 2016, s.858). McCown, Petzel ve Rupert (1987, s.785)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yüksek ertelemeye sahip olan öğrencilerin bir görevi tamamlamak için gerekli zaman yönetimi becerilerinde sorunlar yaşadığını saptamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise zaman yönetimi ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte zaman yönetiminde başarısız olan bireyler aslında öz yönetim becerilerinden de yoksun olabilmektedir (Lay ve Schouwenburg, 1993, s.658-659). Zaman yapılandırma ve erteleme arasındaki ilişkiye bakıldığında erteleme ile zamanı yapılandırmanın beş alt ölçeği arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki saptanmıştır (Vodanovich ve Seib, 1997, s.214). Kısaca, öz düzenleme ile erteleme arasında yapılan çalışmaların sonuçlarına göre öz düzenleme düzeyi arttıkça erteleme davranışının azaldığı söylenebilir.

### **2.5.3. Kararsızlık ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar**

Alanyazında kararsızlık obsesif kompulsif bozukluk (Frost ve Shows, 1993, s.683; Rassin ve Muris, 2005a, s.1179), nevroz (Effert ve Ferrari, 1989, s.152; Frost ve Shows, 1993, s.683) ve major depresyon (Haraburda, 1998, s.25) arttıkça ertelemenin de arttığı ancak benlik saygısı (Effert ve Ferrari, 1989, s.154; Frost ve Shows, 1993, s.683; Germeijs ve De Boeck, 2002, s.121; Gordon ve Steele, 2015, s.15) arttıkça ertelemenin azaldığına yönelik açıklamalar mevcuttur. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, akademik erteleme ve kişisel kararsızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Buna göre; kursa devam eden kadın öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yüksek düzeyde kararsızlığa sahip

bireyler düşük düzeyde kararsızlığa sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla akademik erteleme eğilimi göstermektedir. Bununla birlikte yüksek düzeyde kararsız bireyler ile düşük düzeyde kararsız bireylerin erteleme nedenleri karşılaştırıldığında başarısızlık korkusunda anlamlı bir farklılık olmazken, yüksek düzeyde kararsız bireylerin düşük düzeyde kararsız bireylere göre görev isteksizliğini anlamlı düzeyde daha fazla bir neden olarak sunduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yüksek düzeyde kararsızlığa sahip kişiler sosyal, akademik, günlük yaşam ve aile kararlarında daha yüksek düzeyde problemle karşılaşmaktadır (Frost ve Shows, 1993, s.689).

Kişisel kararsızlık ile genel erteleme eğilimi arasında yapılmış tek bir çalışma olması nedeniyle ilgili araştırmalarda kişisel kararsızlıkla birlikte karar vermeyi erteleme eğilimi ve karar stratejileri ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulgularına da odaklanılmıştır. Bu çerçevede kararsızlığa sahip öğrenciler yüksek düzeyde kaygı, karar vermeye ile ilgili problemler, dıştan denetimli olma, kendine güven sağlayamama, kimlik karmaşası yaşama ve bağımlı karar verme gibi bazı karakteristik özelliklere sahip olabilmektedir (Gordon ve Steele, 2015, s.15). Kararsızlık çevresel, durumsal faktörlerle bağlantılı olabilmektedir. Çünkü bireyler çevresel uyaranlardan kolaylıkla etkilenebilir ve konsantrasyonunu sağlayamayabilmektedir. Sonuç olarak bakıldığında kararsızlığın dikkat dağınıklığı, bilişsel odağı koruyamamakla ilgili olabilmektedir (Harriott, Ferrari ve Dovidio, 1996, s.342). Ayrıca düşünce sisteminde hayatın adil davrandığını düşünen kişilerin daha az kararsızlık yaşadığı çalışmalarla desteklenmiştir (Ferrari ve Emmons, 1994, s.543).

Karar verme stratejileri ile erteleme arasındaki araştırmalara bakıldığında karar stratejilerinden kaçınma odaklı karar vermeye sahip bireylerin erteleme davranışına sahip olduğu söylenebilmektedir (Berzonsky ve Ferrari, 1996, s.604). Bununla birlikte akademik olarak kararsızlık yaşayan bireyler daha fazla erteleme eğilimine sahip olabilmektedir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.216). Ayrıca kişiler arası bağımlılık karar vermeyi ertelemenin önemli bir yordayıcısı olmakla birlikte, benlik saygısı davranışsal ertelemenin yordayıcılarından sayılmaktadır (Ferrari, 1994, s.678). Cinsiyet açısından bakıldığında genel kararsızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Aceleci ve araştırıcı kararsızlık açısından; kadın öğrencilerin araştırıcı kararsızlıkları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Ancak, aceleci kararsızlık düzeyleri cinsiyet bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aynı zamanda kararsızlık arttıkça kendine saygı azalmaktadır (Sarı, 2006, s.913).

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, akademik erteleme ve karar vermeyi erteleme açısından sürekli kaygı düzeyleri de incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre genel, akademik ve karar vermeyi erteleme eğilimi sürekli kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Aynı zamanda dördüncü sınıflar diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla genel erteleme eğilimi içerisindedir. İkinci ve dördüncü sınıfların karar vermeyi erteleme eğilimleri daha fazladır (Ekşi ve Dilmaç, 2010, s.446-447). Pedagojik formasyon alan öğretmen adaylarının karar verme stilleri ile akademik erteleme eğilimlerinin incelendiği çalışmada karar verme stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı zamanda akademik erteleme arttıkça kaçınan karar verme ve anlık karar verme artış göstermektedir. Ayrıca kaçınan karar verme akademik ertelemeyi yordamaktadır (Terzi ve Uyangör, 2018, s.274-275).

Sonuç olarak kişisel kararsızlık patolojik sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir ve bireylerin psikolojik sağlığını tehdit edici olabilmektedir. Bu doğrultuda kararsızlık arttıkça erteleme davranışının artış göstereceğini gösteren yurt dışında yapılmış bir çalışma (Frost ve Shows, 1993, s.691) mevcuttur. Ülkemizde ise üniversite öğrencilerinin kararsızlık düzeyi ile erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırmaya ise alanyazında rastlanamamıştır.

#### **2.5.4. Cinsiyet ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar**

Akademik ertelemeyle cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında; cinsiyetler arası farklılaşmanın olmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Vahedi, Mostafafi ve Mortazanajad, 2009, s.151; Vodanovich ve Seib, 1997, s.214). Ancak, alanyazında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla akademik erteleme eğilimine (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67; Yazıcı ve Reisoglu, 2016, s.96) ya da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla akademik erteleme eğilimine (Şeker ve Saygı, 2013, s.1224) sahip olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda öğretmen adayları ile yapılan çalışmada bilişsel farkındalıkları ile akademik ertelemeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kadın öğrenciler daha az akademik erteleme davranışında bulunmaktadır. Bununla birlikte bilişsel farkındalık arttıkça akademik ertelemenin azaldığına yönelik bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Vural ve Gündüz, 2019, s.322-324). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada erkek öğrenciler daha yüksek akademik erteleme eğilimine sahiptir ve öğrenim görülen fakülteye göre ise akademik eğilimleri farklılaşmamaktadır (Berber Çelik ve Odacı,

2014, s.39-42). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri arttıkça genel yetkinlik inancı, kendine ve başkalarına karşı sorumluluklarının azaldığı yönünde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sorumluluk ve yetkinlik inançları akademik ertelemeyi yordamaktadır. Bu çerçevede akademik ertelemenin cinsiyet değişkenine bakıldığında erkekler kadın öğrencilere göre daha fazla erteleme eğilimi içerisinde bulunmaktadır (Çelikkaleli ve Akbay, 2013, s.247).

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ile cinsiyet arasında yapılmış çalışmalara bakıldığında ise cinsiyet ile genel erteleme arasında anlamlı bir fark bulunmayan çalışmalar (Dünyaogulları, 2011, s.57; Sütçigil, Nihan Yurdakul ve Türkçapar, 2017, s.128) mevcut olduğu gibi erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla genel erteleme eğilimine sahip olduğunu (Doğan, Kürüm ve Kazak, 2017, s.5) söyleyebilmek de mümkündür. Hem genel hem de akademik erteleme eğiliminin cinsiyet ile olan ilişkisini inceleyen çalışmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek genel ve akademik erteleme eğilimine sahip olduğu bulunmuştur (Şirin ve Duman, 2018, s.5). Sonuç olarak alanyazında bazı çalışmalar kadın öğrencilerin erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu, bazı çalışmalar erkek öğrencilerin erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyarken bazı çalışmalar ise kadın ve erkek öğrencilerin erteleme eğilimlerinde bir farklılık yaşanmadığını ortaya koyduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle cinsiyet açısından ertelemeye ilişkin alanyazında bir görüş birliğinin sağlanamamış olduğu belirtilebilir.

### **2.5.5. Akademik başarı ile erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar**

Erteleme kavramının akademik başarı ile ilişkisi sıklıkla araştırılmıştır. Bu doğrultuda Balkıs (2015, s.100)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada erteleme ile akademik başarı, akademik doyum ve akılcı inançlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar çerçevesinde erteleme arttıkça akademik başarı, akademik doyum ve akılcı inançların azaldığı yönünde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda erteleme eğilimiyle akademik doyum arasındaki ilişkinin artış ya da azalışı akılcı inançlar düzeyiyle ilişkilidir. Çakıcı (2003, s.123)'nın yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin akademik başarısı, akademik erteleme davranışlarının önemli bir yordayıcısıdır. Çalışmacıya göre akademik başarı arttıkça akademik erteleme azalmaktadır. Ertelemenin olumsuz otomatik düşüncelerle olan ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda ise bireylerin başarıları ve yeterlilikleriyle ilgili

olumsuzluk algılarının erteleme davranışını arttırdığı öne sürülmektedir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, s.216; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry ve Lay, 2012, s.232). Otomatik düşüncelere bakıldığında ise dışsal atıfta bulunan bireyler daha fazla erteleme davranışına başvurmaktadır (Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616). Bireylerin motivasyonları da ertelemeye önemli bir faktör olmaktadır (Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995, s.616). Ancak öğrencilerin son dakikada erteleme yapmalarına dair sundukları gerekçe ve motivasyonu ile ilgili yapılan çalışmalar bazen tutarlılık sergilememektedir (Simpson ve Pychyl, 2009, s.910).

Akademik ertelemenin akademik başarı, öz düzenleme, öz yeterlilik, yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği çalışmada akademik başarı arttıkça akademik ertelemenin azaldığı yönünde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca önem sırasına göre akademik başarı, kendini düzenleme ve yaşam doyumu akademik ertelemenin önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Ancak öz yeterlilik arttıkça akademik erteleme azalsa da yapılan regresyon analizi sonucunda öz yeterliliğin akademik ertelemenin yordayıcısı olmadığı bulunmuştur (Kandemir, 2014, s.191). Sonuç olarak akademik erteleme yapan öğrenciler daha düşük akademik başarı (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927), düşük not (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927), düşük akademik beklenti (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927) ve düşük motivasyon (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67) içerisinde olmaktadır. Ancak; Howell, Watson, Powell ve Buro (2006, s.1527), psikoloji öğrencileri üzerinde öz düzenleme ve akademik erteleme davranışını incelemişlerdir. Araştırmacılar, akademik kontrol ile ders notları arasında ilişki bulunurken bu iki değişkenin erteleme ve öz düzenleme ile ilişkisi anlamlı düzeyde bulunamamış ve özellikle erteleme davranışını akademik başarıyla özdeşleştirmek konunun indirgenmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Akademik başarı ile erteleme arasındaki çalışmalar, akademik erteleme üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu çerçevede genel olarak akademik başarı arttıkça akademik ertelemenin azaldığını söylemek mümkündür, ancak ikisi arasında bir ilişkinin bulunmaması da söz konusu olabilmektedir. Genel erteleme ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise genel erteleme eğilimi arttıkça akademik not ortalamasının düştüğü bulunmuştur (Sütçigil, Nihan Yurdakul ve Türkçapar, 2017, s.130).

### **3. YÖNTEM**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, kararsızlık düzeyleri ve öz düzenleme becerileri ile genel ve akademik erteleme düzeylerinin ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz düzenleme ve kararsızlık düzeyleri ile genel akademik not ortalaması ve cinsiyetlerinin genel erteleme ve akademik erteleme düzeyleri üzerindeki yordayıcılıklarını ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel türde betimsel bir çalışmadır.

#### **3.2. Çalışma Grubu**

Araştırma, 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerine (eğitim, eczacılık, turizm, sağlık bilimleri, güzel sanatlar, iletişim bilimleri, hukuk, iktisadi ve idari bilimler) devam etmekte olan toplam 848 öğrenciden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma grubu oluşturulurken katılımcıların cinsiyet ve sınıf değişkenine göre dağılımlarının dengeli olmasına dikkat edilmiştir. Bu sebeple her sınıf düzeyindeki kız-erkek öğrenci dağılımlarının oranı göz önünde bulundurulmaya çalışılmıştır. Veri toplama sürecinde 927 gönüllü öğrenciye ulaşılabilmektedir. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra ölçek setini uygun olmayan biçimde hatalı doldurduğu tespit edilen 79 katılımcının verileri değerlendirilmeye alınmamıştır. Böylece araştırma toplam 848 katılımcının verileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları

	1.sınıf		2.sınıf		3.sınıf		4.sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Eczacılık Fakültesi	-	-	-	-	49	5.7	1	0.1	50	5.8
Edebiyat Fakültesi	60	7.1	26	3.1	9	1.1	32	3.8	127	15.1
Eğitim fakültesi	67	7.9	27	3.2	38	4.5	13	1.5	145	17.1
Güzel sanatlar fakültesi	13	1.5	-	-	10	1.2	19	2.2	42	4.9
Hukuk fakültesi	3	0.4	19	2.2	35	4.1	67	7.9	124	14.6
İkt. idari bil. Fakültesi	51	6.0	46	5.4	45	5.3	37	4.4	179	21.1
İletişim bil. Fakültesi	-	-	1	0.1	20	2.4	41	4.8	62	7.3
Sağlık Bil. Fakültesi	-	-	20	2.4	26	3.1	1	0.1	47	5.6
Turizm Fakültesi	16	1.9	24	2.8	23	2.7	9	1.1	72	8.5
Genel toplam	210	24.8	163	19.2	255	30.1	220	25.9	848	100

Tablo 3. 1 incelendiğinde araştırmanın veri grubunu oluşturan 848 öğrenciden 210'u (%24.8) birinci sınıf, 163'ü (%19.2) ikinci sınıf, 255'i (%30.1), üçüncü sınıf, 220'si (%25.9), dördüncü sınıf öğrencileridir. Analize dahil edilen öğrencilerin yaş aralığı 18 ile 38 arasında olup yaş ortalaması 21.2 ve yaşlarının standart sapması 2.29'dur. Ayrıca cinsiyet dağılımları açısından analize dahil edilen katılımcılardan birinci sınıftakilerin 124'ü (%14.6) kadın 86'sı (%10.2) erkek, ikinci sınıftakilerin 95'i (%11.2) kadın 68'i (%8) erkek, üçüncü sınıftakilerin 152'si (%18) kadın 103'ü (%12.1) erkek, dördüncü sınıftakilerin 117'si (%13.7) kadın 103'ü (%12.2) erkektir. Genel toplamda ise katılımcıların 488'i (%57.5) kadın ve 360'si (%42.5) erkektir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile ilgili veriler “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği” (Ek-1) ve “Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği (Ek-2)” ile toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık ile ilgili veriler ise sırasıyla “Yetersizlik Duygusu Ölçeği” (Ek-3), “Öz-Düzenleme Ölçeği” (Ek-4) ve “Kişisel Kararsızlık Ölçeği” (Ek-5) ölçme araçları ile toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Anketi” (Ek-6) kullanılmıştır. Aşağıda çalışmada kullanılan bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler verilmektedir.

### 3.3.1. Genel erteleme eğilimi ölçeği

Ölçek, Lay tarafından 1986 yılında öğrencilerin genel olarak her konudaki erteleme eğilimlerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Uyarlanan ölçek tek boyutlu ve gündelik işlerle ilgili 15 sorudan oluşan Likert tipinde 5'li derecelendirme yapmayı gerektiren bir ölçektir. Uygulama yapılacak bireylerden her bir maddeyi 1 "Hiç uymuyor" ile 5 "Tamamıyla uyuyor" puan aralığında derecelendirmeleri istenmektedir. Böylece ölçekten alınabilecek toplam puan 15 ile 75 arasında değişim göstermektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça erteleme eğilimlerinin arttığı kabul edilmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında, yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış olup analiz sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin ölçüt geçerliliği için karar verme stilleri ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda genel erteleme eğilimi ile rasyonel karar verme stili arasında  $r = -.344$ ,  $p < .001$ ; kaçınan karar verme stili arasında  $r = .658$ ,  $p < .001$  ve anlık karar verme stili arasında  $r = .336$ ,  $p < .001$  düzeyinde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışmalar sonucunda genel erteleme eğilimi ölçeği geçerli olarak bulunmuştur (Balkıs, 2006).

Güvenilirlik çalışması kapsamında madde toplam korelasyonuna bakıldığında  $-.27$  ile  $.63$  arasında bir değişim gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca orijinalinde 20 madde olan ölçeğin, madde test korelasyonu iç tutarlılık puanları hesaplandığında yeterli puana erişemeyen beş madde çıkarılmış ve 15 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .74$ ' ten,  $\alpha = .84$ ' e yükselmiştir. Test tekrar test güvenilirliğinde ise Pearson korelasyon katsayısı  $r = .88$ ,  $p < .001$  düzeyinde bulunarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balkıs, 2006). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı  $.88$  olarak bulunmuştur.

### 3.3.2. Aitken akademik erteleme eğilimi ölçeği

Ölçek Aitken tarafından, öğrencilerin akademik görevleri erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla 1982 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması kapsamında geçerlik ve güvenilirlik çalışması Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu tek boyutlu olup toplam 16 maddeden oluşan Likert tipinde 5'li derecelendirmeli bir ölçektir. Bireylerden kendilerini her madde için 1 ile 5 puan aralığında derecelendirmeleri istenmektedir. Böylece ölçekten alınabilecek puan aralığı

16 ile 80 arasında değişim göstermektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin yüksek erteleme eğilimine sahip olduklarını işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması kapsamında, alanında uzman kişilerce çevirisi yapıldıktan sonra ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda toplam varyansın %38.38'ünü oluşturan bir faktör elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için Karar Verme Stilleri Ölçeği ile ilişkisine bakılmış olup, ölçekten elde edilen puanlar ile rasyonel karar verme stili arasında  $r = -.390$ ,  $p < .001$ ; kaçınan karar verme stili arasında  $r = .618$ ,  $p < .001$  ve anlık karar verme stili arasında  $r = .289$ ,  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen veriler çerçevesinde ölçeğin geçerli olduğu belirlenmiştir (Balkıs, 2006).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları çerçevesinde, ölçekteki maddelerin erteleme eğilimini ölçüp ölçmediğini ayırt etmek için madde toplam korelasyonuna bakılmış, bunun sonucunda .15 ile .75 arasında değişim gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık analizleri sonucunda toplam puanda iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .89$  bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirliğinde ise Pearson korelasyon katsayısı  $r = .87$ ,  $p < .001$  düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır (Balkıs, 2006). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Yetersizlik duygusu ölçeği (YDÖ)**

Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup beşli Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte katımcılar her bir maddeyi ne sıklıkla yaşadığını 1 ile 5 arasında derecelendirmektedirler. Ölçek cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Geliştirilmiş olan ölçekten 20 ile 100 arasında toplam puan elde edilebildiği gibi üç alt ölçekten de ayrı ayrı puanlar elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan puan artıka yetersizlik duygusunun da arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi çalışmasında ölçeğin cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma, ve yararsız üstünlük çabası olarak üç boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Yapılan madde analizlerinde ise ölçeğin toplam puanıyla birinci faktörü arasında .89, ikinci faktörüyle .78 ve üçüncü faktörüyle ise .70 düzeyinde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ölçüt

bağımlı geçerliliği bakımından ise ölçeğin Kısa Semptom Envanteri, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile korelasyon katsayılarının ise sırasıyla .76, -.74 ve -.66 olduğu bulunmuştur (Akdoğan ve Ceyhan, 2014).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin iç tutarlılığına bakılmıştır. Buna göre ölçeğin tamamının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86, alt ölçeklerin katsayıları ise Cesaretin Kırılması için .80, Kendi Değerini Yadsıma için .71, ve Yararsız Üstünlük Çabası için .73 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte madde-toplam korelasyon ilişkisi açısından ölçek toplamında .28 ile .66 arasında değişim gösterdiği, ölçekteki maddelerin ölçeğin toplamıyla yüksek düzeyde ilişki gösterdiği sonucuna varılmıştır. Test tekrar test uygulamasında ise öğrencilere farklı zamanlarda verilen uygulamalar sonucunda elde edilen toplam puanlar arasında pozitif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ( $r=.88$ ;  $p<.01$ ) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarım güvenilirliği açısından ise rastgele belirlenen 10 maddenin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76, diğer yarının iç tutarlılık katsayısı ise yine .76 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarımı arasındaki Pearson korelasyon katsayısı .71 ve Spearman-Brown korelasyon katsayısı ise .83 olarak hesaplanarak ölçek maddelerinin bir bütün olduğu ortaya konmuştur (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.4. Öz-düzenleme ölçeği**

Ölçek; Brown, Miller ve Lawendowski tarafından 1999 yılında geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlama çalışması Aydın, Keskin ve Yel (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları kapsamında ölçek, ilk olarak uzman görüşlerine de başvurularak Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere açılımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda 63 maddeden oluşan ölçekten, ölçek yapısıyla uyumayan ve birden fazla faktöre yük veren 12 madde çıkarılmıştır. Ölçeğin orijinal yapısı yedi boyuttan oluştuğu halde Türk kültürüne uyarlanmasından sonra üç boyutlu bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeği oluşturan bu üç boyut ise öz-pekiştirme boyutu, öz-izleme boyutu ve öz değerlendirme boyutlarıdır. Böylece, uyarlaması yapılan ölçek toplam 51 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmuştur. Ölçek beşli Likert (Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle katılıyorum) olarak yanıtlanmaktadır (Aydın, Keskin ve Yel, 2013).

Ölçeğin faktör analizi sonuçları toplam varyansın %34,84'ünü açıklamıştır. Ölçeğin madde ayırt edicilik düzeylerinin belirlenmesi için alt ve üst grup ortalamaları farkına dayalı madde analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ölçekte yer alan her bir maddenin .05 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Böylece her bir maddenin anlamlı düzeyde ayırt edici olduğu saptanmıştır (Aydın, Keskin ve Yel, 2013).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı olarak Cronbach alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar açısından bakıldığında ise öz-pekiştirme boyutu için güvenilirlik katsayısı .88, öz-izleme boyutu için .87, öz-değerlendirme boyutu için ise .60 olduğu hesaplanmıştır (Aydın, Keskin ve Yel, 2013). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Kişisel kararsızlık ölçeği**

Ölçek; Bacanlı (2000) tarafından bireylerin kararsızlık düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Ölçek geliştirildikten sonra kararsızlıkla ilgili yapılan çalışmalar ve eleştiriler de dikkate alınarak tekrar düzenlenmiş geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yeniden yapılmıştır. Uyarlanan ölçekte geçmişte yapılan öğrenci görüşmelerinden tekrar yararlanılmıştır. Yapılan içerik analizi sonucunda ölçekle uyum sağlamadığı tespit edilen maddeler çıkarılmış, sonuçta 18 maddelik ölçek formu oluşturulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörde toplandığı tespit edilmiştir. Bunlardan ilki 10 maddeden oluşan “araştırmacı kararsızlık” ve 8 maddeden oluşan “aceleci kararsızlık” olarak adlandırılmıştır. Ölçek beşli Likert şeklinde hazırlanmış olup, toplam 18 maddeden oluşan ölçek “hiç uygun değil, pek uygun değil, biraz uygun, uygun ve çok uygun” seçeneklerinden biri ile yanıtlanmaktadır. Ölçek puanları birbirinden bağımsız alt boyutlar barındırdığı için alt ölçeklerden alınan puanların kullanılmaması önerilmektedir. Bu sebeple ölçek puanları bir alt ölçekten alınan puan arttıkça kişisel kararsızlık düzeyinin de arttığına işaret etmektedir (Bacanlı, 2012).

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden elde edilen puanlarla korelasyon katsayıları da belirlenmiştir. Bu analiz sonucunda ölçeğin tamamından elde edilen puanlarla Durumluk Kaygı ( $r = .36; p < .01$ ) ile Sürekli Kaygı ( $r = .58; p < .01$ ) ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı, ancak çok güçlü olmayan ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin alt boyutları açısından ise

Araştırmacı Kararsızlık ile Durumluk Kaygı ( $r = .27$ ;  $p < .01$ ) ve Sürekli Kaygı ( $r = .59$ ;  $p < .01$ ) ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişkiler bulunurken; aynı zamanda Aceleci Kararsızlık ile Sürekli Kaygı ( $r = .41$ ;  $p < .01$ ) ve Durumluk Kaygı ( $r = .38$ ;  $p < .01$ ) arasında da anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yapılan bu analizler durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arttıkça kişisel kararsızlık düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Bacanlı, 2012).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında ise iç tutarlılık katsayısı belirlenmiştir. Bu çerçevede Araştırmacı kararsızlık alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .88, Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .85 ve ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt ölçeklerin ve ölçeğin tamamının madde toplam korelasyonlarına bakıldığında Araştırmacı kararsızlık alt ölçeğinin madde toplam korelasyonları .50 ile .72, aceleci kararsızlık alt ölçeğinin madde toplam korelasyonları .40 ile .70, tüm ölçekte ise .36 ile .70 arasında dağılım ortaya çıkmıştır. Ölçeğin güvenilirliği bakımından test tekrar test yönteminde ise araştırmacı kararsızlık alt boyutunun kararlılık katsayısı .84, aceleci kararsızlık alt boyutunun kararlılık katsayısı .78 bulunmuştur. Ölçeğin tamamının kararlılık katsayısı ise .84 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenilir olduğu kanıtına ulaşabilmektedir (Bacanlı, 2012). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

### **3.3.6. Kişisel bilgi anketi**

Kişisel bilgi anketi, araştırmacı tarafından katılımcılar hakkında bazı kişisel bilgiler elde etmek üzere hazırlanmıştır. Ankette katılımcıların cinsiyeti, yaşı, mezun olduğu okul türü, genel akademik not ortalamaları ve okuldaki başarı algılarını belirlemek üzere sorular bulunmaktadır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 2018-2019 eğitim-öğretim yılının Şubat-Mart aylarında bir kitapçık halinde katılımcılara bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce Anadolu Üniversitesi'nden gerekli etik kurul izinleri alınmıştır (Ek-8). Daha sonra uygulama yapılacak Eğitim, Eczacılık, Edebiyat, Turizm, Sağlık Bilimleri, Güzel Sanatlar, İletişim Bilimleri, Hukuk, İktisadi

ve İdari Bilimler fakültelerinin yetkili kişi ve ilgili öğretim elemanlarıyla görüşülüp uygulamanın yapılacağı gün ve saate karar verilmiştir.

Veri toplama kitapçığında sıra etkisini kontrol etmek üzere A-B-C formunda, ölçeklerin dizilim sırasının değiştirildiği üç farklı tipte kitapçık oluşturulmuş ve bu kitapçıklar karışık bir biçimde uygulama yapılan gruba dağıtılmıştır. Veriler önceden planlanan gün ve saatte araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmacı her sınıfta öncelikle kendini tanıtmış, araştırmanın önemi ve ölçek setinin nasıl yanıtlanacağıyla ilgili bilgiler vermiştir. Ayrıca araştırmaya uygulama öncesinde gönüllülük esasına dayanan bilgilerin bulunduğu, gönüllü katılım formuna (Ek-7) yer verilmiş ve gönüllü olan katılımcıların bu formu imzalayarak gönüllü katıldığını beyan etmeleri istenmiştir. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü katılmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık 15-25 dakika arasında ölçek kitapçığını doldurdıkları gözlenmiştir. Uygulama Şubat- Mart 2019 tarihlerinde üç haftalık sürede tamamlanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Uygulama sonrası araştırmaya gönüllü katılan 848 öğrencinin cevap kitapçıları incelenmiştir. Bu öğrencilerden 38'inin veri setinde genel akademik not ortalamasını eksik doldurduğu tespit edilmiş ve bu katılımcılar araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Ayrıca 39 katılımcıdan elde edilen veriler uç değer olduğundan araştırmadan çıkarılmıştır. Böylece araştırma verilerinin istatistiksel analizi 771 katılımcının verileri ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verilerinin çözümlenmesi "SPSS 20" ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, betimleyici istatistikler, bağımsız gruplar t testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada regresyon analizine cinsiyet değişkeni de yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak dahil edilmiştir. Bu kapsamda Kadın=0 ve Erkek=1 olacak biçimde analiz gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizi hem genel erteleme hem akademik erteleme için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

#### 4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz düzenleme ve kararsızlık düzeyleri ile genel akademik not ortalamaları ve cinsiyetlerinin onların genel ve akademik erteleme davranışlarını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek istenmiştir. Bu doğrultuda aşamalı regresyon analizinin yapılabilmesi için verilerin regresyon öncesi uygunluğuna bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinden toplanan 848 veri üzerinden 38'i akademik genel ortalamasını yazmadığı için çalışmadan çıkarılmıştır. Ayrıca, ilgili değişkenler (yetersizlik duygusu öz düzenleme ve kararsızlık düzeyi, cinsiyet ve genel akademik not ortalaması) ile genel ve akademik erteleme davranışlarını arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığını belirlemek için saçılma diyagramlarına bakılmıştır. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri incelenerek puanların normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Yapılan analizler değerlendirildiğinde değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu ve normallikten önemli sapmalar olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda, çok değişkenli normallik varsayımını incelemek için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [ $X^2(5)= 11.07$ ,  $p=.001$ 'e göre] üzerinde olan 39 kişinin verileri uç değer olduğu için analize dâhil edilmemiştir. Bu çerçevede, veriler çok değişkenli normallik varsayımı ile uyumlu olduğuna karar verilmiştir.

##### 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırma kapsamında incelenen bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ölçme araçlarından elde edilen verilerin betimsel istatistikleri Tablo 4. 1.'de sunulmaktadır.

**Tablo 4. 1.** Değişkenlere ait betimsel istatistik bulguları ( $n=771$ )

	En düşük	En yüksek	Std. Hata	Ortalama	s	Çarpıklık	Basıklık
Genel erteleme	14	66	.39	36.20	10.87	.18	-.55
Akademik erteleme	16	78	.41	39.08	11.54	.31	-.15
Yetersizlik duygusu	24	89	.41	56.06	11.40	.18	-.01
Öz düzenleme	126	228	.66	178.07	18.40	.01	-.28
Kararsızlık	19	86	.49	47.37	13.78	.14	-.57
Genel akademik not ortalaması	1.00	3.84	.02	2.73	.51	-.13	-.55

Tablo 4. 1'deki verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde hepsinin +1 ile -1 arasında olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut verilerin normal dağılım

şartını sağladığı söylenebilmektedir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan genel erteleme eğilimi ölçeğinden alınan en yüksek puan 66 iken en düşük puan ise 14'tür. Diğer bağımlı değişken olan akademik erteleme eğilimi ölçeğinden alınan en yüksek puan 78 iken en düşük puan ise 16'dır. Yetersizlik duygusu ölçeğinden alınan en yüksek puan 89, en düşük puan ise 24'tür. Öz düzenleme ölçeğinden alınan en yüksek puan 228, en düşük puan 126'dır. Kişisel kararsızlık ölçeğinden ise alınan en yüksek puan 86 iken en düşük puan 19'dur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin genel akademik not ortalaması ise 3.84 ile 1.00 arasında değişmekte olup, öğrencilerin genel akademik not ortalamasının ortalaması 2.73 olarak elde edilmiştir.

#### 4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz düzenleme, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet açısından genel ve akademik erteleme eğilimlerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede, öncelikle değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Böylece, araştırmanın değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı problemini belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 4. 2.'de sunulmuştur.

**Tablo 4. 2.** Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, akademik erteleme, yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz düzenleme ve genel akademik not ortalaması arasındaki korelasyon katsayılarına ilişkin bulgular

	Genel Erteleme	Akademik Erteleme	Yetersizlik Duygusu	Kararsızlık	Öz Düzenleme	Genel ak. Not ort.
Genel Erteleme	-	.83**	.35**	.42**	-.55**	-.23**
Akademik Erteleme		-	.28**	.33**	-.56**	-.29**
Yetersizlik Duygusu			-	.50**	-.46**	-.01
Kararsızlık				-	-.62**	.09*
Öz Düzenleme					-	.11*
Genel akademik not ortalaması						-

\*  $p < 0.01$ , \*\*  $p < 0.001$

Tablo 4. 2. incelendiğinde değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -.01 ile .83 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yetersizlik

duygusu, öz düzenleme ve kararsızlık arasındaki ilişkilerde korelasyon katsayısı -.01 ile -.62 arasında değişmiştir. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkenleri olan genel ve akademik erteleme eğiliminin bağımsız değişkenlerin tümü ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Genel erteleme eğilimi ile en yüksek ilişkinin öz düzenleme (-.55,  $p<0.001$ ), en düşük ilişkinin genel akademik not ortalaması ile (-.23,  $p<0.001$ ) olduğu görülmektedir. Akademik erteleme eğilimi ile en yüksek ilişkinin öz düzenleme (-.56,  $p<0.001$ ), en düşük ilişkinin yetersizlik duygusu ile (.28,  $p<0.001$ ) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, verilerden elde edilen korelasyon katsayıları bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir. Bu nedenle araştırmaya bağımlı değişkenlerle anlamlı ilişki içinde olan dört bağımsız değişken ile devam edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni de regresyon analizine dahil edilmek üzere yapay (dummy) değişken (erkek=1) olarak kodlanarak analize dahil edilmiştir.

#### **4.3. Genel Erteleme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenlerinin genel erteleme eğilimini yordayıcılığını belirlemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Bu çerçevede regresyon analizi yapılmadan önce bazı regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. Bu sayıltılardan varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır ve bu değerlerin sırasıyla 1.78 ile 1.09 arasında değiştiği, tolerans değerlerinin ise .91 ile .56 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca, Durbin-Watson değeri de incelenmiş olup, bu değer 1.95 olarak bulunmuştur. Böylece regresyon analizi için sayıltıların sağlandığı belirlendikten sonra regresyon analizinin yapılabileceğine karar verilmiştir. Bu çerçevede yetersizlik duygusu, öz düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenleri ile genel erteleme eğiliminin aşamalı regresyon analizi Tablo 4. 3.'te sunulmuştur.

**Tablo 4. 3.** Üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğiliminin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	B	Standart hata	Beta ( $\beta$ )	T	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> de artış	F
1 Sabit	94.19	3.18		29.60**	.551	.30	.30	335.52**
Öz düzenleme	-.33	.02	-.55	-18.32**				
2 Sabit	102.24	3.41		29.94**	.577	.33	.03	191.49**
Öz düzenleme	-.31	.02	-.53	-17.96**				
Genel ak. Not ort.	-3.66	.63	-.17	-5.77**				
3 Sabit	85.72	4.92		17.44**	.592	.35	.02	138.13**
Öz düzenleme	-.25	.02	-.42	-11.17**				
Genel ak. Not ort.	-4.24	.64	-.20	-6.65**				
Kararsızlık	.14	.03	.17	4.61**				
4 Sabit	81.41	5.09		16.00**	.599	.36	.01	107.09**
Öz düzenleme	-.24	.02	-.41	-10.85**				
Genel ak. Not ort.	-3.84	.65	-.18	-5.92**				
Kararsızlık	.16	.03	.20	5.24**				
Cinsiyet(erkek)	2.09	.68	.09	3.07*				
5 Sabit	75.71	5.53		13.70**	.603	.37	.01	87.64***
Öz düzenleme	-.23	.02	-.39	-10.12**				
Genel ak. Not ort.	-3.82	.65	-.18	-5.91**				
Kararsızlık	.13	.03	.17	4.22**				
Cinsiyet(erkek)	2.02	.68	.09	2.98*				
Yetersizlik	.08	.03	.09	2.58*				

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

Tablo 4. 3.'ten de anlaşılacağı üzere değişkenlerin açıklayıcılık gücü açısından, öz düzenleme değişkeni toplam varyansın %30'unu açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, bu toplam varyansa genel akademik not ortalaması eklendiğinde %3'lük bir artış ile katkıda bulunduğu, kararsızlık değişkeninin % 2'lik bir artış ile katkı sağladığı, cinsiyet(erkek) değişkeninin % 1'lik bir artış ile katkı sağladığı ve yetersizlik duygusu değişkeninin ise % 1'lik katkı yaptığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, regresyon analizi ile öz düzenleme, genel akademik not ortalaması, kararsızlık, yetersizlik duygusu ve cinsiyet(erkek) değişkenleri genel erteleme eğilimindeki toplam varyansın % 37'sini önemli bir biçimde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4. 3.'teki standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde ise bağımsız değişkenlerin yordama güçlerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. İlgili değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde “öz düzenlemenin” en önemli yordayıcı ( $\beta = -.39$ ) ve genel erteleme eğilimini en çok açıklayan değişken olduğu görülmektedir. Öz düzenleme değişkenini ise önem sırasıyla

“genel akademik not ortalaması” ( $\beta=-.18$ ), “kararsızlık” ( $\beta=.17$ ), “cinsiyet(*erkek*)” ( $\beta=.09$ ) ve “yetersizlik duygusu” ( $\beta=.09$ ) değişkenleri izlemektedir. Bu sonuçlar; öz düzenleme, genel akademik not ortalaması, kararsızlık düzeyi, cinsiyet(*erkek*) ve yetersizlik duygusunun genel erteleme eğiliminde önemli faktörler olduğunu göstermektedir ( $F(5-771)= 87.64$ ,  $p<.001$ ).

#### 4.4. Akademik Erteleme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenlerinin akademik erteleme eğilimini yordayıcılığını belirlemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Bu çerçevede regresyon analizi yapılmadan önce bazı regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. Bu sayıltılardan varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır ve sırasıyla 1.08 ile 1.02 arasında değiştiği, tolerans değerlerinin ise .98 ile .93 arasında değiştiği elde edilmiştir. Ayrıca, Durbin-Watson değeri de incelenmiş olup, 1.92 olarak bulunmuştur. Böylece regresyon analizi için sayıltıların karşılandığı belirlendikten sonra regresyon analizinin yapılabileceğine karar verilmiştir. Bu çerçevede yetersizlik duygusu, öz düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenleri ile akademik erteleme eğiliminin aşamalı regresyon analizi Tablo 4. 4.’te sunulmuştur.

**Tablo 4. 4.** Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğiliminin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	B	Standart hata	Beta ( $\beta$ )	T	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ’de artış	F
1 Sabit	101.29	3.36		30.10***	.557	.31	.31	345.38***
Öz düzenleme	-.35	.02	-.56	-18.58***				
2 Sabit	112.75	3.55		31.80***	.602	.36	.05	217.94***
Öz düzenleme	-.33	.02	-.53	-18.34***				
Genel ak. Not ort.	-5.22	.66	-.23	-7.92***				
3 Sabit	111.46	3.57		31.19***	.606	.37	.01	148.23***
Öz düzenleme	-.34	.02	-.54	-18.52***				
Genel ak. Not ort.	-4.81	.68	-.21	-7.10***				
Cinsiyet( <i>erkek</i> )	1.70	.69	.07	2.44*				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.001$ , \*\*\* $p<.001$

Tablo 4. 4.’te yordayıcılıkları incelenen değişkenlere ilişkin aşamalı regresyon analizi bulguları verilmektedir. Tabloya göre değişkenlerin açıklayıcılık gücü açısından,

öz düzenleme değişkeni toplam varyansın %31'ini açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, bu toplam varyansa genel akademik not ortalaması eklendiğinde %5'lik bir artış ile katkıda bulunduğu, cinsiyet(*erkek*) değişkeninin ise %1'lik bir artış ile katkı yaptığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, regresyon analizi ile öz düzenleme, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet(*erkek*) değişkenleri akademik erteleme eğilimindeki toplam varyansın % 37'sini önemli bir biçimde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4. 4.'teki standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde ise bağımsız değişkenlerin yordama güçlerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. İlgili değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde “öz düzenlemenin” en önemli yordayıcı ( $\beta=-.54$ ) ve akademik erteleme eğilimini en çok açıklayan değişken olduğu görülmektedir. Öz düzenleme değişkenini ise önem sırasıyla “genel akademik not ortalaması” ( $\beta=-.21$ ), ve “cinsiyet(*erkek*)” ( $\beta=.07$ ) değişkenleri izlemektedir. Bu sonuçlar; öz düzenleme, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet(*erkek*) değişkeninin akademik erteleme eğiliminde önemli faktörler olduğunu göstermektedir ( $F(3-771)= 148.23, p<.001$ ).

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırasıyla çalışmadan elde edilen sonuçlara, üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme eğiliminin yordanmasına ilişkin bulguların tartışılmasına ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet özelliklerinin genel ve akademik erteleme eğilimlerine yönelik yordayıcılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri genel erteleme eğilimini yordayan önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede öz-düzenleme becerisi arttıkça genel erteleme eğiliminin azaldığı gözlemlenmiştir ve öz-düzenleme becerisi toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Aynı zamanda, toplam varyansa %3'lük katkı sağlayan genel akademik not ortalaması arttıkça, genel erteleme eğilimi de azalmaktadır. Ayrıca öğrencilerin kararsızlık düzeyi ve yetersizlik duygusu arttıkça da genel erteleme eğilimi anlamlı düzeyde artış göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğiliminde ise öz düzenleme becerisinin toplam varyansın %31'ini açıklayan önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede öz-düzenleme becerisi arttıkça akademik erteleme eğilimi artmaktadır. Aynı zamanda, toplam varyansa %5'lik katkı sağlayan genel akademik not ortalaması arttıkça, akademik erteleme eğilimi azalmaktadır. Ayrıca öğrencilerin kararsızlık düzeyi ve yetersizlik duygusunun akademik erteleme eğiliminde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet faktörü açısından ise erkek olmak genel ve akademik erteleme için anlamlı bir yordayıcı bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında erkek öğrencilerin genel ve akademik erteleme eğilimi anlamlı düzeyde kadın öğrencilerden daha yüksektir. Tüm bu bulgular kapsamında genel ve akademik erteleme eğilimi arasında farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre yetersizlik duygusu ve kararsızlık genel erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı iken akademik erteleme eğiliminin anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

## 5.2. Genel erteleme eğiliminin yordanmasına yönelik bulguların tartışılması

Araştırmanın alt amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğilimini yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyetin ne derece yordadığını incelemektedir. Bu kapsamda tüm bu değişkenlerin genel erteleme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu ve bu değişkenlerin birlikte genel ertelemenin %37'sini açıkladığı elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğilimini en güçlü yordayan değişken öz-düzenlemedir ( $\beta = -.39$ ). Bu bulgu üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi arttıkça genel erteleme eğiliminin de azaldığını ortaya koymaktadır. Alanyazında genel erteleme eğilimi ile öz düzenleme arasında yapılmış bir araştırmaya rastlanmış olup, bu araştırma sonuçları da öz-düzenleme arttıkça genel ertelemenin anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymaktadır (Kroese, De Ridder, Evers ve Adriaanse, 2014, s.611). Böylece bu araştırma sonuçları mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Ayrıca alanyazında öz-düzenlemeyle zaman yönetimi kavramının yakından ilişkili olduğu (Doğan ve Şahin-Taşkın, 2014, s.13) ve bu nedenle genel erteleme eğilimi ile zaman yönetimi arasındaki ilişkinin (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna ve Wenger, 1997, s.194; Kroese, Evers, Adriaanse ve De Ridder, 2016, s.858; Lay ve Schouwenburg, 1993, s.658-659) incelendiği görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmaların bulguları da genel erteleme eğilimi arttıkça zaman yönetiminin azaldığını işaret etmektedir. Dolayısıyla, bu bulgular da mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Tüm bu bulgular çerçevesinde, erteleme davranışı üzerinde öz-düzenlemenin en güçlü yordayıcı olması öz düzenleme kavramının içerdiği özellikler temelinde açıklanabilir. Çünkü, öz düzenleme bireylerin belirlenen bir hedef doğrultusunda davranışsal olarak çaba sarf etmesidir ve belirli bir tutarsızlığı ortadan kaldırmak için kullanılmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2004, s.1-2). Bu bağlamda öz düzenleme kavramının, bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenerek bir disiplin barındırdığı söylenebilir. Erteleme kavramı ise disiplinsizlik, alınan kararların yerine getirilmesinin geciktirilmesi anlamlarına gelmektedir. Dolayısıyla, öz düzenlemesi yüksek bireylerde erteleme davranışının daha az sergilenmesi söz konusu olabilmektedir.

Araştırmada genel erteleme eğilimini öz düzenlemeden sonra en iyi yordayan değişken genel akademik not ortalaması olarak bulunmuştur ve bu değişken öz düzenlemeyle birlikte toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Genel akademik not ortalaması,

öğrencilerin akademik başarılarıyla ilgili bir değişkeni oluşturmakta olup, araştırmadan elde edilen bu bulguya göre öğrencilerin genel akademik not ortalaması arttıkça genel erteleme eğilimi azalma göstermektedir. Alanyazında, üniversite öğrencileri arasında yapılmış mevcut araştırma bulgusunu destekleyen tek bir çalışmaya (Sütçigil, Nihan Yurdakul ve Türkçapar, 2017, s.130) rastlanmakla birlikte akademik başarının genel erteleme eğilimini yordamadığını ortaya koyan çalışmalar da (Yıldız, 2015, s.72) vardır. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin genel akademik not ortalaması arttıkça daha fazla sorumluluk bilincinde olduğu söylenebilmektedir. Akademik başarının artması bireyin kendisine yönelik beklentisinin ya da çevrenin bireye yönelik beklentisinin artmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle genel erteleme eğilimi ile ters bir ilişki içerisinde olabilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik başarısının artması, aynı zamanda onların motivasyonunun yükselmesine etki edebilmektedir (Seyis, Yazıcı ve Altun, 2013, s.56). Motivasyon da bireylerin harekete geçmelerini sağlayan bir içsel enerji oluşturduğu için erteleme davranışını azaltan önemli bir faktör haline gelmektedir (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67).

Mevcut araştırmada genel ertelemeyi yordayan bir diğer değişken kararsızlıktır ve kararsızlık arttıkça genel erteleme eğilimi de artış göstermektedir. Kararsız olan kişiler herhangi bir konuda karar vermekte güçlük çekmektedir, karar verdiği zaman ise emin olmadığı için sürekli karar değiştirmektedir (Arslan, 2007, s.4). Bu bağlamda sürekli olarak kararsız olan bireylerin yaşamda bir belirsizlik içerisinde olduğu söylenebilir ve bu belirsizliğin de bireylerin erteleme davranışında bulunmasına neden olduğu söylenebilir. Aynı zamanda amaçsızlık ya da doğru önceliği belirleyememek erteleme nedenlerinden birisidir (Sekman, 2016, s.56). Çünkü bireylerin yaşamda harekete geçmesine neden olacak bir karar vermekten kaçınmak, onların ikilem içerisinde bırakabilmektedir. Bu nedenle kararsızlık, genel erteleme eğiliminin önemli bir yordayıcısı olması söz konusu olabilir.

Alanyazında kararsızlık ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte mevcut araştırma bulguları kararsızlık ile akademik erteleme eğilimi ilişkisini incelendiği araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Nitekim, ilgili çalışmada, kursa devam eden kadın öğrencilerin kararsızlık düzeyi arttıkça akademik erteleme eğiliminin de artış göstermekte olduğu ve yüksek düzeyde

kararsızlığa sahip kişilerin akademik yaşam ve günlük yaşamda daha fazla sorunla karşılaşmakta olduğu (Frost ve Shows, 1993, s.689) belirlenmiştir. Mevcut çalışmada da kararsızlık arttıkça genel ve akademik erteleme artması, öğrencilerin genel ve akademik yaşamında sorunlar yaşadığının işareti sayılabilir.

Genel erteleme eğilimini yordayan bir diğer değişken de cinsiyettir. Bu bulguya göre erkek üniversite öğrencileri kadınlara göre daha yüksek genel erteleme eğilimi içerisindedir. Bu bulgu, erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara oranla daha fazla genel erteleme eğiliminde olduğuna dair alanyazındaki bulguları (Balkıs, 2006, s.207; Doğan, Kürüm ve Kazak, 2017, s.5; Şirin ve Duman, 2018, s.5; Yıldız, 2015, s.70) desteklemektedir. Ancak alanyazında cinsiyet ile genel erteleme arasında ilişki bulunmayan çalışmalar da (Dünyaoğulları, 2011, s.57; Sütçigil, Nihan Yurdakul ve Türkçapar, 2017, s.128) mevcuttur.

Genel erteleme eğiliminin yordayıcılarından sonuncusu ise yetersizlik duygusudur. Yetersizlik duygusu arttıkça genel erteleme eğilimi artış göstermektedir. Yetersizlik duygusu ve genel erteleme eğilimiyle ilgili alanyazında bir araştırma bulgusuna rastlanmamakla birlikte, bu sonuç alanyazındaki yetersizlik duygusuna ilişkin kuramsal açıklamalar ile tutarlıdır. Nitekim, yetersizlik duygusu doğuştan gelen ve her bireyde var olduğu savunulan bir duygudur. Yetersizlik duygusu bireylerin kendini aşağı hissetmesine neden olduğu için benlik saygıları da düşmektedir. Bu bağlamda yetersizlik duygusu bireylerin motivasyon eksikliği yaşamasına, bir görevi geciktirmesine neden olabilmektedir. Milgram, Mey-Tal ve Levison (1998, s.299)'a göre bireyler tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında başa çıkma kaynaklarının yetersiz olduğuna karar verirlerse, kaygıyı azaltmak için kaçınma davranışı sergileyebilmektedirler. Bu açıklamayı destekler biçimde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise yetersizlik duygusu arttıkça bireylerin kaçınma davranışının artış gösterdiği bulunmuştur (Aysan ve Bozkurt, 2013, s.30). Aynı zamanda başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu en fazla sosyal becerilerde yaşadığı tespit edilmiştir (Gardner ve Pierce, 1929, s.9). Bu çerçevede, tüm bu araştırma bulgusu ve açıklamalarına dayalı olarak üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunun, onların genel erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı ve belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bireyler kendilerini rahat ya da değerli hissetmesi erteleme eğiliminin duygusal boyutlarından birisidir. Eğer bireyler kendilerini rahatsız eden bir duygu içerisinde

bulurlarsa bundan kaçmak için ertelemeye başvurabilmektedir (Burka ve Yuen, 1983, s.1; Knaus, 2010, s.50). Yetersizlik duygusu ise bireylerin kendilerini rahat, değerli ya da avantajlı hissetmesini engellemektedir. Bu nedenle yetersizlik duygusu yüksek olan bireylerin genel erteleme eğilimlerinin yüksek çıkması alanyazına göre beklenen bir durumdur. Aynı zamanda erteleme bireylerin yetersizliğiyle yüzleşmesini engelleyen bir kaçınma davranışıdır (Geçtan, 2008, s.71) ve yaşanan rahatsızlık duygusu ise bir bahane haline dönüşerek bireylerin görevini aksatmasına neden olabilir (Dryden, 2000, s.43-45). Bu nedenle yetersizlik duygusu genel erteleme eğiliminin bir yordayıcısı olması beklenen bir durumdur.

### **5.3. Akademik erteleme eğiliminin yordanmasına yönelik bulguların tartışılması**

Araştırmanın bir diğer amacı üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimini yetersizlik duygusu, öz-düzenleme, kararsızlık, genel akademik not ortalaması ve cinsiyetin ne derece yordadığını incelemektedir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme, genel akademik not ortalaması ve cinsiyet değişkenlerinin akademik ertelemeye anlamlı birer yordayıcı olduğu ve bu değişkenlerin birlikte akademik ertelemenin %37'sini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yetersizlik duygusu ve kararsızlık değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimini en güçlü yordayan değişken öz-düzenlemedir ( $\beta=-.54$ ). Bu bulgu üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi arttıkça akademik erteleme eğiliminin azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular öz-düzenlemenin akademik erteleme üzerinde en güçlü yordayıcı olduğu çalışma sonuçlarını (Uzun özer (2010, s.145) desteklemektedir. Aynı zamanda öz düzenleme düzeyleri arttıkça, erteleme eğilimlerinin azaldığı yönünde pek çok çalışma (Balkıs ve Duru, 2015, s.453; Kandemir, 2014, s.191; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927; Mustika, 2017, s.29; Rakes ve Dunn, 2010, s.86; Strunk ve Steele, 2011, s.987; Uzun Özer ve ark. 2014, s.316; Vahedi, Mostafafi ve Mortazanajad, 2009, s.151) ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca öz-düzenlemeyle yakından ilişkili bulunan zaman yönetimi kavramı (Doğan ve Şahin-Taşkın, 2014, s.13) ile akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara göre akademik erteleme eğilimi arttıkça zaman yönetimi azalmaktadır (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67; Kağan, 2009, s.124; Sarıkaya Aydın ve Koçak, 2016, s.29). Bu bulgular mevcut araştırma sonuçları ile de tutarlıdır.

Her bireyin öz düzenleme becerisi biriciktir (Zimmerman, 2005, s.17) ve onun beklentisi, değeri ve duygusallığına göre farklılık içermektedir (Pintrich ve De Groot, 1990, s.33). Öz düzenleme bireylerin kendi davranışlarını akademik anlamdaki performanslarını işlevsel bir şekilde yönetebilmelerine ve eğitsel sorumluluklarını yerine getirmelerine neden olduğu için akademik başarılarını arttırmaktadır (Zimmerman, 1990, s.4; Zimmerman, 2002, s.65). Bu bağlamda mevcut araştırma sonucuna göre bireylerin öz düzenleme becerisi arttıkça akademik başarısı azalmakta ve akademik erteleme eğilimi azalabilmektedir.

Araştırmada akademik ertelemeyi öz düzenlemeden sonra en iyi yordayan genel akademik not ortalamasıdır ve bu değişken öz düzenlemeyle birlikte akademik ertelemenin %36'sını açıklamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin genel akademik not ortalaması arttıkça akademik erteleme eğilimleri düşmektedir. Bu bulgu, alanyazındaki akademik erteleme ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen (Balkıs, 2006, s.216; Balkıs, 2015, s.100; Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67; Çakıcı, 2003, s.123; Kandemir, 2014, s.191; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008, s.927) pek çok çalışma ile de tutarlıdır. Ancak; akademik erteleme ile akademik başarı arasında bir ilişkinin bulunmadığı çalışmaları (Howell, Watson, Powell ve Buro, 2006, s.1527; Yıldız, 2015, s.72) ise desteklememektedir.

Akademik ertelemelerde öğrencinin kendisini nasıl algıladığı, akademik anlamda kendisini nasıl bulduğu önemlidir. Çünkü kendisini başarılı bulmayan bir öğrenci derse karşı gerekliliklerini yerine getirmek yerine ders dışı etkinliklerle ilgilenebilir (Hagbin, McCaffrey ve Pychyl, 2012, s.258). Bu bağlamda öğrencilerin kendisini akademik olarak başarılı bulması bireylerin akademik erteleme eğilimi sergilemesinde önemlidir. Aynı zamanda bireyler yaşadığı zorluklarla başa çıkamazsa erteleme eğilimi ortaya çıkmaktadır (Ellis ve Knaus, 1977'den akt., Balkıs, 2006, s.26-27). Bu nedenle akademik anlamda sorumluluklarıyla başa çıkamayan, düşük başarılı bireyler daha yüksek erteleme eğilimine sahip olabilmektedir.

Akademik erteleme eğilimini yordayan üçüncü değişken cinsiyettir. Gerçekleştirilen çalışmada bulgular, erkek öğrencilerin akademik erteleme eğilimini daha fazla sergileyebildiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara oranla daha fazla akademik erteleme eğiliminde olduğuna dair alanyazındaki bulguları (Balkıs, 2006, s.207; Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006, s.66-67; Berber Çelik ve Odacı, 2014, s.39-42; Çelikkaleli ve Akbay, 2013, s.247; Kandemir, 2010,

s.112-114; Şirin ve Duman, 2018, s.5; Vural ve Gündüz, 2019, s.322-324; Yazıcı ve Reisoğlu, 2016, s.96) desteklemektedir. Ancak literatürdeki cinsiyet ile akademik erteleme arasında ilişki bulunmayan çalışmaları (Vahedi, Mostafafi ve Mortazanajad, 2009, s.151; Vodanovich ve Seib, 1997, s.214; Yıldız, 2015, s.70) ve kadınların erkeklere oranla daha fazla akademik erteleme eğilimine sahip olduğunu ortaya koyan çalışmaları (Şeker ve Saygı, 2013, s.1224) desteklememektedir. Bu kapsamda alanyazında cinsiyet açısından akademik ertelemeye yönelik bulguların tutarsız olduğu dikkati çekmektedir.

Araştırma bulguları farklı sonuçları işaret etmekle birlikte, mevcut araştırma bulguları çerçevesinde erkek öğrencilerin daha fazla genel ve akademik erteleme eğiliminde olmasının nedenlerinden biri olarak, erkeklere çocukluktan itibaren toplum ve aile dinamiklerinin daha hoşgörülü davranması ve daha az baskı altında tutması olabilir. Kızların da çocukluktan itibaren daha baskıcı, kısıtlanmış olması nedeniyle sorumluluklarını zamanında yerine getirdiği düşünülebilir (Balkıs, 2006, s.207). Bununla birlikte toplumda kız çocuklarının daha uyumlu, hata yapmayan, sorumluluk sahibi kişiler olması beklendiği için erkeklere göre daha az erteleme davranışında bulunduğu söylenebilir. Bu çerçevede çalışmadan elde edilen bulgularda erkek öğrencilerin daha fazla erteleme eğilimine sahip olmasının nedenleri arasında kültürel etki de göz önünde bulundurulmalıdır. Cinsiyet rolleri açısından erkeklere daha fazla tolerans tanınması, toplumun kız çocuklarından beklentileri ve çocukluktan itibaren kızların ikinci planda kalması gibi durumlar etkili olmuş olabilir.

Araştırmada kararsızlıkla akademik erteleme arasında ilişki var olmasına rağmen kararsızlık, akademik ertelemenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Karar verme stratejileri ile erteleme arasındaki araştırmalara bakıldığında karar stratejilerinden kaçınma odaklı karar vermeye sahip bireylerin erteleme davranışına sahip olduğu söylenebilmektedir (Berzonsky ve Ferrari, 1996, s.604). Buradan hareketle başka bir çalışmada akademik erteleme eğilimi arttıkça, kaçınan karar verme ile anlık karar verme davranışının artış gösterdiği ve kaçınan karar vermenin akademik erteleme eğilimini yordadığı saptanmıştır. (Terzi ve Uyangör, 2018, s.274-275). Ancak bu bulgu, kararsızlığın akademik erteleme eğilimini yordamadığına ilişkin mevcut bulgularla uyumsuzdur.

Karar verme becerisi bireylerin başarılı olmasında önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde (Harriott ve Ferrari, 1996, s.616) akademik anlamda başarı sağlanması

için bireylerin daha kararlı olması beklenmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada akademik erteleme artarken, kararsızlığın da artması beklenen bir durumdur. Bununla birlikte bireylerin kararsızlığı üzerinde özyeterlilikleri ile beklentileri (Lent, Ezeofor, Morrison, Penn ve Ireland, 2016, s.48) de etkili olmaktadır. Dolayısıyla, kararsızlığın akademik ertelemeyi yordamasında bireysel faktörler devreye girdiği için anlamlı düzeyde yordamaması söz konusu olabilir. Ayrıca, bu durumun daha detaylı bir biçimde araştırılma ihtiyacında olduğu da göz ardı edilmemelidir.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan yetersizlik duygusu akademik erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunamamıştır. Yetersizlik duygusu ve akademik erteleme eğilimiyle ilgili alanyazında bir araştırma bulgusu olmamakla birlikte bu durumda, yetersizlik duygusuna dayalı bir açıklama getirilebilir. Yetersizlik duygusu, doğuştan gelen ve her bireyde var olduğu savunulan bir duygudur. Ancak; akademik erteleme daha durumsal bir özellik taşımaktadır ve yaşamın sadece akademik kısmını oluşturmaktadır (Vestervelt, 2000, s.10). Bu durum akademik ertelemenin yordanmamasına ilişkin bir neden olabilmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimi ile öz-yeterlilik inançlarının ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada aralarında ilişki olduğu halde akademik erteleme eğilimini doğrudan yordamadığı bulunmuştur (Kandemir, 2010, s.112-114). Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada akademik öz yeterlilik, akademik erteleme eğilimini anlamlı şekilde yordamamaktadır (Albayrak, Yazıcı ve Reisoğlu, 2016, s.96). Bu çalışmalar, mevcut araştırmanın yetersizlik duygusunun akademik ertelemeyi yordamamasıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca, yetersizlik duygusu bireyleri bir gerilim içerisine sokarak harekete geçme zorunluluğu uyandırır da bireyler genellikle kendini kandırmaya yönelik ve işlevsel olmayan yollara başvurmaktadır (Adler, 1993, s.51). Bu nedenle mevcut araştırmada yetersizlik duygusu akademik erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmamış olabilir.

#### **5.4. Öneriler**

- Üniversite öğrencilerinin hem genel hem akademik erteleme eğilimlerini en güçlü yordayan değişken öz düzenleme becerisidir. Bu nedenle öğrencilerin öz-düzenleme becerilerini arttırmak için etkili zaman yönetimi, planlı çalışabilme, gerçekçi hedef oluşturma gibi konularda çeşitli grup çalışmaları ve seminerler verilebilir.

- Üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğilimlerinde kararsızlık gibi bilişsel süreçlerin davranışlarındaki erteleme eğilimlerini öngörmeye önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimlerinin azaltılmasına yardımcı olabilecek bilişsel davranışçı yaklaşım modelleri temel alınarak bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık hizmeti sunulabilir.
- Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik servisinde çalışan psikolojik danışmanlar ve psikologlar üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve kararsızlık düzeylerini azaltmaya, öz-düzenleme becerilerini arttırmaya yönelik grup çalışmalarına yer verebilirler.
- Araştırma sonuçları Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 848 kişi ile sınırlıdır. Bu nedenle çalışmanın farklı gruplarda gerçekleştirilmesi sonuçların genellenebilirliğini ve daha geniş bilgilerin edinilmesini sağlayabilir. Aynı zamanda farklı gelişim dönemleri ile yapılacak çalışmalar; çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin genel erteleme eğilimlerinin daha geniş bir çerçevede anlaşılmasına katkı sağlayıcı olabilir.
- Mevcut çalışmada sadece nicel yöntem kullanılmıştır. Ancak genel ve akademik erteleme eğilimi yüksek olan öğrencilerden nitel yöntemle veriler toplanarak, erteleme eğilimleriyle ilgili daha detaylı incelemeler yapılabilir. Bununla birlikte erteleme davranışının açıklanmasında etkili olan diğer faktörler gözlem ve görüşmelerle detaylandırılabilir.
- Erteleme eğilimlerinin doğasını anlayabilmek, etkili başa çıkma stratejileri oluşturabilmek için ertelemenin nedenlerinin belirlenmesine yönelik çalışmalara ağırlık verilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1927). The feeling of inferiority and the striving for recognition. *Proceedings of the royal society of medicine*, 5, 1881-1886.
- Adler, A. (1983). *Kişilik bozuklukları ve toplumsal bütünleşme*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Say yayıncılık.
- Adler, A. (1993). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say yayıncılık.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlamı*. (Çev: H. Can). Ankara: Tutku yayınevi.
- Adler, A. (2015a). *İnsan doğasını anlamak*. (Çev: D. Başkaya). İzmir: İlya yayıncılık.
- Adler, A. (2015b). *Yaşam bilgisi*. (Çev: L. Yarbaş). İzmir: İlya İzmir yayınevi.
- Adler, A. (2017). *Yaşama sanatı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say yayınları.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496.
- Ainslie, G. (2010). Procrastination: The basic impulse. C. Andreou ve M. D. White (editörler), *The thief of time: Philosophical essays on procrastination* İçinde (s. 11-27). New York: Oxford University Press.
- Akdogan, R., Aydin, M. and Eken, H. (2018). Understanding the contribution of abnormal inferiority feelings on insecure attachment through gender and culture: A study of university students seeking psychological support. *The Journal of Individual Psychology*, 74(1), 96-116.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24.
- Albayrak, E., Yazıcı, H. and Reisoğlu, S. (2016). Personality, academic self- efficacy, academic locus of control and academic procrastination among university students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 90-102.
- Anita, D., James C. C., Gayle, D., Susan, F., Richard S. L. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119-136.

- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ay, İ. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerine ilişkin öznel faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2013). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (12), 25-38.
- Bacanlı, F. (2000). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14), 7-16.
- Bacanlı, F. (2012). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları dizisi 1: rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçekler. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Editörler), *Kişisel kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları içinde* (s. 109-137). Ankara: Nobel Yay.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1) 21, 67-83.
- Balkıs, M. (2015). Erteleme eğilimi, akademik başarı ve akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 87-108.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2007). Erteleme davranışı ile ilişkili temel karakteristik ve boyutların psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (1), 349-385.
- Balkıs, M. and Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.

- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall: Englewood Cliffs, New Jersey.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1991a). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1991b). Social cognitive theory of moral thought and action. W. M. Kurtines ve J. L. Gewirtz (editörler), *Handbook of moral behavior and development* içinde (s. 45-103). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Mediapsychology*, 3, 265-299.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barkley-Levenson, E. E. and Fox, C. R. (2016). The surprising relationship between indecisiveness and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 90, 1-6.
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Berber Çelik, Ç. (2014). *Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğini sınanması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2014). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (Hu Journal Of Education)*, 30(3), 31-47.
- Berzonsky, M. D. ve Ferrari, J. R. (1996). Identity orientation and decisional strategies. *Personality and Individual Differences*, 20, 597-606.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. and Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.

- Blatt, S. J. and Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 169-174.
- Bowman, S.Y. (1992). Decision making styles of a medical center's management group: A case study. *Hospital Topics*, 70(3), 25-30.
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.
- Brownlow, S. and Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5; SPI), 15-34.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burns, D. (2017). *İyi hissetmek, yeni duygudurum tedavisi-bilişsel davranışçı terapiler serisi-3* (Çev: H. A Karaosmanoğlu). İstanbul: Psikonet yayınları.
- Büyükçarpınar, F. (2015). *Özel okullar ile devlet okullarında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Carden, R., Bryant, C. and Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 95(2), 581-582.
- Carver, C. S. and Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. M. Boekaerts, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Editörler), *Handbook of self-regulation* içinde (s. 41-85). London: Academic Press.
- Castillo, E. (2016). *Brain power: A practical guide to improve memory, avoid distractions and fight procrastination*. Kindle Edition.
- Chabaud, P., Ferrand, C. and Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety perception of procrastination behavior. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 38(8), 1041-1056.
- Choi, J. N. and Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212.

- Chrisoula, A. C. and White, M. D. (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. Oxford University Press. New York.
- Chu, A. H. C. and 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. and Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African- American college students. *Psychological Reports, 75*, 931-936.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (5. Bs.). Pasific grove California: books/cole publishing company.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14* (2), 237-254.
- Çetin, N. (2016). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetin, Ş. (2009). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*, 1-7.
- Demetriou, A. (2000). Organization and development of self-understanding and self-regulation: toward a general theory. M. Boekaerst, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Editörler), *Handbook of self-regulation* içinde (s. 209-254). London, Academic Press.
- Doğan, M. F. ve Şahin-Taşkın, Ç. (2014). İlkokul öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinin geliştirilmesi: Sınıf öğretmenlerinin görüşleri. *VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 5*, 590-599.
- Doğan, T., Kürüm, A. ve Kazak, M. (2017). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education, 1*(1), 1-8.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır* (Çev: G. Günay). İstanbul: Rota yay.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin*

- incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Effert, B. R. and Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination-examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-156.
- Ekici, S., Oruç, A. ve Çolakoğlu, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin özsaygının erteleme davranışlarına etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 53-59.
- Ekşi, H., Sevim, E. ve Kurt, B. (2016). Psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusunun yetişkin bağlanma stillerini yordama düzeyinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Engler, B. (2009). *Personality theories: an introduction* (8th ed.). USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Ereş, F. (2009). Toplumsal bir sorun: Suçlu çocuklar ve ailenin önemi. *Aile Toplum ve Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*. 5(17), 88-96.
- Ferrari, J. R. (1991a). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R. (1991b). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- 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 & Individual Differences*, 17, 673-679.
- Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic setting: an overview of students who engage in task delays. H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl ve J. R. Ferrari (Editörler), *Counseling the procrastinator in academic settings* içinde (s.19-28). Washington D. C: American Psychological Association.

- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., Wenger, J. M. (1997). Exploring the time preferences by procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality*, 11(3), 187-196.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J. R. and Dovidio, J. F. (2001). Behavioral information search by indecisives. *Personality and Individual Differences*, 30(7), 1113-1123.
- Ferrari, J. R. and Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, 87-100.
- Ferrari, J. R. and Emmons, R. A. (1994). Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality and Individual Differences*, 17(4), 539-544.
- Ferrari, J. R. and Olivette, M. J. (1993). Perceptions of parental authority and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28, 963-970.
- Flett, G. L. Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination. *Social Behavior and Personality*. 20 (2),85-94.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F. and Tice, D. M. (2009). The psychology of self regulation: an introductory review. J. P. Forgas, R. F. Baumeister ve D. M. Tice (Editörler), *The psychology of self-regulation* içinde (s.1-17). New York, ABD: Psychology Press.
- Freud, S. (1994). *Psikanaliz üzerine*. (Çev: A. A. Öneş). İstanbul: Say Yayıncılık.
- Freud, S. (2007). *Psikanalize yeni giriş dersleri*. (Çev: S. Budak). İstanbul: Öteki Psikoloji.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O. and Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behavior Research and Therapy*, 31, 683-692.

- Gardner, G. E. and Pierce, H. D. (1929). The inferiority feelings of college students. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 24(1), 8-13.
- Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: metis yay.
- Germeijs, V., Verschueren, K. and Soenens, B. (2006). Indecisiveness and high school students' career decision-making process: Longitudinal associations and the mediational role of anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 397-410.
- Germeijs, V. and De Boeck, P. (2002). A measurement scale for indecisiveness and its relationship to career indecision and other types of indecision. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(2), 113-122.
- Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C., Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale. *British Journal of Social Psychology*, 46, 633-648.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (Çev: N. V. Acar). Ankara: Nobel yayıncılık.
- Goodwin, R. D. and Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian medical journal*, 44(5), 553-557.
- Gordon, V. N. and Steele, G. E. (2015). *The undecided college student: An academic and career advising challenge* (4. Edition). Springfield, Illinois, Usa: Charles C Thomas Publisher.
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılmanın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 7-16.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hagbin, M., McCaffrey, A. and Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263.

- Haraburda, E. M. (1998). *The relationship of indecisiveness to the five factor personality model and psychological symptomology*. Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio State University, Columbus OH.
- Harriott, J. S., Ferrari, J. R. and Dovidio, J. F. (1996). Distractibility, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(2), 337-344.
- Harriott, J. and Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616.
- Harris, N. N. and Sutton, R. I. (1983). Task procrastination in organizations: A framework for research. *Human Relations*, 36, 987-995.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. and Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-324.
- Hays, P. (1977). The determination of inferiority feelings and their contribution to psychiatric morbidity. *British Journal of Addiction to Alcohol & Other Drugs*, 72(3), 241-244.
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6, 440-444.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J. and Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174-180.
- Holland, J. L. and Holland, J. E. (1977). Vocational indecision: More evidence and speculation. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 404-414.
- Howell, A. J. and Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1519-1530.
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and self-regulation. R. H. Hoyle (Editör), *Handbook of personality and self-regulation* içinde (s. 1-18). West Sussex: Blackwell Publishing.

- İkiz, F. E. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar ve yenilikçi yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yay.
- Jahromi, L. B. and Stifter, C. A. (2008). Individual differences in preschoolers' self regulation and theory of mind. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(1), 125-150.
- Johnson, D. P. (1990). Indecisiveness: A dynamic, integrative approach. *Career Development Quarterly*, 39(1), 34-39.
- Kağan, M. (2009) Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.
- Kandemir, M., İlhan, T., Özpolat A. R., Palancı, M.(2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. *Educational Research and Reviews*, 9(5), 146-152.
- Karakurt, G. (2012). The interplay between self-esteem, feeling of inadequacy, dependency and romantic jealousy as a function of attachment processes among turkish collage students. *Contemp Farm Ther*, 34, 334-345.
- Kenchappanavar, R. N. (2012). Relationship between Inferiority complex and frustration in adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 2(2),1-5.
- Kepalaitè, A. (2015). Peculiarities of teachers' inferiority feeling and experienced stress. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 5, 54-62.
- Kızıldaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yetersizlik duyguları açısından incelenmesi, *Tıbbi Sosyal Hizmetler Dergisi*, 8, 40-50.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. and Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. United States: The McGraw-Hill Companies.

- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXI (1), 111-133.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611.
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853-862.
- Kuyumcu Vardar, A. (2011). *Öz-düzenleme stratejileri öğretiminin öğrencilerin İngilizce başarılarına, öz-düzenleme stratejileri kullanımına ve tutumlarına etkisi*. Doktora Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lamberson, K.A. and Wester, K. L. (2018). Feelings of inferiority: A first attempt to define the construct empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74 (2), 172-187.
- Lamia, M. (2017). *What motivates getting things done: Procrastination, emotions, and success*. The United States Of America: Rowman & Littlefield.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D., Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3(3), 195–208.
- Lay, C. H., Knish, S. and Zanna, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26, 242-257.
- Lay, C. H. and Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lent, R. W., Ezeofor, I., Morrison, M. A., Penn, L. T., Ireland, G. W. (2016). Applying the social cognitive model of career self-management to career exploration and decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 47-57.

- 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.
- McCown, W., Petzel, T. and Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781-786.
- Milgram, N. A., Sroloff, B. and Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Milgram, N. N. and Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156.
- Milgram, N., Marshevsky, S. and Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145-155.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. and Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Mithaug, D. D. (1993). *Self-regulation theory: How optimal adjustment maximizes gain*. Connecticut, ABD: Praeger Publishers.
- Morits, S., Werner, R. and Collani, G. V. (2006). The inferiority complex in paranoia readdressed: A study with the implicit association test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Mosak, H. H. and Miniacci, M. (2008). Adlerian psychotherapy. R. J. Corsini ve D. Wedding (Editörler). *Current psychotherapy içinde* (s. 63-106). USA: Thomson brooks/cole.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu ve yaklaşımıyla* (ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel yay.
- Mustika. (2017). The relationship of self-regulation with academic procrastination behavior on the final semester students of psychology faculty, Medan Area University (UMA), Medan, Indonesia. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* , 22(10), 21–30.
- Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53–62.

- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (ed. F. akkoyun). Cassell Educational Limited.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 147-154.
- Pintrich, P. R. and De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40.
- Rakes, G. C. and Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78-93.
- Rassin, E. and Muris, P. (2005a). To be or not to be...Indecisive: Gender differences, correlations with obsessive-compulsive complaints, and behavioural manifestation. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1175-1181.
- Rassin, E. and Muris, P. (2005b). Indecisiveness and the interpretation of ambiguous situations. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1285-1291.
- Ray, M. B. (1957). *The importance of feeling inferior*. New york: Ace boks.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. and Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302.
- Risemberg, R. and Zimmerman, B. J. (1992). Self-regulated learning in gifted students. *Roeper Review*, 15(2), 98-101.
- 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(4), 387-394.
- Saddler, C. D. and Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688.
- Salomone, P. R. (1982). Difficult cases in career counseling: II. The indecisive client. *Personnel & Guidance Journal*, 60(8), 496-500.
- Santella, A. (2018). *Soon*. HarperCollins Publishers: United kingdom.
- Sapadin, L. and Maguire, J. (1996). *It's about time!: The six styles of procrastination and how to overcome them*. New York, U.S.A: Viking.

- Sardoğan, M. E., Karahan, T. F. ve Kaygusuz, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 78-97.
- Sarı, E. (2006). Türk üniversite öğrencilerinin aceleci, araştırmacı ve genel kararsızlık kendilik saygısı düzeylerine etkileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 897-926.
- Sarıkaya Aydın, K. ve Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Sekman, M. (2016). *Kişisel ataleti yenmek* (53. Bs). Alfa yay. İstanbul.
- Senecal, C., Julien, E. and Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135-145.
- Senecal, C., Koestner, R. and Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36, 753-764.
- Seyis, S., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları Ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 43 (197), 51-63.
- Simpson, W. K. and Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47, 906-911.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L. and Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184.
- Solomon, L. J. and Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-121.
- Stöber, J. and Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy & Research*, 25(1), 49.
- Strano, D. A. and Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *Journal of individual psychology*, 61(1).
- Strunk, K. K. and Steele, M. R. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*, 109(3), 983-989.
- Sultana, A. and Kabir, S. M. S. (2018). Inferiority complex and self-esteem among madrasa students in Bangladesh: A real crisis. *Illness, Crisis & Loss*, 0(0) 1–13.
- Sütçügil, L., Nihan Yurdakul, A. N. ve Türkçapar, M. H. (2017). Üniversite öğrencilerinde ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlıkla ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 123-132.
- Şeker, S. S. ve Saygı, C. (2013). Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında okumakta olan öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1219-1227.
- Şirin, E. F. ve Duman, S. (2018). Cinsiyete göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Genel erteleme ve akademik özyeterliliğin rolü. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Taillefer, S. E., Liu, J. J., Ornstein, T. J., Vickers, K. (2016). Indecisiveness as a predictor of quality of life in individuals with obsessive and compulsive traits. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 10, 91-98.
- Tek, H. (2007). *Din eğitimi ve aşağılık kompleksi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sivas: Cumhuriyet üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, A. R. ve Uyangör, N. (2018). Karar verme stilleri ve akademik erteleme ilişkisi: Pedagojik formasyon öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(68), s. 267-278.

- Tice, D. M. and Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Uzun Özer, B. (2010). *A path analytic model of procrastination: testing cognitive, affective and behavioral components*. Doctoral Dissertation. METU Institute Of Education Sciences.
- Uzun Özer, B., Demir, A. and Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Uzun Özer, B., O'Callaghan, J., Bokszezanin, A., Ederer, E., Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309-319.
- Uzun, B. ve Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121.
- Vahedi, S., Mostafafi, F. and Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimensions of parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 4(4), 147-154.
- Van Matre, G. and Cooper, S. (1984). Concurrent evaluation of career indecision and indecisiveness. *Personal & Guidance Journal*, 62, 637-639.
- Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished Master of Arts dissertation. University of Carleton, Canada.
- Vodanovich, S. J. and Seib, H. M. (1997). Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*, 80, 211-215.
- Vohs, K. D. and Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: an introduction. K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Editörler), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* içinde (s. 1-12). New York: The Guilford Press.
- Voltan-Acar, N. (2017). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* Ankara: Nobel yayıncılık.
- Vural, L. ve Gündüz, G. F. (2019). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 18(1), s.307-330.

- Yaakub, N.F. (2000). *Procrastination among students in institutes of higher learning: challenges for k-economy the school of languages and scientific thinking*. Universiti Utara Malaysia.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J., Hannaur, M. T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale. *Behavior and cognitive therapy today*. 305-318.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldız, F. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, H. (2016). *Okul öncesi öğretmenlerinin öz-düzenleme düzeyleri ile kullandıkları öğretim uygulamaları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükan, T. (2000). *Alfred Adler: bireysel psikolojisi, sosyal roller ve kişilik*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yurdakul, A. N. N., (2017). *Ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41 (2), 64-70.
- Zimmerman, B. J. (2005). Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. M. Boekaerst, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Editörler), *Handbook of self-regulation* içinde ( s. 13-41). The United States of America: Academic Press.

Zimmerman, B. J., Bonner, S. and Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: beyond achievement to self-efficacy*. Washington DC: American Psychological Association.

## **EKLER**

Ekler listesi:

Ek-1: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-2: Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-3: Yetersizlik Duygusu Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-4: Öz-Düzenleme Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-5: Kişisel Kararsızlık Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-6: Kişisel Bilgi Anketi

Ek-7: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Ek-8: Etik Kurul İzin Belgesi

**EK-1**  
**GENEL ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ**  
*(Seçilmiş Maddeler)*

İnsanlar aşağıdaki ifadeleri kullanarak kendilerini tanımlarlar. Her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5'li dereceyi kullanarak (X) belirtiniz.

	<b>İFADELER</b>	<b>Hiç uymuyor</b>	<b>Kısmen uymuyor</b>	<b>Nötr</b>	<b>Kısmen uyuyor</b>	<b>Tamamıyla uyuyor</b>
1	Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
5	Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim.	( )	( )	( )	( )	( )
9	Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
12	Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Sürekli olarak “yarın yapacağımı” derim.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK-2

### AİTKEN AKADEMİK ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

(Seçilmiş Maddeler)

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.

	İFADELER	Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Doğru/Bazen Yanlış	Çoğunlukla Doğru	Doğru
1	Bir şeylere (işlere) başlamayı son ana kadar geciktiririm	( )	( )	( )	( )	( )
4	Günü gününe düzenli olarak çalışmalarımı yaparak görevlerimi zamanında yerine getiririm.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Ödevlerime/çalışmalarına (işlerime) başlamayı o kadar çok geciktiririm ki onları teslim tarihine yetiştiremem.	( )	( )	( )	( )	( )
9	Bir işi gerçekten yapmam gerektiğini bildiğim zaman onu ertelemem	( )	( )	( )	( )	( )
11	Yakın zaman içerisinde bir sınavım varsa, çoğunlukla kendimi sınavdan başka işler yaparken bulurum.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Eğer önemli bir randevum varsa giyeceğim kıyafetin bir gün önceden hazır olduğundan emin olmak isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Genellikle zamanında sınıfta olurum.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK-3**  
**YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ**  
*(Seçilmiş Maddeler)*

**Açıklama:** Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı, ifadenin karşısındaki “Her Zaman” “Sık Sık” “Ara Sıra” “Nadiren” “Hiçbir Zaman” seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin 1. maddedeki durumu sık sık yaşadığınızı düşünüyorsanız maddenin karşısındaki “Sık Sık” sütununun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

İşaretleme yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil, genel yaşam biçiminizi dikkate alınız.

**Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.**

	Her Zaman	Sık Sık	Arasıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Önemsenediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Yaşam bana zor gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.	( )	( )	( )	( )	( )
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK-4**  
**ÖZ-DÜZENLEME ÖLÇEĞİ**  
*(Seçilmiş Maddeler)*

Ölçek 51 ifadeden oluşmaktadır ve Öz-Düzenleme seviyelerinizi belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır. İfadeleri okuduktan sonra sizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeye katılım düzeyinizi belirtiniz.

	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
<b>1.</b> Genellikle hedeflerime yönelik ilerleyişimin takibini yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>4.</b> Bir şeyler hakkında karar verirken sorun yaşarım.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>6.</b> Davranışlarımın etkisini çok geç oluncaya kadar fark etmem.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>9.</b> Kendim için koyduğum hedefleri gerçekleştirebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>11.</b> O kadar çok planım var ki herhangi birine odaklanmakta zorluk çekiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>14.</b> Bir işi yapmanın farklı yollarını göz önünde bulundurmaya istekliyim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>17.</b> Bir şey yapmaya karar verdiğimde o işin devamını getirmekte zorluk çekiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>21.</b> Değişim için pek çok yol bulabilirim, fakat hangisini kullanacağıma karar vermek benim için zordur.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>27.</b> Bir şeyi değiştirmeye çalıştığım zaman bunu nasıl yaptığıma çok fazla dikkat ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>29.</b> İşlerin yolunda gitmediğini gördüğüm an bunu düzeltmek için bir şeyler yapmak isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>32.</b> Belirlediğim hedeflere doğru ilerleyişimi takip ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>35.</b> İşe yaramasa bile aynı şeyi sürekli yapma eğilimindeyim.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>38.</b> Ne olursa olsun uyduğum kurallarım vardır.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>43.</b> Harekete geçmeden önce genellikle düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>47.</b> İşler benim istediğim gibi gitmediğinde rahatsız olurum.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK-5**  
**KİŞİSEL KARARSIZLIK ÖLÇEĞİ**  
*(Seçilmiş Maddeler)*

**AÇIKLAMA:** Bu ölçekte bir kişinin karar verirken benimsediği davranışları betimleyen 18 madde bulunmaktadır. Bu ifadeleri okuyunuz ve size uygun gelen seçeneği (+) işareti koyarak işaretleyiniz.

İFADELER	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamıyla Uygun
1. Acele karar vermem gerektiğinde çok güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Kendimi aceleci bir kişi olarak görürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Karar verirken tüm seçenekler hakkında bilgi toplarım ve araştırma yaparım, fakat yine de bana en uygun seçeneğin hangisi olduğuna karar veremem.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Acele karar vermem gerektiğinde telaşlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Bir an önce kararımı verip kurtulmak istediğim için acele karar veririm, sonra genellikle kararımdan vazgeçerim.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Yapmam gereken işler arasında hangisini önce yapacağıma karar vermekte güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Karar verirken çabuk sonuç alabileceğim seçeneği seçerim, umduğumu bulamadığımda da kararımdan hemen vazgeçerim.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Kendimi kararsız bir kişi olarak görüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK-6**  
**KİŞİSEL BİLGİ ANKETİ**

Değerli katılımcılar;

Üniversite öğrencilerinin yaşamda karşılaştığı zorlukları belirlemek amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve bireysel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra size uygun gelen seçeneği (X) çarpı biçiminde işaretleyerek ya da yazarak yanıtlayınız.

İçten ve samimi cevaplarınız için teşekkürler.

1. Cinsiyetiniz :      ( ) Kadın      ( ) Erkek

2. Yaşınız (*lütfen yazınız*) : .....

3. Şuan ki sınıf düzeyiniz nedir? ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf

4. Lisede mezun olduğunuz okul türünüz nedir?

( ) Anadolu Lisesi

( ) Fen Lisesi

( ) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

( ) Sosyal Bilimler Lisesi

( ) İmam Hatip Anadolu Lisesi

( ) Güzel Sanatlar Lisesi

( ) Spor Lisesi

( ) Diğer (*lütfen belirtiniz*).....

5. Şu anki genel akademik not ortalamanız nedir? (*Lütfen yazınız*): .....

6. Tüm öğrencilik hayatınız boyunca, okul başarısı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

( ) Başarılı

( ) Başarısız

## EK-7

### ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, bir yüksek lisans tez araştırması olup üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını betimleme amacıyla gerçekleştirilmektedir. Çalışma, Aslıhan TANSI tarafından aşağıdaki bilgiler doğrultusunda yürütülmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla sizden veriler toplanmaktadır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece tez kapsamında bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka amaçla kullanılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler elektronik ortama aktarılarak korunacak ve bu ortamda arşivlenecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aslıhan TANSI'ya (aslihintansi@gmail.com) yöneltebilirsiniz.

**Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.**

*(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)*

**EVET**

**HAYIR**

İmza:.....

**EK-8**  
**ETİK KURUL İZİN BELGESİ**

Evrak Kayıt Tarihi: 06.11.2018 Protokol No: 103872

Tarih: 28.11.2018



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
KARAR BELGESİ

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Yüksek Lisans Tez Çalışması
<b>KONU:</b>	Eğitim Bilimleri
<b>BAŞLIK:</b>	Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeyleri Bakımından Erteleme Davranışlarının İncelenmesi
<b>PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:</b>	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
<b>TEZ YAZARI:</b>	Aslıhan TANSI
<b>ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:</b>	-
<b>KARAR:</b>	Olumlu
<b>Prof.Dr./Çağkın BAYRAK</b> (Başkan-Eğitim Fak.)	
<b>Prof.Dr. T. Volkan YÜZER</b> (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	<b>Prof.Dr. Esra CEYHAN</b> (Eğitim Fak.)
<b>Prof.Dr. Münevver ÇAKI</b> (Güzel Sanatlar Fak.)	<b>Prof.Dr. M. Erkan UYUMEZ</b> (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
<b>Prof.Dr. Hayran DEVECİ</b> (Eğitim Fak.)	<b>Prof.Dr. Emel ŞIKLAR</b> (İkt. ve İdari Bil. Fak.)