

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
İLE GENEL ERTELEME VE AKADEMİK ERTELEME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Alimert BALTA

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Özlem ŞAHİN

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
İLE GENEL ERTELEME VE AKADEMİK ERTELEME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alimert BALTA

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez __/__/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başka çalışmacıların eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Alimert BALTA

23/01/2023



ÖN SÖZ

Öncelikle, yüksek lisans sürecimde hayranlıkla derslerini dinlediğim sevgili, Mehmet Z. Sungur, Anıl Gündüz ve Burcu Sevim hocalarıma minnattarım. Ve tez yazma sürecimde geri bildirimlerini ve desteğini benden esirgemeyen, değerli tez danışmanım Dr. Özlem ŞAHİN'e teşekkür ederim.

Lise eğitim hayatımdan bugünüme kadar yaşantımın her alanında tüm içtenliği ile beni dinleyen sevgili yol arkadaşım Av. Demir BEKİROĞLU'na her daim yanımda olduğu için teşekkür ederim. Araştırmamda yeterli veriye ulaşmam konusunda desteğini esirgemeyen Mehmet GÜLMEZ'e ve araştırmamda bilgi birikimi ve donanımından faydalandığım Aysun KANBEROĞLUN'a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Akademik yaşantım süresince maddi ve manevi her türlü desteklerini esirgemeyen annem Vildan BALTA, babam Kaya BALTA ve ağabeyim Avnican BALTA'ya sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Alimert BALTA

23/01/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE 6

1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	6
1.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Genel ve Akademik Erteleme	10
1.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar	11
1.2 Bilişsel Esneklik.....	12
1.2.1 Bilişsel Esneklik ile Genel ve Akademik Erteleme	15
1.2.2 Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
1.2.3 Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar	17
1.3 Erteleme Davranışı.....	18
1.3.1 Erteleme Döngüsünün Ortaya Çıkma Aşamaları.....	19
1.3.2 Ertelemenin Duygusal, Bilişsel, Davranışsal Perspektifleri ve Erteleme Çeşitleri.....	21
1.4 Genel Erteleme	23
1.5 Akademik Erteleme.....	26
1.6 Genel Erteleme ve Akademik Erteleme İlgili Araştırmalar	27

BÖLÜM 2: YÖNTEM 29

2.1 Araştırmanın Modeli	29
2.2 Araştırma Evreni ve Örneklemi	29
2.3 Veri Toplama Araçları	29
2.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	30
2.3.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	30
2.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	30
2.3.4 Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)	31
2.3.5 Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)	32
2.4 Verilerin Çözümlemesi	32

BÖLÜM 3: BULGULAR.....	34
3.1 Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular	34
3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	35
3.3 Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Genel Erteleme, Akademik Erteleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	36
 BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	 43
4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ile Akademik ve Genel erteleme Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	43
4.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması.....	43
4.1.2 Bilişsel Esneklik Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması.....	44
4.1.3 Akademik Erteleme ve Genel Ertelemenin Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması	44
4.2 Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Akademik ve Genel Erteleme Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	46
4.2.1 Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	46
4.2.2 Bilişsel Esneklik ile Genel ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	47
4.2.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Genel ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	48
4.2.4 Genel Erteleme ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	49
4.2.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esnekliğin Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Yorumlanması.....	1
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA	54
EKLER.....	70
ÖZ GEÇMİŞ.....	78

KISALTMALAR

AEÖ	: Akademik Erteleme ölçeği
Akt.,	: Aktaran
APA	: American Psychiatric Association
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
GEÖ	: Genel Erteleme Ölçeği
Vd.	: Ve diğeri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanterine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	34
Tablo 2: Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları	34
Tablo 3: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım	35
Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler.....	35
Tablo 5: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanterine Ait Tanımlayıcı Değerler	35
Tablo 6: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri İlişkisine Ait Bulgular.....	36
Tablo 7: Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Akademik Ertelemeyi Yordaması.....	37
Tablo 8: Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Genel Ertelemeyi Yordaması	37
Tablo 9: Yaş ile Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri İlişkisine Ait Bulgular	38
Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	38
Tablo 11: Çalışma Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	39
Tablo 12: Eğitim Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	41
Tablo 13: Medeni Durum Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	40

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik İle Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Alimert BALTA	Danışman: Dr. Özlem ŞAHİN
Kabul Tarihi: 23.01.2023	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım)+69 (tez)+ 9 (ek)
Ana bilim dalı: Psikoloji	Bilim dalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 18-54 yaş aralığında 203'ü kadın 203'ü erkek 406 kişi yer almaktadır. Araştırmada, Gönüllü Katılım Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenler bakımından analiz etmek için bağımsız gruplar t testi ve ANOVA uygulanmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Kadınların bilişsel esneklik düzeyi erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, erkeklerin akademik ve genel erteleme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim seviyesi düşük katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek katılımcıların, bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu; fakat genel ve akademik erteleme düzeylerinin düşük olduğu kaydedilmiştir. Araştırma değişkenlerine yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında negatif ilişki vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik ve genel erteleme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile akademik erteleme arasında negatif ilişki bulunmuş; ancak genel erteleme ile arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon analiz bulgularına göre, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik erteleme ve genel erteleme için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve akademik ve genel ertelemelerde bilişsel esnekliğin koruyucu faktör olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılıp, tartışılmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Genel Erteleme, Akademik Erteleme	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Cognitive Flexibility and General Procrastination and Academic Procrastination	
Author: Alimert BALTA	Supervisor: Dr. Özlem ŞAHİN
Date: 23.01.2023	Nu. of pages: iv (pre text) + 69 (main body) + 9 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
This research was figured out to examine the relationship between intolerance of uncertainty and cognitive flexibility, and between general procrastination and academic procrastination. There are 406 people in the study, 203 women and 203 men, these participants are in the 18-54 age range. In the research; Voluntary Participation Form, Sociodemographic Information Form, Intolerance of Uncertainty Scale, Cognitive Flexibility Scale, General Procrastination Scale, and Academic Procrastination Scale were used. Independent groups t-test and ANOVA were applied to analyse, the difference of scale scores in terms of demographic variables. According to the results of this analysis, it was found that there was no significant difference between intolerance of uncertainty and gender. It was determined that women's cognitive flexibility level was significantly higher than men's, and men's academic and general procrastination levels were higher than women's. It was concluded that the level of intolerance to uncertainty of the participants with high education level was lower than the participants with low education level. It was noted that participants with a high level of education's cognitive flexibility levels were also high, but general and academic procrastination levels were low. According to the results of the correlation analysis for the research variables, a negative relationship was found between intolerance to uncertainty and cognitive flexibility. A positive relationship was found between intolerance of uncertainty and academic procrastination and general procrastination. There was no negative relationship between cognitive flexibility and academic procrastination, and no relationship between general procrastination. According to the Multiple Linear Regression analysis findings, it was determined that cognitive flexibility and intolerance to uncertainty were significant predictors of academic procrastination and general procrastination, cognitive flexibility was a protective factor in academic and general procrastination, and intolerance to uncertainty was a risk factor. The findings were compared and discussed with other research findings in the literature.	
Keywords: Intolerance Of Uncertainty, Cognitive Flexibility, General Procrastination, Academic Procrastination.	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Hayatın içerisinde yaşanan durumların bireylere uyguladığı zorluk ve baskılara bakıldığında, kişinin yaşam akışını bozmadan sürdürebilmesi çevresindeki değişimlere ayak uydurabilmesi ve diğer insanlarla iletişimde kalıp buna uyum sağlayabilmesi şaşkınlık vericidir (Beck, 2005). Martin ve Anderson'a göre (1998), kişinin günlük hayatın içerisindeki karmaşıklıklara ayak uydurabilmesi için bilişsel açıdan esnek olmasının bir gereklilik hali olduğu düşünülmektedir. Bilişsel yapıdan esnek olmak, uyumsuz ve zorlayıcı olan fikirleri, dengeli bir düşünce ile değiştirip, zor durumlarda daha başedebilir yöntem ve teknikler yaratıp yaşamı kolaylaştırmayı sağlamaktır (Gülüm ve Dağ, 2012; Dennis ve Vander Wal, 2010). Söz konusu bu esneklik, kişiye yaşam içerisinde beklenmeden karşılaşılan olumsuz olay veya durumlarla daha iyi başetme imkânı sağlamaktadır. Bilişsel esneklik temelde kişinin iletişimde, akademik ve günlük yaşamdaki zorluklara alternatif yolların farkında olması durumuna verilen isimdir. İletişimdeki istekliliğe ve bir konuda esnek olabileceğine dair öz yeterliliğe sahip bireyler, sosyal ortama uyum sağlamak ve kişiler arası iletişimde farklı seçenekleri değerlendirmekte zorluk yaşamamaktadırlar (Martin ve Anderson, 1998).

Yeni durumlar ve bilinmezlik barındırmasından kaynaklı gelecek belirsizdir (Arslan, 2013). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin yaşamları boyunca karşılarına çıkan sonu kestirilemeyen olaylara bilişsel, duygusal ve davranışsal şekilde ortaya koyulacak tepkilerin negatif şekilde ifade edilmesidir (Freeston vd., 1994; Öztürk, 2013). Kişilerin çevrelerine ve kendilerine karşı temel inançlarının katı ve değiştirilemez olması psikolojik problemlerle yaşamasına sebep olacaktır (Altunkol, 2011). Sungur (2020), söz konusu bu durumu “Belirsizliğe tahammülsüzlük insanın tüm kaygı ve endişelerinin anasıdır.” şeklinde ifade etmiştir. Kişinin baskı duyduğu olayları farklı perspektiften değerlendirme yapabilir olması, bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları yapılan çalışma ile ortaya koyulmuştur (Dennis ve Vander Wal, 2010). “Hep iyiyi hissetmeliyim, olumsuz duygulardan hemen kurtulmalıyım.” şeklindeki düşüncelerle ortaya çıkan duygusal mükemmeliyetçilik arzusundan arınmış bir yaşam, tüm duyguları hissederek yaşayabilme özgürlüğünü de verir (Sungur, 2020: 17). Her

duygunun yaşanmasına olanak sağlayan bireylerin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün getirdiği duyguyu daha yaşanılabilir kılması beklenir. Özetle belirsiz olayları, korku ve endişe şeklinde algılamayan bireyler daha esnek düşünüp, olayları farklı bir bakış açısı ile alternatif yolların farkında oldukları akılcı çözümler bularak sorunlarla başedebilmektedirler (Freeston vd., 1994)

Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Kişilerin tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan kaçınmaları, erteleme davranışını ortaya çıkartmaktadır. Bu nedenle belirsiz durumlarla başedemeyen ve bilişsel esnekliği olmayan bireylerin, erteleme davranışının fazla olması beklenmektedir. Erteleme davranışı kişinin oluşturduğu hedefe ulaşmak için gerekli aksiyonu göze alamamak, ötelemek ve hedefe ulaşmayı geciktirmek olarak tanımlanmaktadır (Ferrari 1993; Fernie vd., 2017). Erteleme davranışının bir diğer sebebinin ise kişilerin öz farkındalık düzeylerindeki yetersizlik olarakta düşünülmektedir (Tice ve Baumeister, 1997; Chu ve Choi, 2005; Fernie vd., 2017). Yani kişinin erteleme davranışının sebeplerinden biri olarak belirsizliğe tahammül düzeyinin düşük olması ve bilişsel katılığa sahip olması şeklinde ifade edilmektedir. Belirsizlik sonucunda etkilenen duyguların ve olumsuz olayların, yürütücü işlevleri(dikkat, odaklanma vb.) zayıflatığı bilinmekte ve bu durum kişinin harekete geçmesini gerektiren durumlarda erteleme davranışını ortaya çıkaracağı düşünülmektedir (Blair vd., 2007). Aynı zamanda belirsizlik, olumsuz duyguların probleme yol açabilecek davranışların nedeni olarak görülmekte olup bu durum kişilerin yaptığı çalışmalarda harekete geçmelerini engellemektedir. Kişinin harekete geçemediği durum erteleme yapmasına sebep olmaktadır (Colder ve Chassin, 1997). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnek olamama eğilimlerinin, kişilerin ve öğrencilerin akademik ve günlük yaşamlarına etkisi, görevlerini erteleme davranışı olarak kendini göstermektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik yapısında yaşanan katılığın ortaya çıkan akademik ve genele erteleme gibi işlevsel olmayan davranışlara sebebiyet vereceği düşünülmektedir. Böylelikle bireylerin ilk kez karşılaştıkları olaylara uyumunu ifade eden bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarının sebep olduğu akademik ve genel erteleme davranışları araştırma kapsamına alınmıştır.

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte incelendiği araştırma sayısı sınırlıdır (Lieberman vd., 2016, Öztürk, 2013; Ayva, 2018). Bu nedenle çalışmanın konularından olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik kavramı gelecekle ilgili hedefleri ve beklentileri olan bireylerin, bu hedefleri gerçekleştiremediklerinde ortaya çıkan akademik ve genel erteleme davranışlarını anlamak için önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Kişilerde belirsizliğin yarattığı bilgi eksikliği düşünüldüğünde, erteleme davranışının bu bilgi eksikliğinin giderilmesinde nasıl rol oynadığını biliniyor olması kişinin belirsizlik ve bilişsel esnekliği ile çalışması için bir fırsat yaratabileceği düşünülmektedir. Son yıllarda alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliği inceleyen çalışmalar artmakta olup, halen yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Verilen tüm bilgilerden hareketle kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme arasındaki ilişki araştırmanın problem durumunu oluşturmuştur.

Araştırma Önemi

İçerisinde bulunduğumuz dönemin gereği ekonomi, eğitim, bilim ve sağlık alanındaki hızlı ve kestirilemeyen değişimlere bağlı olarak var olan belirsizlik, alanyazında çokça değinildiği gibi kişide korku ve endişeye sebebiyet vermektedir. İlgili literatür incelendiğinde çalışmalar, belirsizlik durumlarına verilen negatif duyguların farklı psikolojik rahatsızlığa sebep olduğuna işaret etmektedir (Dugas vd., 2005). Dennis ve Wal (2010), buna benzer bir konuyu bilişsel esneklik içinde ortaya koymuştur. Öztürk (2013), bilişsel kuramda değiştirilemeyen inançların katı bilişsel yapıya sebep olduğunu ve psikolojik sorunları ortaya çıkarttığını, bundan kaynaklı kişilerin katı bilişsel yapısının farkında olmasının önemini savunur. Kişilerin gelecek yaşamlarının şekilleneceği dönemlerde, aktif çalışma yaşamlarında toplumla kuracağı yakın temaslar ve eğitim gibi konulara ilişkin belirsizlik yaşaması ve bilişsel esnek olamaması, erteleme davranışı sergilemelerine bu durum psikolojik danışma alma ihtiyaçlarını artırmaktadır. Bulut (2014), genel ve akademik erteleme kavramlarının davranışsal, bilişsel ve duygusal etkileşimlerin bir bütünü olduğunu ifade etmiştir. Bu durum dikkate alındığında araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların, kişilerin yaptığı genel ve akademik erteleme davranışlarının anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile erteleme davranışları arasındaki ilişkinin; kişinin

erteleme davranışlarından yola çıkılarak belirsizliğe tahammülsüzlüğünün ve bilişsel esnekliğinin tahmin edilebilir olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve bilişsel esneklik puanlarının, erteleme davranışlarının tahmin edilebilirliğini sağlamayı hedefleyerek danışanlara süreçleri için yapılacak çalışmalarda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme kavramlarını birlikte değerlendiren bu araştırma alan için yeni kaynak oluşturması bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır.

Araştırma Hipotezleri

Bu araştırmanın genel amacı kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın amacı çerçevesinde aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir.

1. Akademik erteleme davranışı ile genel erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri genel ve akademik erteleme davranışlarını yordamaktadır.
4. Kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri genel ve akademik erteleme davranışlarını yordamaktadır.
5. Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik ve genel erteleme düzeyleri cinsiyet ve eğitim seviyesine göre farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların; bu çalışma için oluşturulan Kişisel Bilgi Formunu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini, Bilişsel Esneklik Envanterini, Akademik Erteleme Ölçeğini ve Genel Erteleme Ölçeğini samimi, içten ve gerçeğe uygun bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan katılımcılar, çalışma anketine gönüllü olarak katılmışlardır.
3. Araştırmaya katılan kişiler çalışmanın evrenini temsil edici özelliktedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonuçları, Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Genel Erteleme Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma 203'ü erkek 203'ü kadın olmak üzere 406 yetişkin bireyle sınırlıdır.

Tanımlar

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Kesinliği bilinmeyen ve öngörülemeyen yüksek tehdit ve hatalı değerlendirmelerin yol açabilecek olaylara, durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz reaksiyon göstermeye olan yatkınlık (Dugas vd.,2004).

Bilişsel Esneklik: Bireyin bir durumla ilgili farklı yolları görebilmesi, duruma uygun alternatiflere uyum sağlama konusunda istekliliği ve esnekliği ile ilgili öz yeterliliğine olan inancıdır (Martin ve Rubin, 1995).

Genel Erteleme: Kişinin günlük yaşantısında yapmakla yükümlü olduğu önemli çalışmalarının rasyonel bir neden olmaksızın, geciktirilmesi ya da son ana bırakılması durumudur (Balkıs, 2006).

Akademik Erteleme: Kişinin eğitim hayatında karşılaştığı durumlarla ilgilidir. Örnek olarak sınava hazırlanmak, dönem ödevi hazırlamak gibi temelde akademik sorumluluklarını yerine getirememesi veya bilinmeyen sebeplerden geciktirilmesine, son ana bırakılmasına yönelik eğilimdir (Solomon ve Rothblum, 1984; Senecal vd., 2003).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük, 90'lı yıllardan beri araştırmalara konu olan ve bireylerin sonucunu tahmin edemediği durumlarda sorun yaşaması şeklinde açıklanan bir kavramdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk kez Frenkel-Brunswik tarafından 1949 yılında kullanılmıştır. 90'lı yıllarından günümüze kadar kabul gören tanım “kişinin yaşamını tehdit eden, yanlış algılamaya yol açan ve başatmenin güç olduğu, önyargılı yaklaşım sonucu oluşan duygusal, bilişsel ve davranışsal tepki”dir (Freeston vd., 1994). Budner (1962) belirsiz durumları, ipuçlarının eksikliğinden kaynaklı, kişiler tarafından tam olarak kategorize edilemeyen durumlar olarak tanımlamaktadır. Barlow (2002), gelecekteki bilinmeyen tehditlerle karşılaşmaya odaklanma durumunu kaygı olarak nitelendirmektedir. Belirsizlik gelecekte olacak olaylara hazırlıklı hale gelmemize engel olur, bu durum kişinin korku ve kaygı duygularını yaşamasına neden olabilir (Grupe ve Nitschke 2013). Örneğin; kişiye koşulsuz uyaran olarak elektrik verilsin. Eğer elektrik uyarını tahmin edebilir bir biçimde verildiğinde, korku duygusunun büyüklüğünde azalma görülmüştür (Badia vd., 1966). Elektrik verildiğinde ilk duygu korkudur. Korku şimdiki zamanla ilişkilidir ve daha kesin bir duygudur. Uyaran tahmin edilebilir şekilde verilmediğinde kaygı duygusu korkudan daha yoğun hissedilir ve kaygı geleceğe yöneliktir ve korku duygusuna göre daha belirsiz durumlarda ortaya çıkan bir duygudur (Ersline vd., 1999). Carleton (2012) ise bu tanıma biraz genişleterek korku tanımının kişiden kişiye farklılaştığını ele alır ve potansiyel bir tehditle karşılaşıldığında algılanan durumla ilgili yeteri kadar bilginin olması halinde karşılaşılan tehdit daha tanınır hale gelir, bu da kişinin korkmasını açıklar. Yine Carleton (2012), korkunun kesin olarak deneyimlenen net ve tek bir duygu olarak tanımlanması yerine boyutsal bir duygu olarak tanımlanması gerektiği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, belirsizlik durumlarında ortaya çıkan kaygının da korkunun da kişiden kişiye farklılık gösterebileceği, hissedilen şiddetinin de değişebileceği düşünülebilir. Kişilerin belirsizlik karşısında oluşan algılar ve tepkiler birbirinden farklı olmaktadır. Belirsizlikten olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmeleri de farklılık göstermektedir. Bu nedenle alanyazında belirsizliğin kişilerarası duyumlama konusunda farklılıkları açıklamak için “belirsizlik tahammülsüzlüğü” terimi kullanılmaktadır.

Belirsizlik temelde üç durumla ilişkilidir;

1. Yeni, sonu kestirilemeyen olayla karşı karşıya gelmek,
2. Öngörülebilir ancak kompleks bir durum ile karşılaşmak,
3. Olaylarla ilgili tahminlerin, farklı sonuçlar sunması ve çelişki yaşanmasıdır (Budner 1962).

Hayat belirsizliklerle doludur ve günlük hayatta sonucunu kestiremeyeceğimiz birçok olay yaşanabilmektedir. Belirsizliğe toleransı düşük olan bireyler için ise bu durum sürekli stres kaynağı olabilmektedir. Belirsizliğe toleransı yüksek olan kişilerin de bazı belirsizlik durumlarının üstesinden gelebilmek için kullandıkları problem çözme becerilerinin yeterli gelmediğini düşünebilirler, bu durumun yaşanması kişilerin yeterlilik algılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Yook vd., 2010). Belirsizlik kişisel ve toplumsal konuların farklı alanlarında da deneyimlenebilmektedir. Farklı şehre taşınma, bir sınavın sonucunu bekleme (Küçükkömürler, 2017), hedef belirleme, bir ilişkiye başlama, ilişkinin devamlılığında yaşanabilecek sorunlar, kariyer ile ilgili karar alma (Liao ve Wei, 2011) durumları kişisel belirsizliği oluştururken; hukuki adaletsizliğin oluşturduğu güvensizlik, işsizlik, ekonomik problemler gibi durumlar ise toplumsal belirsizlik oluşturmaktadır (Küçükkömürler, 2017). Bu durumlara ek olarak covid-19 sürecinde yaşamış olduğumuz toplumsal sağlıkla ilgili belirsizlik önemli bir örnek olabilir. Küresel bir salgınla birlikte aslında küresel bir kaygı salgınıyla karşı karşıya kalınan bir süreç (Sungur, 2020 :68). Bu gibi toplumsal ve kişisel belirsizliklerden kurtulmak için kişiler belirsizlik durumlarından kaçınmak isteyebilirler. Belirsizlik ve belirsizlikten kaçınma bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi toplumdan topluma da farklılık göstermektedir. Belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek olan toplumlarda kişiler belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında kendilerini güvensiz, tehdit altında hissederek kaçınma davranışı gösterirler (Korkut ve Keskin, 2015). Belirsizliğin tahammül edilemez bir şekilde baskı ve bilinmezlik yarattığı toplumlarda kişiler geleceklerinden yüksek kaygı yaşarlar (Terzi, 2004). Belirsizlikten kaçınma düzeyleri düşük olan toplumlarda, hayatın getireceği yenilikler, farklılıklar, yeni deneyimler kabul görülür ve bu yeniliklere uygun alternatifler yaratılarak uyum sağlanır. Belirsizliğin bireyler ve toplumlar için aşılması gereken bir durum olarak algılanır (Korkut ve Keskin, 2015). Belirsizlik bireylerin kaygı düzeyleriyle ilgili negatif sonuç doğurabilen bir kavram gibi değerlendirilmektedir (Sarıçam vd.,

2014). Belirsizliğin toplumsal olarak, aşılması gereken bir konu gibi algılanması ve belirsizlik karşısında negatif tutumun sergilenmesi, kişileri belirsizlik konusunda zorlayabilmekle birlikte kişilerin belirsizliği kaygı verici, negatif ruh hali ve stresi sebeplendiren bir durum olarak ifade etmesine sebep olmaktadır (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük; kişilerin gerçekleşme durumu söz konusu olmasa dahi negatif bir durumun meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak düşünme eğilimi olarak açıklanır (Dugas vd., 2001). Belirsizliğe tahammülsüz kişiler belirsizliği üzüntü ve stres verici bir durum olarak bulmaktadır ve belirsizliğin negatif bir durum olduğunu, ondan kaçınılması ve belirsizliğin giderilmesi, ertelenmesi gerektiğine inanmaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2006). Fakat hayat çok yoğun belirsizliklerin olduğu bir yerdir. Bu durum göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüz kişilerin hayatın farklı yönlerinin yaşanmaz ve çekilmez bulmasının sebeplerini açıklamaktadır (Dugas vd., 2001). Belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin negatif duygu ve bilişleri (aşırı kaygı gibi), belirsizliğin bedende yarattığı etkiyi (kasların gerilmesi ve boyun, baş ağrısı) hafifletmek için alkol kötüye kullanımı gibi kaçma stratejilerini motive etmektedir (Kraemer vd., 2015). Bununla beraber belirsizlik ve bilinmezliğe bilişsel olarak kaçma, erteleme ve ruminasyonla karşılık verirler (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerin ileriye yönelik negatif değerlendirmeler yapmalarına ve çaresizlik duygusuyla baş başa kalmalarına sebep olmaktadır (Miranda vd., 2008). Bu duruma ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik olayıyla karşılaşınca harekete geçememeye ve ertelemeye sebep olabilmektedir (Dugas vd., 2005). Belirsizlikle yaşanan bu hareketsizlik ve erteleme davranışı tepki vermede sorun yaşanmasına ve kaygının çoğalmasına sebep olmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006). Endişenin bir yönü belirsizliktir, belirsizliğe tahammülsüzlük ise kişinin yaşanılacak olan olumsuz olayların gerçekleşmesini “kabul edilemez” şeklinde olan hayat görüşüdür. Endişe kişilerin olası sonuçlar hakkında fikir yürütüp düşünmeyi gerekli kılan zihinsel bir eylem olarak görülür. Belirsizliği günlük yaşantının içerisinde yer almasını istemeyen bir durum olarak gören kişilerin, belirsizlik durumlarıyla karşılaştıklarında yoğun kaygı hissederler. Bu açıklamaların nezdinde endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olduğu ifade edilebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlik terimi devamında korku, kaygı, endişe, erteleme kavramlarını beraberine getirmektedir (Sarı ve Dağ, 2009) Bu duygu ve düşüncelere sebep olmasının

nedeni insan yaşamı gereği, geleceğinden emin olmak ve yarınlarını garantiye almış bir şekilde yaşam sürmek istemesidir (Grenier vd., 2005).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlükle kişilik özelliği olarak bahseden ilk kişi Frenkel-Brunswık (1949)'dir. Stanley Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammül şeklinde ele almıştır. Budner'e (1962) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, sonucu kestirilemeyen olayları tehlike durumu olarak algılama eğilimiyken, belirsizliğe tahammül sonu kestirilemeyen belirsiz durumları daha arzu edilebilir olarak algılamaya yönelimdir. Belirsiz olaylar geçmiş yaşantıdaki tecrübe etmediğimiz yeni bir olay şeklinde belirebilir, karmaşık fakat içerisinde çok sayıda ipucu bulunan bir durum şeklinde ortaya çıkabildiği gibi daha kompleks çözümlemesi olanaksız olaylarla bağlantılı farklı yapıların ve ipuçların ortaya çıkarttığı çıkmaz durumlar olarakta ortaya çıkabilir (Budner, 1962). Kişiler uyaranlara fenomenolojik (kişisel algılama ve duyguların hakim olduğu dünya) ve işlemsel (kişi dışında sosyal öğeleri barındıran dünya) şeklinde tepkilerini ortaya koyarlar. Yani kişi gelen uyarı algılar, değerlendirir ve duygusal tepkisini bu şekilde oluşturur. Bunun dışında bir de kendi dışında işlemsel uyaranlarla tepki oluşturma şekli vardır. Bunlar da dış dünyayı baz alarak davranım değişikliklerinin ortaya koyulmasıdır. Kişilerin dış dünyadan algıladıkları uyaranlara verdikleri tepkiler göz önünde bulundurularak kişilerin belirsizliğe tahammül veya tahammülsüzlük düzeyleri hakkında bilgi sahibi olunması mümkündür (Budner, 1962).

Ladouceur ve diğerleri (2000), belirsiz durumlar karşısında kişilerin olayları algılama düzeylerin de farklılıklar olabileceğini belirtmiştir. Kişilerin belirsizlik durumunu huzursuz ve kabul edilemez şeklinde değerlendirmesi, belirsizliğe tahammülsüz bireyin tolerans eşiğinin belirsizliğe tahammül edebilen bireye göre daha az olduğunu ifade etmiştir (Ladouceur vd., 2000). Yani belirsizlik, kişinin algısına özel bir durumdur ve kişilerin belirsiz durumları algılama şekli tahammül düzeyini de farklı kılmaktadır. Krohne (1989) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygı bozuklarının bir parçası olduğunu düşünerek ele almıştır. Krohneye (1989) göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük kaygı bozukluklarının altında olan ana etmendir. Kaygı bozukluğu ile karşı karşıya kalan birey duygusal uyarılmanın yanı sıra sonu kestirilemeyen yaşam olayları karşısında da kendini tehdit altında hisseder (Krohne, 1989). Kişinin belirsiz durumda kaldığında bu durum kişinin hipervijilansının

(aşırı uyarılmışlık hali) yükselmesine ve bilişsel kaçınma semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmakla birlikte yükselen kaygı duygusu ile kişi sürekli tetik halinde bulunur her an tehlike gelecekmiş gibi hazırda bekler ve kaygı ile ilişkili bu durumlardan kaçınır, durumun üstesinden gelecek bazı zihinsel çarpıtmalarda bulunur (Ladouceur vd, 2000).

Dugas ve diğerlerine göre (1998), kaygı bozukluklarının temelinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün bulunduğunu ifade ederler. Kaygı bozukluğu yaşayan kişileri klinik olarak saptamada dört temel özellik belirleyicidir. Kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin; belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşüktür, belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında düşünceleri endişeye ve felaketleştirmeye yöneliktir, sorun çözme yetenekleri görece daha zayıftır, kişiler kaygı durumlarıyla karşı karşıya kaldıklarında bilişsel kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlama gibi işlevsel olmayan stratejileri kullanırlar (Dugas vd., 1998). Belirsizliğe tahammülsüz kişiler bir olayın negatif sonuçlanma ihtimali çok az dahi olsa stresli olurlar. Bu bakımdan bu stresli durumdan kaçınmak, yapacakları işi ertelemek onları motive etmektedir. Fakat yaşamın stresli ve belirsiz birçok durumu göz önünde bulundurduğumuzda davranışsal olarak bu durumlardan kaçmak mümkün olmasa da kişilerin zihinsel olarak belirsizlik durumlarından kaçtıkları ifade edilmiştir (Newman ve Llera, 2011). Kişilerin endişeli inançları ve katı düşünme yapıları, bilişsel düzeyde kaçınmayı kullanmalarına sebep olduğu belirtilmiştir (Newman ve Llera, 2011). Bu kişiler kaygı, depresyon, öfke gibi güçlü duygusal olaylar ile karşılaştıklarında kontrolü kaybedeceklerine yönelik stres yaşarlar. Zorlu duygusal ve bedensel duyumlar karşısındaki toleransları düşüktür. Bütün bu bahsedilen durumlar kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkilemektedir (Lee vd., 2010). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı duygusu ile kaygı duygusu da belirsizliğe tahammülssüzlük ile ilintilidir (Dugas vd., 1998).

1.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Genel ve Akademik Erteleme

Belirsizlik süresince hissedilen duygu kaygıdır. Kaygı, erteleme davranışının ortaya çıkmadan önce veya ortaya çıktığı andan itibaren hissedilen bir duygudur. Belirsizlik ertelemenin özelliği gibi ifade edilse de olmazsa olmazı değildir (Kandemir, 2012). Erteleme davranışı ile belirsizliğin ortaya çıkarttığı kaygı duygusu arasında bir neden sonuç ilişkisi olduğunu ifade eden Knaus (2000) erteleme eğilimine sebep olan

faktörlerin başında belirsizlik geldiğini ifade etmektedir. Kişinin ileride yaşayacağı problemleri düşünerek ve bu problemleri çözmekte yaşayacağı zorluk sebebiyle başedemeyeceğine olan inancı kişilerin kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu da kaygılı bireyin görevi erteleyerek geçicide olsa bu duygudan kurtulmasına sebep olur (Gül, 2015). Sonu kestirilemeyen, belirsiz durumlarda erteleme davranışı ortaya çıkar ve erteleme sonrasında sağlanan aldatici rahatlama, uzun vadede kişi yaşamında korku ve kaygıya sebep olan olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur (Akbay ve Gizir, 2010). Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında erteleme ve kaygının pozitif yönde ilişkili olduğu görülür (Ferrari vd., 1995). Yani erteleme artıkça kişideki kaygı da artmaktadır. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada genel erteleme ile kaygı seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Haycock vd., 1998).

Tüm bunlar ışığında kaygının, ertelemeye neden olduğu gibi erteleme davranışı sonucu da ortaya çıkabilir (Ferrari vd., 1995). Belirsizliğe tahammülsüzlük sonucu ortaya çıkan kaygı ile erteleme davranışı arasında neden-sonuç bağlantısı vardır. Kişi yapılacak olan işleri ertelediğinde kaygı ve endişeye kapılır. Bu durumun tam tersi de mevcuttur, kişiler ne kadar çok kaygı veya endişeye kapılırsa işleri o kadar ertelerler.

1.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalara ait bulgular, cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Sarı (2007) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı hakkında tahmin edilebilirliğini artıran belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile ilgili pozitif inançların, olumsuz değerlendirmelerin kontrol odağını incelendiği bir araştırmada, cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri de araştırmada incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadın üniversite öğrencilerin, erkek üniversite öğrencilerden belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Kadın öğrencilerin belirsizliği stres faktörü ve üzücü duygularla eş değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı bir çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer, kadın üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüz düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğunu gösteren sonuç bulunmuştur (Karataş ve Uzun, 2018; Kilit, 2019).

Yine üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan öğrencilerin endişeyi ve yaşantısal kaçınmayı çok fazla günlük yaşam içerisinde kullandıkları bulunmuştur (Buhr ve Dugas, 2012). Aylık düzenli alkol tüketen üniversite öğrencilerinin, alkol kullanımının sebebi olarak belirsizlik durumları karşısında yaşadıkları negatif duygulardan kaçma, kaçınma ve bu duyguların üstesinden gelebilmek için alkol tüketimine yöneldikleri bulunmuştur. Buna ek olarak alkol kötüye kullanım tanısı alan üniversite öğrencileri ile tanı almayanlara göre daha çok kaçma, kaçınma davranışı sergileme eğilimindedirler (Levin vd., 2012). Kişinin belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik algısı sürekli kaygıyı açıklamada yardımcı rolü olduğu görülmüştür (Sarı, 2007). Bu ifadelerle birlikte belirsizliğe tahammül seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan üniversite öğrencilerine oranla günlük hayatta karşı karşıya kaldıkları zorluklarda daha düşük kaygı duygusu yaşadığı ifade edilmektedir (Chen ve Hong, 2010). Bir başka üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada endişenin belirsizliğe tahammülsüzlükle kuvvetli bir ilişki olduğu (Dugas vd., 2004) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili pozitif ve negatif inançlar tarafından yordandığı gözlenmektedir (Karataş ve Uzun, 2018).

1.2 Bilişsel Esneklik

Biliş kavramı algıma ve duyumlama sonucun da oluşan verilerin işlenerek ve bu verilere ilişkin geliştirilen yöntemlerin ortaya çıkarttığı düşünme, konuşma, sorun çözme gibi kompleks süreçler sonucundaki bilgi işleme verilen isimlendirmedir (Türkçapar, 2012, s. 38). Bilişsel esneklik bireylerin yaşam içerisinde aldıkları kararların, verdikleri tepkileri anlamlandırmak üzere inceleyen değişkenlerden biridir (Dağ ve Gülüm, 2013). Bilişsel esneklik; hayatın her aşamasında görülmesi mümkün olan psikopatolojilerin (depresyon, anksiyete gibi) ortaya çıkmasına sebep olarak değiştirilemeyen, katı düşünce tarzlarına daha uygun ve alternatif getirebilecek şekilde karşılık vermeye yarayan zihinsel süreçtir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Kişiler, bilişsel esnekliği yaşamın her alanında sıklıkla kullanmaktadır (Martin ve Anderson, 2001; Martin vd., 1998). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler değişimlere daha kolay ayak uydurabilir, değişimleri kendiliğinden sağlayabilir ve günlük yaşamın akışında karşılaşılan olumsuz durumlara alternatif çözüm yolları bulmakta zorluk çekmezken, bilişsel esnekliği düşük olan bireyler yaşamdaki

beklenmedik durumlar karşısında alternatif çözüm yolları bulmada, değişim yapmakta zorluk çekmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Yani bilişsel esneklik;

1. Yeni olaylara karşı uyumlu olma konusunda istekli olması,
2. Esnek olma hususunda kendini yeterli hissetmesi ve esnek olma becerisine sahip olduğuna inanması,
3. Herhangi bir durumda bilişsel katılık ve işlevsel olmayan düşüncelerden sıyrılıp alternatif ve diğer seçeneklerin farkında olması olarak tanımlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998).

Hayatlarında ki yeni durumla ilgili gerekli düzenlemeleri gerçekleştirebilen bireylerin, yalnızca tepki ortaya koyan kişilere göre bilişsel olarak daha esnek olduğunu belirtmişlerdir (Martin ve Rubin, 1995). Yani kişilerin yeni durumlara karşı tepki vermeden önce diğer seçeneklerin farkında olmaları ve farklı seçenekleri değerlendirmeleri bilişsel esneklik düzeyleri ile ilgilidir (Bilgin, 2009).

Farklı bir araştırmada bilişsel esneklik için kişinin olaylara ve durumlara karşı ‘kontrol edebilirim’ olarak algılama eğiliminin bulunması, kişinin hayatındaki olaylar ve insan davranışları için birden çok seçeneğin olabileceğinin farkındalığı olması ve zor durumlar karşısında alternatif seçenekleri üretme becerisinin bulunması olarak ifade edilmiştir (Dennis ve Vander-Wal, 2010). Martin ve Anderson (1998), ikili ilişkilerde iletişimin yeterliliğinin temel parçası bilişsel esneklik olduğunu ifade etmişlerdir. Bilişsel açıdan esnek olmak kişilerin iletişim ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde iletişim ağlarını ve davranışlarını uygun hale getirerek, alternatif iletişim yolları deneyip beklenmedik olaylarla karşılaşmaya isteklidir. Bu faktörler kişiler arası iletişim ve sosyalleşme, sorunlarını çözümüleme açısından katkı sağlar (Bilgin, 2009). Problem çözme becerisi olarak Bandura tarafından ortaya atılan bir başka kavram ise “öz yeterlilik” kavramı, bilişsel esnekliğin bir parçasını oluşturmaktadır (Nabavi, 2012, s. 16). Kişinin öz yeterliğe sahip olması bilişsel esnekliğin yüksek olma durumlarının açıklaması niteliğindedir. Öz yeterlilik ve bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olup birbirleri ile paralel yönde ve psikolojik semptomlar ile ters doğrultuda ilişkilidir (Eşiyok, 2016). İnsanların bir durumla karşı karşıya kaldıklarında göstermiş oldukları davranışın alternatiflerinin olduğunun farkında olup esnek olmaya istekli olsalar bile, gerçekleştirilmesini istedikleri davranışı yerine getirme konusunda öz yeterlilikleri

olduğuna olan inançları diğer değişkenlerden çok daha önemlidir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esnekliğin farklı boyutları olan çok bileşenli bir süreç olduğundan bahseden çalışmalarda vardır. alışmalar bilişsel esnekliğin farklılaşan koşullarla başedeabilmek, planlanması gereken hedeflere ulaşmak için fikir yürütme ve değişen tepkileri dikkate almak gibi çeşitli bileşenleri olduğunu iddia etmişlerdir (Rende 2000). Araştırmacılar tarafından bilişsel esneklik ikiye ayrılmıştır; tepkisel bilişsel esneklik ve spontan bilişsel esneklik (Eslinger ve Grattan, 1993; Rende, 2000). Tepkisel bilişsel esneklik; farklılaşan görev ve olaylarda, bilişleri ve davranımları koşullara uygun hale getirebilme yeteneği olarak adlandırılmıştır. Hanes ve arkadaşlarına göre (1995) bilişsel esneklik beklenmedik bir olay ile karşılaşıldığında otomatikleşmiş davranışın dışında bir davranım ortaya koyabilmektir. Tepkisel bilişsel esneklik bir olayın ya da durumun isteklerine, şartlarına göre bireyin davranış ve dışıncelerinin değiştirebilmesidir. Tepkisel esneklikte sorun yaşayan kişiler bir etkinliğe katılmakta herhangi bir sorun yaşamazken, etkinlik gereği olarak tepki değiştirmesi gerektiğinde uygun tepkiyi vermekte zorluk yaşamaktadır (Bonino ve Cattelino 1999; Eslinger ve Grattan, 1993). Spontan esneklik ise alternatif fikirler üretebilme, çeşitli fikirleri değerlendirebilme ve tasarımlarda farklılıklar yapabilme becerilerini temsil eder. Kişinin dışınce akışında çeşitli cevaplar üretebilmesidir (Bonino ve Cattelino, 1999; Eslinger ve Grattan, 1993). Spontan esneklik kavramı bilgiyi etkili şekilde kullanarak yaratıcı işlem özömleri bulmaktır. Beyin yapısı incelendiğinde, prefrontal korteks spontan esnekliğin kullanılmasına aracılık ettiği görölmüştür (Eslinger ve Grattan, 1993). Bilginin çeşitli şekillerde sınıflandırılmasında frontal loba ihtiyaç duydığundan bilişsel esnekliğe duyarlıdır (Borkowski vd., 1967).

Ionescu (2012) ise bilişsel esnekliği bir yetenekten çok zihinsel sistemin bir özelliği olarak görür. Bilişsel esnekliği şöyle tanımlamıştır; kişinin kognitif süreçlerinde bulunan bilişsel bir yetenek veya çeşitli bilişsel süreçlerin sonucu bir özellik olarak tanımlamaktadır (Ionescu, 2012). Yani bilişsel esneklik biliş sisteminin alt sistemlerinde (dikkat, hafıza, akıl yürütme, ve b.) belirli durumlarda karşılaşılan dinamik, hareketli değişken bir yapıdır. Bilişsel mekanizmaların etkileşimi sonucu ve gelişimsel aşamada duyu-motor mekanizmalarının, bilişin ve bağlamın etkileşimidir. Bu tanımlamalara

bakıldığında bilişsel esnekliğin farklı alanlarda çeşitli boyutlarda tanımları ve ele alındığı görülmektedir. Çuhadaroglu (2013), bilişsel esneklik ile olasılıklı düşünme kavramı arasında bir benzerlik olabileceğini ve bu iki kavram arasında anlam karmaşası olabileceğinden söz etmektedir. Bilişsel esneklik farklı bir tanımda yapılan hatalardan öğrenme, odaklanma, alternatif çözüm yolları bulma ve birbirinden farklı bilgi kaynağını eş zamanlı işleme becerisi olarak ifade edilmiştir (Anderson 2002). Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere bilişsel esnek olamayan kişilerin kurallar veya işleyişin değiştiğinde oluşan yeni durumlara adapte olmakta zorluk yaşadıkları belirtilmiştir. Bilişsel esneklikteki yaşanan herhangi bir bozulma bu kişilerde akılcı olmayan inanışlara tutunma, katı düşünme ve kuralcı zihinsel süreçlerini ortaya çıkaracağını ileri sürülmüştür. Kişilerin aynı hataları yapmalarının sebepleri çoğu zaman bu durumlar sebep olmaktadır (Rende, 2000). Aynı hatayı yapmak veya aynı işe yaramayan kurala devam etmek, tekrarlayıcı (persaveratif) davranımlara yol açarak kişinin bilişsel katılık yaşayıp tekrarlayıcı davranışların devam etmesine sebep olmaktadır. Bir başka ifadeyle basmakalıp uygun olmayan davranışların sürekli kullanılmasını ifade eder. Bu davranış ikiye ayrılmakta tekrarlayan ve sürekli (Rende, 2000). Kişi ile olay arasına giren bir uyaran ya da tepkiden sonra, önceki tepkinizin değişmeden tekrarlanmasına “tekrarlayan perseverasyon” denir. “Sürekli perseverasyon” ise, bir hareketin duraklama olmaksızın uygun olmayan şekilde tekrarlanmasıdır (Rende, 2000). Bilişsel esneklik yaşanan durumları neden-sonuç ilişkilerini düzenleyerek gelecek eylemleri ayarlayabilen farklı dinamik süreçleri kapsamaktadır (Park ve Moghaddam, 2017). Bu yüzden bilişsel esneklik, belli görevleri uygulamak için gerekli becerileri içermesi ile günümüzde bu yapının önemli olduğu öne sürülmüştür (Willis, 2016).

1.2.1 Bilişsel Esneklik ile Genel ve Akademik Erteleme

Yaşamın her aşamasında kişilerin zamanı yönetme konusunda yaşadıkları sorun neticesinde erteleme durumu ile karşı karşıya kaldıkları yapılan çalışmalar ile ortaya koyulmuştur (Lay ve Schouwenburg, 1993; Vodanovich ve Seib, 1997). Zaman yönetimini üç davranış türü belirler. Bunlar; bireyin yaşamı için önceliklerini oluşturup hedefi yönünde yol almak, zamanı yönetme ile ilgili teknikleri bilmesi ve yaşamı için bir rutin oluşturmaktır. Erteleme sorunu ile karşı karşıya kalan kişilerin zamanı organize etme ve yapacağı işlerin planlamasında problem yaşamaktadır (Macan, 1994). Kişinin

yaşamı içerisinde ani, beklenmedik durumlar ortaya çıktığında ve bu durumların üstesinden gelemeyip karmaşıklık yaşadığında, devreye bilişsel esneklik girer ve kişilerin problemli duruma uyum sağlayıp sorun çözme yeteneklerini geliştirmelerine imkan tanır (Çuhadaroglu, 2011; 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, bilişsel esneklik puanı yüksek olan kişilerin soruna dair tavırlarının daha pozitif olduğunu, sorun çözme stratejilerini daha etkin kullandıkları bulunmuştur (Buğa vd., 2019). Yani kişilerin bilişsel esneklik puanlarının yüksek olması, organize etme ve etkin sorun çözme stratejilerini kullandıkları aynı anda birden çok göreve dikkatlerini verebildikleri, zaman yönetiminin de daha başarılı oldukları ve bu sebeple de akademik ve genel erteleme davranışlarında azalma olacağı düşünülmektedir. Fakat Lazarus ve Folkman'a (1984) göre duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireyler kaçınma, mantığa bürünme, yansıtma ve bastırma gibi duygusal savunma mekanizmalarını kullanırlar. Bu savunma mekanizmaları kişinin gerçeği olduğundan farklı algılama eğilimi göstermesine sebep olabilir. Bireyin yaşamında ki sorunun çözümünü düşünse de, gerçeği yaşananandan farklı algılıyor olması problemin çözümü ile ilgili harekete geçmek yerine sorunun çözümünü ertelemesine, akademik ve genel erteleme davranışının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Beleaua ve Cocoradă, 2016).

1.2.2 Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Günlük yaşam içerisinde kişi belirsiz bir durumla karşılaştığında davranışlarının ne şekilde olması gerektiği ve verilecek kararlar ile ilgili birçok seçenek vardır. Kişilerin belirsizlikle ilgili karar vermeden önce alternatif yolların bilincinde olmaları ve seçenekleri çoğaltmalıdırlar. Bu durum kişide, belirsiz bir olayla karşılaşıldığında mevcuttaki bilgileri tahlil edebilmek, dikkatini verebilmek, tepkilerini ortaya koyabilmek, plan yapabilmek, amaçları doğrultusunda değişimi kabul etmek, koşullar değiştiğinde ve hatalar olduğunda bunların saptanması veya düzeltilmesi gibi becerilerin bulunması demektir. Moreira (2019) bu durumu “kişilerin zihinsel olarak esnekliğe zaten sahip olmaları, aniden değişen durumlara kendilerine uygun hale getirebilir ya da değişen duruma ayak uydurabilme, uyum sağlayabilme yetisini de beraberinde getirir” şeklinde ifade etmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin belirsiz ve zor bir durum ile karşılaştıklarında bu durumu bir sorun olarak değil kendilerini geliştirmek için bir olanak gibi görürler ve zorlanmalarla daha kolay başederler (Özcan ve Esen, 2016). Bilişsel

esnekliği yüksek olan kişiler yaşam içerisinde ki belirsiz durumlar ve değişimleri kişinin kendini geliştirmesi veya hedefe yönelik ilerleme olarak algılanmaktadır (Kobasa, 1979). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin belirsiz durumları tehdit olarak algılamasına sebep olan durumun belirsizliğe karşı bakış açılarından kaynaklamaktadır (Dugas vd., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek kişiler düşük seviyedekilere oranla belirsiz durumları daha negatif ve sorun teşkil eden durum şeklinde algılama eğilimindedirler (Buhr ve Dugas, 2002). Bu sebeple bilişsel esneklik ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün de problem çözme, başetme stratejileri ve erteleme eğilimi açısından önemli bir kavram olduğu söylenebilir.

Alanyazında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik kavramlarını birlikte ele alan yurt içi ve (Güvenç, 2019; Özsoy, 2019; Öztürk, 2013; Şirin Ayva, 2018) yurtdışı (Ozsivadjian vd., 2020; Lieberman vd., 2016) çalışmalarına az rastlanmaktadır.

1.2.3 Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar

Altunkol (2011), 484 üniversite öğrencisini örneklem olarak aldığı araştırmada stresin bilişsel esneklik ile ilişkisinin negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Buna ek olarak erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puanı kız öğrencilerin bilişsel esneklik puanından daha yüksek bulunurken, kız öğrencilerin algıladıkları stres seviyesi erkek öğrencilere oranla daha makul seviyede olduğu saptanmıştır.

Dağ ve Gülüm (2013), yaptıkları araştırmada bilişsel esneklik ile obsesif kompulsif bozukluğu, sosyal kaygı ve depresyon hastalıklarına sahip kişilerin bağ kurma ve ilişkideki rolü ele alınmıştır. Türkiye'nin farklı illerinde bulunan 992 üniversite öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet farkı gözetmeksizin bilişsel esnekliğin kaygılı bağlanma ile bahsedilen psikolojik hastalıklar arasında tam ve kısmen bir yordama olduğunu saptamıştır.

Doğan ve Laçın (2015), 549 üniversite öğrencisini örneklem olarak değerlendirdiği araştırmasında bilişsel esnekliğin cinsiyet faktörüne göre değişmediği, öz güvenin, sosyal destek arama eğiliminin, boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliğin yordamasın da anlamlı olarak etkili olduğu bulunmuştur.

1.3 Erteleme Davranışı

Günlük yaşam içerisinde kişilerin sorumlulukları ve yapması gereken işleri vardır. Ancak birçok sebepten kaynaklı yapılması gereken işlerin ertelendiğine ve son ana bırakıldığına sıkça şahit olmuş ya da böyle bir durumla karşı karşıya kalmışsınız. Hatta erteleme davranışını gösterdikten sonra kişiler işlerini bir daha ertelemeyeceklerine söz verseler dahi sıklıkla tekrar erteleme davranışı yapmaları durumunu Burka ve Yuen'in (1983) "kişiler erteleme davranışından rahatsız olsalar bile sıklıkla kendilerini erteleme döngüsü içerisinde bulurlar" şeklinde ifade etmişlerdir. Kişiler toplum içerisinde çeşitli görev ve roller üstlenmektedir. Bu rollerin farklı sorumlulukları bulunmaktadır. Aile içi roller; ana-baba ziyaretleri, ev içerisinde yapılacak işler, çöpleri dökmek, faturaları yatırmak, öğrencilik rolü, ödev teslimi gibi birçok farklı alanda kişinin yapması gereken sorumlulukları mevcuttur. Bu sorumlulukların son dakikaya bırakılmış olması ertelemenin temel açıklamasıdır. Son dakikacılık, erteleme, geciktirme, işleri son ana bırakma kavramı ne şekilde açıklarsanız açıklayın yapacağınız eylemi gerçekleştirememeye varacağınız tek sonuç olacaktır. Erteleme kavramı ile bilimsel olarak yapılan ilk çalışmalar 15-20 yıllık zaman dilimini kapsamaktadır (Miligram vd., 1998). Bireyin herhangi bir görevi hiç ertelemediği veya son dakikaya bırakmadığına inanmak gerçekten imkânsız olsa gerek. Erteleme kişilerin ırk ve inancına göre herhangi bir değişiklik ifade etmemektedir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari ve Beck, 1998).

Erteleme davranışı araştırma konusu olarak son yıllarda önem kazanıp kavram hakkında yapılan araştırmalar artsa da, çalışmacıların kavramı açıklamak için ortak bir tanımda hem fikir olmadıklarına rastlanmıştır (Ferrari vd., 1995). Ancak farklı tanımların ortak vurgusu olarak; yarar sağlayacak işi geciktirmek (Flett vd., 1992; Dryden, 2000) yeni bir ürünün ortaya koyulamaması, yetersizlik düşüncesi ve suçluluk duygusu (Binder, 2000; Knaus, 2000) gibi durumlarda açığa çıkan davranım şeklidir. Bu araştırma da erteleme davranışının alt başlıkları olan akademik ve genel erteleme kavramlarını ele alacağız. Fakat bu kavramları açıklamadan önce ertelemenin bilişsel ve davranışsal süreçler ile nasıl bir döngü oluşturduğu aşamaları açıklayalım.

1.3.1 Erteleme Döngüsünün Ortaya Çıkma Aşamaları

1. Basamak: “Bu sefer yapacağım işe çok daha erken başlayacağım” iş gerçekleştirilmeden önce, farklı biçimde yapılacağına inanılır. İşe başlamadan önceki çalışma isteksizliği önemsenmez daha erken başlanarak bu isteksizliğin üstesinden gelineceği düşünülür ve kendiliğinden işe başlanacağına inanırlar.

2. Basamak: “Hemen bu işe başlamalıyım” yapılacak işe henüz başlanmamış olması işin başındaki umudun, kaygı ve korkuya bırakmasına sebep olur. Bu da bireyde yoğun baskı hissettirir.

3. Basamak: “Ya bu işe başlayamazsam” bu basamakta bireyin işe hiç başlamayacağını ve işe başlayamadığı için yaşayacağı senaryoların hayalini kurgular.

“Daha önceden yapmam gereken bu işe başlamalıydım” böyle düşünen kişilerin duygusu suçluluktur.

“Yaşamımda yapmam gerekenler için elimden gelen her şeyi yapıyorum fakat...” asıl yapılması gereken işten önce daha az önemli işlerin yapılıp asıl işe başlanamaması, kronik ertelemecilerin sıklıkla yaşadığı durumdur.

“Hiçbir şey keyif vermiyor artık” yapması gereken önemli işler dururken kişi keyif aldığı işleri yapmaya devam etmesi ve bu durum sonucunda suçluluk ve kaygı duyguları sonucu keyif aldığı işten dahi keyif alamaz hale gelmesi durumudur.

“Umarım etrafımda ki hiç kimse bu durumu öğrenmez” işe başlaması gerektiği halde işe başlamadığı için utanç duyarlar ve bu sebeple kimsenin bu durumdan haberdar olmasını istemezler. İşleri yoğun ve ertelemelerini gerekli kılacak bahaneler üretip ertelemelerini haklı göstermeye çalışırlar.

4. Basamak: “Hala işi yerine getirmem için yeteri kadar zamanım var” çalışmanın yerine getirilmesi için hala zamanın olduğuna dair inançlarının olması ve bu inançla çalışmayı ortaya koymayı sürekli ertelenmesi.

5. Basamak: “Problemin sebebi benim” kişi işe başlayamamasından yaşadığı srtes yerini korkuya bırakmıştır. Bu basamakta kişi cesaret, planlama, zekâ ve şans gibi özelliklerin diğerk herkeste olduğunu ancak kendinde olmadığını düşünmeye başlarlar.

6. Basamak: “Yaşanan son atak” kişi işi yapmak veya işi bırakmak arasında bir seçim yapma durumuna gelir. Kalan vakitte işin yetişmeyeceğini ve tamamlanamayacağını düşünür ve işi yetiştirmenin imkânsız olduğu algısına kapılır ve işi yapmaktan vazgeçer ya da kalan kısa süreye rağmen işi yetiştirip tamamlamayı tercih edebilir. Bu süreçte iş hakkında “o kadar da kötü değilmış neden daha önce başlamadım” demeye başlar. Bu aşamada yapılan iş çok sıkıcı ve zor olsa da çalışmaya başlamak kişide bir iç rahatlamasına sebep olur.

7. Basamak: “Bir daha herhangi bir işimi hiçbir şekilde sonraya bırakmayacağım” kişinin bitirmeyi planlandığı işi, bıraktıktan sonra ya da tamamladığında bir karara ermenin sonucunda huzur yaşar. İş tamamlamak veya bırakmak ile ilgili alınan karar sürecinin tekrar yaşanması fikri dahi kişiye katlanılmaz gelir. Sonraki çalışmalarda bu ve buna benzer bir sürece asla girilmek istenmez. Çalışmaya erken başlanacak, planlı çalışılacaktır. Fakat erteleme eğilimi gösteren kişilerde bu döngü defalarca tekrar eder. Knaus (2000), tanımlamasına göre erteleme döngüsü beş adımda ele almışlardır (tezin ilerleyen kısımlarında bahsedilecektir). Bu döngüyü benimseyen bireylerin gelişimleri ve öz yeterliliklerine kendileri bir sınır getirmiş olduklarını ifade etmişlerdir. Erteleyen bireylerin yapılacak işleri son anda yetiştirdiklerinde, zamanla yarışıp kendilerinin galip geldiklerini düşünürler ve bu durum kişinin erteleme davranışını pekiştirmesine sebep olur. Knaus (2000) bu durumu zamana karşı yarış olarak ifade ederek, öğrenciler arasında çokça gözlenen bir durum olduğundan bahseder. Bahsedilen davranışa örnek olarak sınav gecesi sabahlara kadar ders çalışmak, teslim gününe yakın tarihlerde ödevi hazırlamak ve başarılı olmak şeklinde örnek verilebilir. Tüm bu aşamalara bakıldığında ertelemenin kişinin benliğini korumak için yürürlüğe koyduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal bir mekanizma gibi düşünülebilir.

1.3.2 Ertelemenin Duygusal, Bilişsel, Davranışsal Perspektifleri ve Erteleme Çeşitleri

Ertelemenin nedenleri ve iyileştirilmesi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde erteleme eğiliminin tek bir sebeple bağlanamayacağı her kişide farklı şekilde ortaya çıkacağı anlaşılmaktadır. Bu bakımdan ertelemenin duygusal, bilişsel, davranışsal perspektifleri olan kompleks ve karmaşık bir kavram olduğu ifade edilir.

Ertelemede Duygusal Boyut; Binder'e göre (2000), kişilerin ortaya koymaları gereken işi ertelediklerinde hissettikleri; kişinin kendisini kabullenememe, utanç, suçluluk, düzenbazlık, panik, gerginlik duygularını kapsar. Knaus (1998), duygusal boyutta erteleme davranışı gösteren kişilerin çaresiz hissetmek, kendilerini suçlamak ve öfke duygularını yaşadıklarını ifade etmiştir (akt: Aydoğan 2008).

Ertelemede Bilişsel Boyut; Kişinin belirlemiş olduğu hedef ve hedefleri doğrultusunda ki davranımlarının çelişkili olması şeklinde açıklanmıştır (Ferrari, 1994 akt: Çakıcı, 2003, Blunt ve Pychyl,2000). Kişinin, ertelemeyi bilincinin yerinde ve erteleme yaptığının farkında olduğu şekilde gerçekleştirdiği bir davranımdır (Senecal vd., 1995). Gerçekçi olmayan inançlar, zaman kavramı ile ilgili inanışlar gibi birçok farklı bilişsel durumun erteleme ile ilişkisi olduğu söylenir (Haycock vd., 1998).

Ertelemede Davranışsal Boyut; Bir iş için yapılması için ayrılan sürenin lüzumsuz yere harcanması veya gerçekleşecek işin beklenenden çok daha vakit almasıdır (Senecal vd., 1997 akt: Çakıcı, 2003; Rothblum vd., 1986). Çalışmacılar davranışsal boyutu, işin belirlenen süreden geç teslim edilmesi veya tamamlanamaması şeklinde açıklamaktadır (Knaus, 1998 akt: Çakıcı, 2003; Tuckman, 1991).

Yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında ertelemenin farklı türleri bulunmaktadır. Chun ve Choi (2005), ertelemeyi etken ve edilgen şeklinde ele almıştır. Edilgen(pasif) ertelemeciler, erteleme davranışı göstermedikleri halde karar verme konusundaki yetersizlikleri sonucu bir işi tamamlayamazlar. Etken(aktif) ertelemeciler ise, edilgenlerin tersine karar vermek onlar için herhangi bir sorun oluşturmazken sık sık erteleme davranışı göstermeleri problem oluşturur. Bunlarla birlikte, edilgen(pasif) ertelemeciler bu kararsızlık neticesinde işlerini tamamlayamazken, etken ertelemeciler

bir işin yapılması için son an dahi olsa o işi tamamlarlar. Vestervelt (2000 akt: Çakıcı, 2003) ertelemeyi iki şekilde incelemiştir. Birinci grup kişilik olarak ele alırken ikinci grup durumsal erteleme olarak ele almıştır.

Kişilik/Kronik Erteleme: Temelde ertelemeye olan yatkınlık şeklinde tanımlanır. McCown ve Johnson (1995), kronik ertelemeyi bireyin yaşamın birçok alanında işleri gerekli sürede tamamlayamamasından kaynaklı zorluklar olarak ifade etmektedir. Yani kronik erteleme, erteleme davranışının yaşamın birçok farklı alanında görülüyor olması şeklinde ifade edilir.

Durumsal Erteleme: Kişinin yaşamının belli bir alanında göstermiş olduğu erteleme eğilimi olarak ifade edilir (Blunt ve Pychyl, 2000). Kronik ertelemeden farkı da bu kısımdır. Durumsal erteleme akademik ve genel erteleme şeklinde ikiye ayrılır: Akademik erteleme sınavlara hazırlanma, süreli projeleri tamamlama, daha çok eğitim ve akademik yaşamda belli bir vakitte yapılması gereken işlerin ertelenmesi alanında görülen sorun şeklinde ifade edilir. Genel erteleme ise vergilerin ödenmesi, aidatların ödenmesi, randevulara zamanında gitme, süreli işlerin zamanında yapılması gibi günlük bazen rutin olan işlerin vaktinde yapılmasının geciktirilmesi şeklinde ifade edilir. Pek çok çalışmacıya göre birçok kişi durumsal ve kronik erteleme arasında ortalama bir yerde olduğu ifade edilir (Dryden, 2000; Milgram vd., 1998). Çalışmacılardan bazıları ertelemeyi (Ellis ve Knaus, 1977 akt: Aydoğan, 2008; Lay, 1986; Ferrari, 1991; akt: Çakıcı, 2003; Ferrari ve Dovidio; 2000, Slomon ve Rothblum, 1984; Milgram vd., 1998) beş başlık şeklinde ifade etmektedirler. Bu başlıklar;

1. Genel erteleme
2. Akademik erteleme (davranışsal ertelemeyi de içerir).
3. Karar almayı erteleme, işle ilgili kararları uygun zamanda almayı hedefler.
4. Nevrotik erteleme, yapılan çalışma ile ilgili önemli kararların verilmesini içeren ertelemedir
5. İşlevsel olmayan erteleme ise kişinin durumu netleştirmeyi ötelemesi ve davranışsal erteleme yapmasıdır (Tufan ve Gök, 2009).

1.4 Genel Erteleleme

Milgram (1998), modern çağın bir sorunu olarak değerlendirip kavramı yeniçağ problemi olarak ele alır. Teknolojinin ileri ve düzenli yaşamının önemli olduğu ülkelerde erteleme davranışının ortaya çıktığına dikkat çekmektedir. Bir toplumun sanayisi ne kadar ileriye o oranda erteleme davranışının sıklıkla görüldüğü ifade edilebilir. Bu durumun gerçeklik payı olması ile birlikte elbette ki erteleme sadece modern çağın sorunu değildir. Sadece geçmişte bu olguyu açıklayacak uygun kelimenin bulunmamış olması, araştırmacıların ertelemenin modern çağın sorunu olduğunu ifade etmesine sebep olmuştur. Bu durumda DeSimone (2009), sanayi öncesi toplumlarda erteleme kavramının bulunmamasını belirterek, ertelemeyi daha az negatiflik ifade eden kelimelerle açıklamaktadır. Buna örnek olarak eski mısırdaki ertelemeyi ifade eden iki fiil kullanılmıştır. Bunların birincisi, zamanın boşa harcadığı işler ve duygusal kaçınmanın yararlı bir durum olduğunu ifade eden fiilken, ikincisi ise hayatın devamlılığı için önemli olan işlerin yerine getirilmesinde tembellik etmenin zararlı olduğunu alışkanlık şeklinde açıklayan terimdir (akt. Ferrari vd., 1995). Bu iki kavram açıklamasında da günümüzdeki erteleme kelimesindeki olumsuzluğu ifade etmediği görülmektedir. Erteleme, eyleme geçmeden önce daha kompleks kararların alınması gerekli olduğu durumlarda ve yaşanan durum hakkında sonu kestirilemeyen bir konu olduğunda dürtüselliğinden kaçınmak için kullanılmıştır (Ferrari vd., 1995). Yapılması gereken işlerin son dakikaya bırakılması şeklinde ifade edilse de erteleme konusunu çalışmak ve ertelemenin önlenmesini sağlamada en büyük sorunun bu olgunun kişi için ne anlama geldiğini anlamak önemlidir. Bu nedenle ertelemenin literatürdeki farklı tanımlarını ele alalım.

Knaus (2000) göre bireylerin ertelemeyi gerçekleştirmelerinin farklı ve kendilerince geçerli sebepleri olduğunu öne sürmektedir. Ertelemeyi, vaktinde yapılması gereken bir işin sebepsiz yere öteleme veya son dakikaya bırakmak olarak açıklamaktadır (Knaus, 1998). Buna ek olarak erteleme gösteren pek çok kişinin erteleme durumuna sebep olan mekanizmayı tam anlamıyla ifade etmese de ertelediklerinin farkında olduklarını ifade ederler. Erteleme sürecinin, kişinin rahatsızlık duymasından harekete geçmesine kadar çok farklı dereceleri ve yoğunlukları olduğu ifade edilmektedir. Knaus (1998) göre rahatsızlık seviyesindeki kaçınma ve erteleme davranışına belli seviyede göz yumulduğunda huzursuzluk ve iç sıkıntı seviyesindeyse bireyin ertelemekten kaynaklı

zararlı çıktığını ancak bahane ve telkinle bu sıkıntının giderilebilir olduğunu; eylemsizlik seviyesindeyse eğer öncelikli yapılması gereken işlerden kaçınmayı ifade etmektedir. Kişi eğer bu seviyedeysse harekete geçme gücünü kendinde bulamayacaktır ve erteleme süreklilik kazanacaktır. Bu erteleme durumuna Knaus (1998) kronik erteleme olarak tanımlamaktadır. Ertelemeyi yapılmasından keyif alınmayan, bıktırıcı ve yapılması vakit alan yıldırıcı uzun dönemli çalışma gerektiren işler yerine daha eğlendirici kısa vadede tamamlanabilen, dönem aktivitelerin tercih edilmesi şeklinde açıklamıştır (Knaus, 2000)

Burka ve Yuen (1983) ertelemeyi yapılacak olan işleri sonraya bırakmak şeklinde ifade etmektedir. Kişinin günlük yaşamda ertelemeyi sorun çıkaran ve sorun çıkarmayan şeklinde ayırmak için ertelemenin bireyde huzursuzluk oluşturup oluşturmadığını ölçüt olarak ele alır. Ertelemenin bireyde sorun oluşturup oluşturmadığını belirlemede iki faktör olduğuna dikkat çeker. İlk ki çok fazla kaybı olmayan çevresel sonuçlardan (örnek olarak kütüphaneden alınana kitapları geç vermek gibi) ve oldukça önemli kayıplara yol açan, iş kaybı veya evliliğin bitirilmesi gibi çevresel problemlere neden olarak sonuçlanması gerekir. İkincisi erteleme davranışını gösteren kişinin öfke, pişmanlık ve çaresizlik gibi içsel sonuçlarla karşı karşıya kalması gerekmektedir.

Milgram ve Tenne (2000) ertelemeyi bireyin kişilik yapısı şeklinde ele almış ve verilen görevleri yerine getirmede ve kararlar vermede davranışsal geciktirmeye yatkınlık şeklinde açıklamıştır. Tuckman (1991), ertelemeyi öz düzenleme ile ilintili olduğunu ve bu durumun yoksunluğu olarak tanımlamıştır. Tuckman ve Sexton göre (1992), kişinin kontrolünde bulunun bir planlama, bir iş ya da görevli olduğu etkinliği sonraya bırakmak ya da görevlerin tümünden kaçmak şeklinde tanımlamaktadır (akt: Tuckman, 1991). Lay (1986) ise kişinin yaşamı için hayati olan durumlara ulaşmayı sonraya bırakmak ve bireyin isteklerini yerine getirmesinin ertelenmesi olarak ifade etmektedir. Flett ve arkadaşları (1992) ve Lay'in erteleme tanımını; yapılması gereken işleri sonraya bırakmak şeklindedir. Dryden (2000) ertelemeyi, gün içinde yapılması gereken işi gelecek bir güne bırakmak şeklinde ifade etmiştir ve ertelemenin üç önemli özelliğine dikkat çekmiştir;

1. Yapıldığında kişiye fayda sağlayacak bir işin olması
2. Yapılacak iş ya da eylemin belli bir süre içinde gerçekleşmesinin önemli olması

3. Yapılacak iş ya da eylemin farklı bir vakitte bırakılıyor olması.

Erteleme ile ilgili yapılan bazı çalışmalar kişilerin benlik saygılarını koruma amacına dikkat çekmektedir (Burka ve Yuen, 1983; Solomon ve Rothblum, 1984). Yapılan araştırmalar sonucunda kişilerin işlerinde yanlış yapmaktan ve sorumluluklarında başarısız olmaktan endişe duyanların benliklerini güvene almak için başvurdukları kendilerini koruma yöntemi şeklinde ifade etmişlerdir (Ellis ve Knaus, 1977 akt: Balkıs ve Duru, 2010; Burka ve Yuen, 1983; Solomon ve Rothblum, 1984). Ferrari'ye göre (1994 akt: Balkıs, 2006) göre erteleme işe yaradığı durumlarda vardır. Yalnızca negatif şekilde sonuçlanan kaçma yöntemi değildir. Bunlar bir işin başarılı bir şekilde sonuçlanabilmesi için zaman zaman yarar sağlanabilecek bir davranıştır. Örneğin bir işle alakalı harekete geçmeden önce bilgi eksikliğinin tamamlamak ve işin nasıl yapacağını düşünmek, kroki oluşturmak gibi. Bunun karşısında işlevsel olmayan erteleme, bir işe başlamayı ya da onu sona erdirmeyi çoğunlukla ertelemeye yönelik bir davranış olarak tanımlanır. Oyalanmalar, ertelemeyi destekler. Bilişsel, davranışsal ve duygusal oyalanmalar erteleme sürecine sebep olur. Knaus'a (2000) göre bilişsel oyalanma 1) Çok daha iyisini ortaya koyarım ile 2) Beklenmedik bir işin ortaya çıkmasını (gerçekleşmesi gereken işten önce yapılması gereken başka işlerin olduğu) içerir. Yapılması gereken işten önce daha az önemli olanı öncelikli sıraya almak davranışsal ertelemeye, kişinin mutlu olacağı etkinliklerle zaman geçirmesi ise duygusal ertelemeye örnektir (Knaus, 2000). İlgili literatüre bakıldığında erteleme farklı birçok sebebi olduğu görülmektedir. Bunlar, vakitle ilgili programlama (Burns vd., 2000), yapılacak işle ilgili motivasyon kaybı (Brownlow ve Reasinger, 2000, Senecal vd., 1995), işin kusursuz olması gerektiği ile ilgili algı (Saddler ve Sacks, 1993; Stöber ve Joormann, 2001; Walsh ve Ugumba-Agwunobi, 2002, Flett vd, 1992; Knaus, 2000), başarılı olamamak (Saddler ve Buley, 1999; Knaus, 2000) rasyonel dışı fikirler (Senecal vd., 1995, Pychyl vd., 2001, Solomon ve Rothblum, 1984) şeklinde ifade edilebilir.

Yukardaki tanımlara da bakıldığında erteleme olgusuyla ilgili literatürde tek bir tanımda uzlaşmadığı görülmektedir (Ferrari vd., 1995). Fakat çalışmacılar erteleme ile ilgili sadece davranışsal tek bir boyutu olmadığı duygusal ve bilişsel perspektiflerinin de olduğu konusunda ortak bir kanıya varmışlardır (Haycock vd., 1998; Solomon ve Rothblum, 1984).

1.5 Akademik Erteleme

Öğrencilerin yapmakla görevli oldukları sürekli işleri zamanında yerine getirmemeleri akademik erteleme olarak ifade edilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984). Bu işlere örnek verecek olursak ev ödevleri, proje hazırlama ve sınavlara hazırlanma şeklinde çeşitlendirilebilir. İlgili literatüre bakıldığında öğrencilerin büyük kısmı akademik erteleme eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Ellis ve Knaus (1977: Akt: Balkıs, 2006) gözlem yöntemi ile yaptığı araştırmada akademik ertelemenin %95 görülme oranının küçümsenmeyecek bir oran olduğu ifade edilmiştir. Akademik erteleme nedenleri olarak kişinin amaçlarını belirlemek ve bu amacı, hedefe ulaştırma konusunda yaşadığı ilgi kaybı (Balkıs, 2006; Kağan, 2009), çalışmaya yönelik negatif yaklaşım, odaklanmada yaşanan güçlük (Balkıs, Duru 2007), zamanı koordine etmek konusunda yetersizlik (McCown vd., 1989), her şeyin kusursuz olması ile ilgili inancı (Çakıcı, 2003; Akkaya, 2007), düşük özsaygı (Çakıcı, 2003), yeterli oluşuna dair düşük inanç (Gülebağlan, 2003) başarısız olmak (Solomon ve Rothblum, 1984, Saddler ve Buley, 1999), kaygı (Aydoğan, 2008; Güner, 2008), depresyon (Akkaya, 2007) ve ortaya koyduğu işe yönelik gerçekçi olmayan beklentilere (Yaakub, 2000) yoğunlaşıldığı görülür. Yapılan bir başka çalışmada ise (Balkıs vd., 2006; Akkaya, 2007; Aydoğan, 2008; Çetin, 2009, Balkıs, 2006) akademik ertelemeyi etkileyen başka değişkenin cinsiyet olduğu bulunmuştur.

Literatürde akademik erteleme ile ilgili çok çeşitli sonuçlar ifade edilmektedir. Akademik erteleme eğiliminin, derslere katılmama ve eğitimden uzaklaşma (Knaus, 1998), ders konularından geride kalmak (Rothblu vd., 1986), akademik başarıda düşüklük (Ferrari, 1995, akt: Balkıs, 2006; Knaus, 1998, akt: Aydoğan, 2008; Burka ve Yuen 1983; Tice ve Baumeister, 1997), gibi negatif sonuçlara vurgu yapılmıştır (akt: Balkıs, 2006). Olumsuz sonuçlar gibi olumlu sonuçlarla neticelenen çalışmalarda vardır. Pychyl ve diğerlerinin (2000) yaptığı çalışmada erteleme yapan öğrencilerle akademik erteleme göstermeyen öğrenciler arasında yapılan çalışmada öğrencilerin notları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Tice ve Baumeister (1997) akademik erteleme eğilimi olan öğrencilerin, erteleme eğilimi göstermeyen yaşlılarına göre çok daha sağlık sorunu yaşadığı bulunmuştur. Erteleme eğiliminin sonuçlarını içsel ve dışsal sonuçlar şeklinde ayırıp inceleyen çalışmalar da vardır ve bu çalışmalar içsel durumlar öfke, pişmanlık,

çaresizlik ve kişinin kendini suçlayan duyguları barındırır. Flett ve arkadaşları (1995 akt: Van Eerde, 2000) kişiler ertelemelerine akılcı bahaneler bulsalar dahi bu durum sonrasında pişmanlık, suçluluk, hayal kırıklığı duygularının yaşanmasına sebep olur. Van Eerde (2000) ile Baumeister (1991 akt: Gülebağlan 2003) erteleme davranışı ilk başlarda huzur verse de ilerleyen süreçte aynı duygunun korunmayacağını ifade etmişlerdir (Haycock vd., 1998).

1.6 Genel Erteleme ve Akademik Erteleme İlgili Araştırmalar

Ferrari (1991), erteleyen davranışı gösteren ve erteleme davranışı göstermeyen bireyler ile yaptığı araştırmada; düşünme becerilerinin test etmek için verilen bir görevi tamamlamaları istenmektedir. Verilen görevleri bireyler tamamlarken dikkat dağınık ve dikkati zayıflatıcı sahte bir uyarı verilmiştir. Çalışma da kişilerin bu çevresel engelin varlığının farkedip etmediklerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda; erteleyen kişilerin bazı durumlarda kendi performanslarını sabote ederek, özsaygılarını koruma eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır. Bu çalışma ile erteleme davranışının, düşük öz değer, öz farkındalık ve kişinin kendi kendisini sabote etme eğilimi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Erteleyen kişilerin ertelemeyen kişilere göre kendi sosyal saygılarını ve öz saygılarını artırmaya yönelik çalışmalarda bulundukları görülmektedir (Ferrari, 1991).

Alanyazında yapılan bir başka çalışma ise erteleme eğilimi ile ebeveynlik stili arasında bağlantı olduğunu gösteren çalışmadır. Ferrari ve Olivette (1994), çalışmada anne ve babaların, ebeveynlik stiline kişilerin erteleme eğilimi üzerinde etkisi olduğunu ileri sürmektedir. İzin verici ebeveynlik stilini benimseyen anne ve babaların kız çocukları ile erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamışken, otoriter stili sahip babaların kız çocuklarında karar, kaçınma ve erteleme eğilimleri olduğu görülmüştür (Ferrari ve Olivette, 1994). Ferrari ve Olivette (1994), otoriter ebeveyn stiline sahip babaların erteleme gösteren kız çocukları yetiştirdikleri bulunmuştur. Annelerin ise ebeveyn stillerinin kız çocukları üzerinde erteleme eğilimi ile ilgili anlamlı bir etkisi görülmemiştir

Güner (2008) ilköğretim okullarında çalışan sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri ile yaptığı araştırmada öğretmenlerin, erteleme eğilimleri ile kaygı düzeyleri

arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucunda genel erteleme ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Ferrari vd., (1998), yaptıkları çalışmada genel erteleme eğiliminin kişinin sosyal destek açısından etkilenmekte olduğu sonucu bulunmuştur. Genel erteleme ile kişinin arkadaşlarından aldığı sosyal ve duygusal destekle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal çevre ve ebeveynleri ile çatışma yaşayan kişilerin erteleme eğilimi gösterdikleri ileri sürülmektedir.

Çetin (2009) öğretmen olma yolunda ilerleyen kişilerin, akademik erteleme davranışlarını araştırdığında sınıf değişkeninin akademik erteleme ile arasında ilişki bulunmazken, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla akademik erteleme davranışını daha az gösterdiklerini ve akademik olarak başarılı öğrencilerin cinsiyet farketmeksizin akademik erteleme durumunu daha düşük seviyede gösterdikleri bulunmuştur.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın ikinci bölümünde araştırmanın modeline, örnekleme, veri toplama araçlarına ve veri analizinde kullanılan yöntemler ifade edilmiştir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada 18-54 yaş arasındaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın modelini, ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. Oluşturulan model, iki veya ikiden fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiye müdahalede bulunmadan tanımlanmasının amaçlandığı bir tarama modelidir (Karasar, 2012). Araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin genel ve akademik erteleme üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak için ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Bu amaçla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

2.2 Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, araştırmaya gönüllü olarak katılan 18-54 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme yaşları 18-54 arasındaki 406 katılımcıdan oluşturmaktadır. Covid-19 salgını nedeniyle örneklem grubuna 16.03.2022-15.05.2022 tarihleri arasında çevrimiçi olarak ulaşılmıştır. Örneklem grubu kartopu örnekleme yöntemi uygulanarak belirlenmiştir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)” ile “Akademik Erteleme Ölçeği(AEÖ)”, “Genel Erteleme Ölçeği(GEÖ)” ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”ndan oluşan ölçme araçları yer almaktadır. Araştırmada uygulanan ölçme araçları; Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(BTÖ), Akademik Erteleme Ölçeği(AEÖ), Genel Erteleme Ölçeği(GEÖ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri(BEE)’dir. Ölçüm araçları hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.3.1 Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu (EK 1) araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmaya katılım gsteren bireylerin sosyo-demografik zelliklerini belirlemek amaçlanmıştır. Form ile rneklem grubuna ait yaş, cinsiyet, medeni durum, eēitim durumu ve çalışma durumlarına ilişkin bilgilerin ērenilmesi hedeflenmiştir.

2.3.2 Belirsizliēe Tahammülsüzlük lēēi (BT-12)

lēek Carleton ve diēerleri (2007) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam ve diēerleri (2014) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. lēek toplamda 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. lēēin alt boyutları “ileriye ynelik kaygı (madde 1,2,3,4,5,6,7)” ve “engelleyici kaygı (madde 8,9,10,11,12)” şeklindedir. lēek 5’li likert tipi derecelendirme ile deēerlendirilmektedir. Sarıçam ve diēerlerinin (2014) alışmasında lēēin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı lēēin bütünü için 0.88 bulunurken; ileriye ynelik kaygı alt boyutu için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için 0,77 olarak bulunmuştur. Bu alışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı toplam puan için 94, ileri ynelik kaygı için 89, engelleyici kaygı için. 91 olarak saptanmıştır.

2.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander-Wal (2010) kişilerin bilişsel esnekliklerini lmek amacıyla geliştirilen bilişsel esneklik envanteri, Gülüm ve Daē tarafından (2012) yılında yapılan lēēin güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmış ve Türkçeye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan lēek, 5’li likert tipi şeklindedir. lēek maddelerine verilen cevapların; “1. Hiç uygun deēil, 2. Pek uygun deēil, 3. Kararsızım, 4. Uygun, 5. Tamamen uygun” şeklinde derecelendirilmelidir. Bilişsel Esneklik Envanteri, “Alternatifler” ve “Kontrol” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. lēekte yer alan “Alternatifler” boyutu 13 maddeden oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutunun Cronbach alfa deēeri .89 olarak belirlenmiştir. lēēin bir diēer alt boyut ise, “Kontrol” alt boyutu olarak belirtilmiştir. 7 maddeden oluşan kontrol alt boyutu için Cronbach alfa deēeri ise .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, tüm lēek için Cronbach alfa deēeri .90 olarak elde edilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri için, açıklanan toplam varyansın ise, %49.8 olduēu saptanmıştır. lēekten

alınan puanların artması ile bilişsel esneklik düzeyinin de artacağı tahmin edilmektedir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin araştırmalarda kullanılması için yüksek geçerlilik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, toplam puan için .94, alternatifler için .96, kontrol için .89 olarak saptanmıştır.

2.3.4 Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

1980'li yıllardan beri öğrenim gören bireylerin akademik yaşantılarında ki erteleme ölçülmesi adına birçok araştırma yapılmıştır. Batıda, akademik erteleme yapan öğrenciler ile erteleme yapmayan öğrencileri birbirinden ayırt etmek için Aitken Erteleme Envanteri (Aitken Procrastination Inventory-API) (Aitken, 1982; akt: Ferrari vd., 1995) ve Solomon ve Rothblum (1984) tarafından üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ölçmek amacıyla Öğrenciler İçin Erteleme Değerlendirme Envanteri (Procrastination Assessment Scale- Students/ PASS) geliştirilmiştir. Türkiye'de ise Çakıcı (2003) tarafından akademik erteleme ölçeği geliştirilmiştir.

Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin eğitim-öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi) 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler “beni hiç yansıtmıyor”, “beni çok az yansıtmıyor”, “beni biraz yansıtmıyor”, “beni çoğunlukla yansıtmıyor”, “beni tamamen yansıtmıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek akademik erteleme içeren bir ifadeye “beni hiç yansıtmıyor” diyenler 1, “beni tamamen yansıtmıyor” diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, öğrencilerin akademik erteleme yaptıklarını göstermektedir (Çakıcı, 2003). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, akademik erteleme ölçeği için .93 olarak saptanmıştır.

2.3.5 Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)

1980’li yıllardan itibaren kişilerin günlük yaşantılarında genel ertelemeyi davranışını ölçümlemek için çalışmalar yapılmaktadır. Mann (1982) tarafından geliştirilen Karar Vermeyi Erteleme Ölçeği (Decisional Procrastination Scale-DP), kişilerin erteleme davranışlarını iki durumla karşı karşıya kaldıklarında ya da alternatif seçeneklerin bulunduğu durumlarda bir başatme stratejisi olarak kullandıklarını ifade etmiştir. Lay’in (1986) geliştirdiği Genel Erteleme Ölçeği (General Procrastination Scale, GP), kişinin günlük yaşam içerisindeki tüm alanlarda gösterdiği erteleme davranışını belirlemek için kullanılmıştır. McCown ve Johnson (1989) tarafından geliştirilen Yetişkin Erteleme Envanteri’de (Adult Inventory of Procrastination) Lay’in (1986) geliştirdiği ölçeğe benzer tanımlamayı göstermektedir. Türkiye’de ise genel ertelemeyi ölçmeye yarayan ölçeği Çakıcı(2003) geliştirmiştir.

Genel Erteleme Ölçeği, kişilerin rutin yaşamlarındaki görevlerini ve sorumluluklarını erteleyip ertelemediklerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçekte 11 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 18 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler “beni hiç yansıtmıyor”, “beni çok az yansıtmıyor”, “beni biraz yansıtmıyor”, “beni çoğunlukla yansıtmıyor”, “beni tamamen yansıtmıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek genel erteleme davranışı içeren bir ifadeye beni hiç yansıtmıyor diyenler 1, beni tamamen yansıtmıyor diyenler 5 puan alacak şekilde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18’dir. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin genel erteleme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir (Çakıcı, 2003). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, genel erteleme ölçeği için .94 olarak saptanmıştır.

2.4 Verilerin Çözümlemesi

Yapılan anket çalışmasının sonuçları elektronik ortamda SPSS 25 programına uygun bir şekilde getirilmiş ve kodlanarak buraya aktarılmıştır. Aktarılan veriler uygun biçimden işlendikten sonra ölçek puanlarına erişilmiştir. Çalışma da kullanılan ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Normal dağılım varsayımı basıklık ve çarpıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda 1. tip hata açısından, çarpıklık katsayısının standart değeri, çarpıklık katsayısı/standart hata ve

basıklık katsayısının standart değerinin koşulların çoğunda diğer yntemlere gre daha dşk 1. tip hata ve daha yüksek güç değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir (Uysal ve Kılıç, 2021). Basıklık ve arpıklık değerleri için -2 +2 referans aralığında olması değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu belirtmektedir (HahsVaughn & Lomax, 2020).



BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri ile genel ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analizler bulunmaktadır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin analizi SPSS-25 programı ile sunulmuştur.

3.1 Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Veri analizi yapılmadan önce toplanan veriler uygun formata getirilip SPSS 25 programına aktarılmıştır. Sonra ki aşama olan normal dağılım varsayımı değerlendirilmeye alınmıştır. Bu varsayımı değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır ve bu iki katsayının -2 +2 değer aralığı içinde olması normal dağılım varsayımının gerçekleştiği belirtmektedir (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Yapılan değerlendirmeden sonra parametrik testler kullanılarak analizlere devam edilmiştir.

Parametrik test grubunda olan ve değişkenler arası ilişkiyi test eden Pearson korelasyon analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Tüm çalışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

Tablo 1: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanterine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Akademik Erteleme Ölçeği	-0,499	0,114
Genel Erteleme Ölçeği	-0,528	0,324
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	-1,140	-0,024
İleriye Yönelik Kaygı	-1,142	-0,099
Engelleyici Kaygı	-1,348	0,062
Bilişsel Esneklik Envanteri	-0,224	-0,606
Alternatifler	-0,509	-0,861
Kontrol	-1,029	-0,289

Tablo 2: Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları

Korelasyon Katsayısı	İlişkinin Gücü
0.000 – 0.300	Düşük ilişki gücü
0.301 – 0.700	Orta ilişki gücü
0.701 – 1.000	Yüksek ilişki gücü

Kaynak: (Büyüköztürk, Ş, 2011)

3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan yetişkin kişilerin demografik bilgileri, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak sunulmuştur.

Tablo 3: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

		n	%
Cinsiyet	Kadın	203	50,00
	Erkek	203	50,00
	Toplam	406	100,00
Medeni Durumunuz	Evli	72	17,73
	İlişkisi Var	123	30,30
	İlişkisi Yok	188	46,31
	Boşanmış/Dul	23	5,67
	Toplam	406	100,00
Eğitim Durumunuz	İlkokul/Ortaokul/Lise	169	41,60
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	237	58,40
	Toplam	406	100,00
Çalışma durumu	Evet	279	68,72
	Hayır	127	31,28
	Toplam	406	100,00

Katılımcıların %50,00'ı kadın, %50,00'ı erkek, %17,73'ü evli, %30,30 ilişkisi var, %46,31'i ilişkisi yok, %5,67'si boşanmış, %3,45'i ilkokul mezunu, %7,64'ü ortaokul, %30,54'ü lise, %49,51'i üniversite, %8,87'i yüksek lisans/doktora mezunudur. %68,72'i çalışıyor, %31,28'i çalışmıyor.

Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	406	18	54	30	9

Çalışmaya katılanların yaşlarının ortalaması $\bar{x}=30$, standart sapması $ss=9$, minimum yaş 18, maksimum yaş 54'tür.

Tablo 5: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanterine Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Akademik Erteleme Ölçeği	406	19	95	52.90	20.87
Genel Erteleme Ölçeği	406	18	90	46.40	20.21
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	406	12	60	34.53	15.21
İleriye Yönelik Kaygı	406	7	35	20.24	8.93
Engelleyici Kaygı	406	5	25	14.29	7.06
Bilişsel Esneklik Envanteri	406	20	100	68.85	22.00
Alternatifler	406	13	65	45.76	16.98
Kontrol	406	7	35	23.09	8.59

Akademik Erteleme Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması $\bar{x}=52,90$, standart sapması $ss=20,87$ 'dir. Genel Erteleme Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması $\bar{x}=46,40$ standart sapması $ss= 20,21$, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması $\bar{x}=34,53$, standart sapması $ss= 15,21$ 'dir. Ölçeğin İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunun ortalaması $\bar{x}= 20,24$, standart sapması $ss= 8,93$, Engelleyici Kaygı alt boyutunun ortalaması $\bar{x}= 14,29$, standart sapması $ss= 7,06$ 'dir. Bilişsel Esneklik Envanterinden elde edilen puan ortalaması $\bar{x}= 68, 85$, standart sapması $ss= 22,00$, ölçeğin Alternatifler boyutunun ortalaması $\bar{x}= 45,76$ ve standart sapması $ss= 16,98$ ve Kontrol alt boyutunun ortalaması $\bar{x}= 23,09$ ve standart sapması $ss= 8,59$ 'dur.

3.3 Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Genel Erteleme, Akademik Erteleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmada ele alınan bilişsel esneklik, genel erteleme, akademik erteleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6: Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri İlişisine Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Akademik Erteleme Ölçeği	1							
2-Genel Erteleme Ölçeği	,823**	1						
3-Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	,483**	,432**	1					
4-İleriye Yönelik Kaygı	,485**	,420**	,962**	1				
5-Engelleyici Kaygı	,429**	,401**	,939**	,809**	1			
6-Bilişsel Esneklik Envanteri	-,505**	-,531**	-,296**	-,282**	-,283**	1		
7-Alternatifler	-,366**	-,409**	-0,050	-0,048	-0,048	,935**	1	
8-Kontrol	-,570**	-,552**	-,659**	-,627**	-,629**	,712**	,417**	1

**p<0.01 *p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 6'ya göre genel erteleme ile akademik erteleme ($r=.823$, $p<0.01$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik erteleme ($r=.483$, $p<0.01$), ileriye yönelik kaygı ile akademik erteleme ($r=.485$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile akademik erteleme ($r=.429$, $p<0.01$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile genel erteleme ($r=.432$, $p<0.01$), ileriye yönelik kaygı ile genel erteleme ($r=.420$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile genel erteleme ($r=.401$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir.

Tablo 6'ya göre bilişsel esneklik seviyeleri ile akademik erteleme ($r=-,505$, $p<0.01$), alternatifler ile akademik erteleme ($r=-,366$, $p<0.01$), kontrol ile akademik erteleme ($r=-,570$, $p<0.01$), bilişsel esneklik ile genel erteleme ($r=-,531$, $p<0.01$), alternatifler ile genel erteleme ($r=-,409$, $p<0.01$), kontrol ile genel erteleme ($r=-,552$, $p<0.01$), bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-,296$, $p<0.01$), kontrol ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-,659$, $p<0.01$), bilişsel esneklik ile ileriye yönelik kaygı ($r=-,282$, $p<0.01$), kontrol ile ileriye yönelik kaygı ($r=-,627$, $p<0.01$), bilişsel esneklik ile engelleyici kaygı ($r=-,283$, $p<0.01$), kontrol ile engelleyici kaygı ($r=-,629$, $p<0.01$) değişkenleri arasında zayıf ve orta ve düzeyde negatif ilişkiler gözlemlenmiştir.

Tablo 7: Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Akademik Ertelemeyi Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	61.51	3.85		15.99	0.000*
Bilişsel Esneklik Envanteri	-0.38	0.04	-0.40	-9.64	0.000*
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	0.50	0.06	0.37	8.88	0.000*
$R=.61$ $R^2=.37$ $F=122.108$ $p=0.000^*$					

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Enter Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi;

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik erteleme için en anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir ($R=.61$, $R^2=.37$, $p<0.05$). Elde edilmiş regresyon modelinde ki bağımsız değişkenler akademik ertelemadaki değişimin %37'sini oluşturduğu saptanmıştır. Beta değerine göre bağımsız değişkenleri sıraladığımızda bilişsel esneklik ($\beta=-.40$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta=.37$) şeklindedir. Bilişsel esnekliğin bağımlı değişkeni negatif, belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif yönde etkilediği gözlenmiştir. Akademik erteleme puanlarındaki değişimin en çok bilişsel esneklik tarafından açıklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 8: Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Genel Ertelemeyi Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	60.54	3.76		16.09	0.000*
Bilişsel Esneklik Envanteri	-0.41	0.04	-0.44	-10.64	0.000*
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	0.40	0.06	0.30	7.25	0.000*
$R=.60$ $R^2=.36$ $F=116.108$ $p=0.000^*$					

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Enter Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel erteleme için anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir ($R=60$, $R^2=.36$, $p<0.05$). Elde edilmiş regresyon modelinde ki bağımsız değişkenler genel ertelemadaki değişimin %36'sını oluşturduğu saptanmıştır. Betaya göre göreceli etki sırası bilişsel esneklik ($\beta=-.44$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta=.30$) şeklindedir. Bilişsel esnekliğin etkisinin negatif, belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir. Genel ertelemadaki değişimi en iyi açıklayan değişkenin bilişsel esneklik olduğu saptanmıştır.

Tablo 9: Yaş ile Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri İlişkisine Ait Bulgular

	Yaş
Akademik Erteleme Ölçeği	-,104*
Genel Erteleme Ölçeği	-0,054
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	-,109*
İleriye Yönelik Kaygı	-,136**
Engelleyici Kaygı	-0,064
Bilişsel Esneklik Envanteri	-0,031
Alternatifler	-0,067
Kontrol	0,054

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Yaş ile akademik erteleme ($r=-.104$, $p<0.05$), yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-.109$, $p<0.05$), yaş ile ileriye yönelik kaygı ($r=-.139$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında düşük seviye ve negatif ilişki gözlemlenmiştir

Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Akademik Erteleme Ölçeği	Kadın	203	50.20	17.59	-2.62	374.774	0.009*
	Erkek	203	55.60	23.43			
Genel Erteleme Ölçeği	Kadın	203	42.93	17.29	-3.51	380.681	0.001*
	Erkek	203	49.88	22.26			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Kadın	203	34.28	13.60	-0.33	388.122	0.740
	Erkek	203	34.78	16.70			
İleriye Yönelik Kaygı	Kadın	203	19.95	7.80	-0.67	382.285	0.505
	Erkek	203	20.54	9.94			
Engelleyici Kaygı	Kadın	203	14.33	6.63	0.13	398.327	0.899
	Erkek	203	14.24	7.47			
Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	203	72.24	17.19	3.14	353.935	0.002*
	Erkek	203	65.47	25.53			
Alternatifler	Kadın	203	48.15	14.01	2.85	369.028	0.005*
	Erkek	203	43.38	19.25			
Kontrol	Kadın	203	24.09	7.44	2.36	381.656	0.019*
	Erkek	203	22.09	9.52			

*p<0.05 Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Belirsizliğe Tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı alt boyutu cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir (p>0.05).

Bilişsel esneklik (t(353.935)=3.14, p<0.05), alternatifle alt ölçeğinden (t(369.028)=2.85, p<0.05), kontrol alt ölçeğinden (t(381.656)=2.36, p<0.05) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanların arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; kadınların aldıkları ortalama puanların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akademik Erteleme (t(374.774)=-2.62, p<0.05), Genel Erteleme (t(380.681)=-3.51, p<0.05) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanların arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; erkeklerin aldıkları ortalama puanların kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11: Çalışma Durumu Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Akademik Erteleme Ölçeği	Evet	279	51.47	22.68	-2.34	337.894	0.020*
	Hayır	127	56.04	15.82			
Genel Erteleme Ölçeği	Evet	279	45.26	21.66	-1.88	316.074	0.062
	Hayır	127	48.91	16.36			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Evet	279	32.80	15.31	-3.43	404	0.001*
	Hayır	127	38.31	14.33			
İleriye Yönelik Kaygı	Evet	279	19.19	9.17	-3.75	279.437	0.000*
	Hayır	127	22.54	7.92			
Engelleyici Kaygı	Evet	279	13.61	7.02	-2.89	404	0.004*
	Hayır	127	15.77	6.93			
Bilişsel Esneklik Envanteri	Evet	279	67.73	24.43	-1.81	367.190	0.072
	Hayır	127	71.32	15.17			
Alternatifler	Evet	279	44.12	18.42	-3.35	342.975	0.001*
	Hayır	127	49.38	12.61			
Kontrol	Evet	279	23.61	8.92	1.92	278.779	0.056
	Hayır	127	21.94	7.73			

*p<0.05 Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Genel Erteleme Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Kontrol alt boyutu çalışma durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Akademik Erteleme Ölçeğinden ($t(337.894)=-2.34$, $p<0.05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden ($t(404)=-3.43$, $p<0.05$), İleriye Yönelik Kaygı alt ölçeğinden ($t(279.437)=-3.75$, $p<0.05$), Engelleyici Kaygı alt ölçeğinden ($t(404)=-2.89$, $p<0.05$), Alternatifler alt ölçeğinden ($t(342.975)=-3.35$, $p<0.05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; çalışmayan grubun aldıkları ortalama puanların çalışan gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12: Eğitim Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Akademik Erteleme Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	58.27	20.87	4.48	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	49.07	20.04			
Genel Erteleme Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	53.61	20.31	6.36	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	41.27	18.53			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	37.84	16.29	3.77	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	32.16	13.95			
İleriye Yönelik Kaygı	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	22.14	9.44	3.67	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	18.89	8.30			
Engelleyici Kaygı	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	15.70	7.55	3.47	404	0.001*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	13.27	6.51			
Bilişsel Esneklik Envanteri	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	61.15	21.60	-6.23	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	74.35	20.63			

Tablo 12: Eğitim Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması (Devamı)

Alternatifler	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	40.93	17.57	-4.98	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	49.21	15.70			
Kontrol	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu	169	20.21	8.60	-5.93	404	0.000*
	Üniversite mezunu/ Yüksek Lisans/Doktora	237	25.14	7.99			

*p<0.05 Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Akademik Erteleme Ölçeğinden ($t(404)=4.48$, $p<0.05$), Genel Erteleme Ölçeğinden ($t(404)=6.36$, $p<0.05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden ($t(404)=3.77$, $p<0.05$), İleriye Yönelik Kaygı alt ölçeğinden ($t(404)=3.67$, $p<0.05$), Engelleyici Kaygı alt ölçeğinden ($t(404)=3.47$, $p<0.05$) aldıkları puanlar eğitim durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; ilkokul/ortaokul/lise mezunu olan grubun aldıkları üniversite mezunu/yüksek lisans/doktora mezunu olan gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanterinden ($t(404)=-6.23$, $p<0.05$), Alternatifler alt ölçeğinden ($t(404)=-4.98$, $p<0.05$), Kontrol alt ölçeğinden ($t(404)=-5.93$, $p<0.05$) aldıkları puanlar eğitim durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; üniversite mezunu/yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun aldıkları ilkokul/ortaokul/lise mezunu olan gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13: Medeni Durum Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Akademik Erteleme Ölçeği	Evli	72	50.18	18.45	G.Arası	843.83	3	281.28	0.64	0.587
	İlişkisi Var	123	53.63	19.85	G.İçi	175499.03	402	436.56		
	İlişkisi Yok	188	53.06	21.35	Toplam	176342.86	405			
	Boşanmış/Dul	23	56.13	28.63						
	Toplam	406	52.90	20.87						
Genel Erteleme Ölçeği	Evli	72	43.36	19.27	G.Arası	819.87	3	273.29	0.67	0.572
	İlişkisi Var	123	46.93	19.32	G.İçi	164563.89	402	409.36		
	İlişkisi Yok	188	47.20	20.26	Toplam	165383.75	405			
	Boşanmış/Dul	23	46.65	26.85						
	Toplam	406	46.40	20.21						

Tablo 13: Medeni Durum Değişkenine Göre Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması (Devamı)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Evli	72	32.26	13.92	G.Arası	466.96	3	155.65	0.67	0.570
	İlişkisi Var	123	35.26	15.50	G.İçi	93240.25	402	231.94		
	İlişkisi Yok	188	34.81	15.08	Toplam	93707.20	405			
	Boşanmış/Dul	23	35.39	18.68						
	Toplam	406	34.53	15.21						
İleriye Yönelik Kaygı	Evli	72	18.93	8.28	G.Arası	163.02	3	54.34	0.68	0.565
	İlişkisi Var	123	20.67	8.96	G.İçi	32113.32	402	79.88		
	İlişkisi Yok	188	20.37	8.84	Toplam	32276.34	405			
	Boşanmış/Dul	23	21.00	11.36						
	Toplam	406	20.24	8.93						
Engelleyici Kaygı	Evli	72	13.33	6.21	G.Arası	81.17	3	27.06	0.54	0.654
	İlişkisi Var	123	14.59	7.31	G.İçi	20083.69	402	49.96		
	İlişkisi Yok	188	14.44	7.12	Toplam	20164.86	405			
	Boşanmış/Dul	23	14.39	7.84						
	Toplam	406	14.29	7.06						
Bilişsel Esneklik Envanteri	Evli	72	69.32	20.94	G.Arası	896.39	3	298.80	0.62	0.605
	İlişkisi Var	123	68.21	22.15	G.İçi	195090.04	402	485.30		
	İlişkisi Yok	188	69.76	21.12	Toplam	195986.43	405			
	Boşanmış/Dul	23	63.43	30.64						
	Toplam	406	68.85	22.00						
Alternatifler	Evli	72	44.17	17.35	G.Arası	785.46	3	261.82	0.91	0.438
	İlişkisi Var	123	45.69	17.08	G.İçi	116009.84	402	288.58		
	İlişkisi Yok	188	46.90	16.13	Toplam	116795.30	405			
	Boşanmış/Dul	23	41.83	21.72						
	Toplam	406	45.76	16.98						
Kontrol	Evli	72	25.15	7.54	G.Arası	407.01	3	135.67	1.85	0.138
	İlişkisi Var	123	22.52	8.84	G.İçi	29506.62	402	73.40		
	İlişkisi Yok	188	22.86	8.39	Toplam	29913.63	405			
	Boşanmış/Dul	23	21.61	11.23						
	Toplam	406	23.09	8.59						

*p<0.05 Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Akademik Erteleme Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı, Bilişsel Esneklik Envanteri, Alternatifler, Kontrol alt boyutu medeni durum değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanlar arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir (p>0.05).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte söz konusu değişkenler ile bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, eğitim durumu) arasındaki ilişkiye de incelenmiştir. Bu bölümde, belirlenen araştırma sorularına yönelik elde edilen sonuçlar literatür ışığında değerlendirilmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır.

4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ile Akademik ve Genel Erteleme Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

4.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı cinsiyete göre bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırma bulguları ile uyumludur (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Buhr ve Dugas, 2002; Erguvan, 2015; Göç, 2017; Güvenç, 2019; Özsoy, 2019; Karataş ve Uzun, 2018). Geçgin ve Sahranç (2017), ruh halin iyi oluşu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini cinsiyet, kişilerin gelir düzeyi ve ebeveyn yaklaşımları perspektifinden değerlendirdikleri çalışmada; erkek ve kadın öğrencilerin aldıkları belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir farklılığın olmadığına ulaşmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük negatif, üzüntü verici, kaçınılması gereken bir durum olduğuyla ilgili algı cinsiyetten bağımsız çoğu kişinin yaşadığı olumsuz bilişsel ve duygusal unsurlardır (Geçgin ve Sahranç, 2017).

Eğitim seviyesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu olan grubun aldığı puanların, üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu gruptan daha yüksek bulunmuş. Yani eğitim seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük puanları azalmaktadır. Taşğın ve diğerleri (2017) bu durumu lise öğrenimini tamamlayan bireyler için okullarını tamamladıktan sonra iş bulma ve toplumsal süreçlere dahil olması gerekliliğinden kaynaklı belirsizlik sonucu kaygı duymalarının doğal bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma sonucuna göre kişi liseden mezun olduktan sonra eğer üniversiteye devam

edecekse gelecek daha belirgin olmasından kaynaklı belirsizliğe tahammül seviyesi yüksek olması beklenir. Eğitim seviyesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide bir sonraki adımın kestirilebilir olması kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünü azaltması beklenir. Örneğin liseyi bitiren birinin üniversiteye devam edecek olması veya üniversiteyi bitiren birinin yüksek lisans/doktora devam edecek olması gibi geleceğin kestirilebilir olması belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığı sonucuna varmaktadır.

4.1.2 Bilişsel Esnekliğin Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması

Bilişsel esneklik ile alt boyutları olan alternatifler ve kontrol alt boyutunun cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ortalama puanların arasında farklılık olduğu, kadınların erkeklere göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahip oldukları bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar literatür ile paralellik göstermemektedir (Altunkol, 2011; Sapmaz ve Doğan, 2013 ve Asıcı ve İkiz, 2015). Bu araştırma bulgularından farklı olarak bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulan araştırma sonuçları da olduğu görülmektedir (Warriner-Gallyer, 2019; Özsoy, 2019; Martin ve Rubin, 1995). Alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili sonuçların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bu değişkenliğin bilişsel esneklik ile cinsiyet arasındaki ilişkide örneklem özelliklerinin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Eğitim seviyesine göre bilişsel esnekliğin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun aldığı puanların ilkökul/ortaokul/lise mezunu grubunun aldığı sonuçlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani bu araştırma sonucuna göre eğitim seviyesi arttıkça kişilerin bilişsel esneklikleri de arttığı görülmektedir. Kişilerin eğitim seviyelerinin artmasıyla farklı birçok uyarana karşılaştıkları bu uyarılara uyum sağlamayı bilişsel esneklik sağladığı düşünüldüğünde bu sonuç beklendiği olduğu düşünülmektedir.

4.1.3 Akademik Erteleme ve Genel Ertelemenin Demografik Özelliklere Göre Yorumlanması

Akademik Erteleme ve Genel Erteleme alınan puanların cinsiyete göre farklılaştığı; ortalamalar karşılaştırıldığında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek

ortalamaya sahip olduğu yani erkeklerin kadınlardan daha fazla erteleme davranışı sergilediği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla akademik ve genel erteleme eğiliminde olmaları bulgusu literatür ile uyumludur (Balkıs, 2007; Balkıs-Duru, 2009; Kandemir, 2014; Uzun-Özer, 2005; Yeşil-Şahan, 2012). Erkeklerin kadınlardan daha fazla akademik ve genel erteleme sergilemesi, Barker (1997) ve Jackson'ın (2002) akademik ve genel erteleme ile ilgili görüşleriyle paraleldir. Bu araştırmada da belirtildiği gibi erteleme davranışı, erkeklerin kendilerini daha çok erkeksi gösterecek bir tavır sergilemelerine, erkeksi kimliklerini ortaya koymalarına ve kendilerini kadınlardan farklı gösteren bir durum olarak algılanmaktadır. Bu anlamda kişinin akademik alanda yaptığı ertelemeler (ödev yapmak, sınavlara hazırlanmak vb.), erkek kişilerin kadınsı olarak algılanmasına ve kadınsı olarak etiketlenmemek için akademik çalışmalardan kaçınmalarına sebep olmaktadır. Kadınların ise erkeklere oranla genel ve akademik erteleme yapmadıkları ve bu durumun açıklaması olarak kadınların akademik başarıyı daha çok önem vermesiyle ifade etmek mümkündür. Nitekim kadın öğrenciler arasında yapılan çalışma ile okula aidiyetlik duygularının daha fazla olduğunu ve bu durumun akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini, akademik erteleme yapmadıklarının göstergesi olduğu ifade edilir (Sarı, 2013). Türk aile yapısı ve toplumun cinsiyet rolleri de göz önüne alındığında bu bulgular genel erteleme davranışını da daha anlaşılır kılmaktadır. Toplumun erkeklere olan algısı işi tamamlayan, güçlü, atılgan şeklinde olması, aile içerisinde erkek çocukların hataları ve yaramazlıkları daha tolere edilebilir ve sorumluluk almaya teşvik etmek için daha uzun süreler verilir. Fakat toplum algısı kız çocuklarına karşı daha korumacı, zayıf ve yaptıkları işi daha kontrol edilmesi gerektiği şeklindedir. Bu düşünce yapısı kadınların aile içerisinde daha erken sorumluluk alıp, hatalarıyla daha çabuk yüzleşmelerine neden olur. Bu durum erkeklerin erteleme eğiliminin kızlardan yüksek çıkmasının daha anlaşılır kılmaktadır.

Eğitim seviyesi ile akademik ve genel erteleme arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. İlkokul/ortaokul ve lise mezunlarının aldıkları puanlar, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani eğitim seviyesi düşük olan kişilerin akademik ve genel erteleme yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak literatüre bakıldığında eğitim düzeyi ve genel erteleme arasındaki farka ilişkin bir sonuca rastlanmamıştır. Fakat akademik olarak erteleme göstermeyen kişilerin genel ertelemede yapmadıkları bu çalışmanın başka bir bulgusu olduğu göz

önünde bulundurulduğunda kişilerin akademik erteleme yapmamaları, genel erteleme yapmama öğretilerine neden olabileceği söylenebilir. Bu değişkenliğin eğitim düzeyi ile genel erteleme arasındaki ilişkide örneklem özelliklerinin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre eğitim seviyesi ile akademik erteleme arasında ki farkın katılımcıların çoğunun eğitim seviyesi yüksek kişiler oluşturmalarından kaynaklı ülkemizdeki eğitim sistemi açısından yorumlanabilir. Türkiye’de ki eğitim sisteminde ortaöğretimden liseye, liseden üniversiteye, üniversiten yüksek lisansa geçmek için belirlenen öğrenci seçme sınavının da başarılı olması gerekmektedir. Eğitim seviyesi yüksek kişilerin akademik erteleme davranışını daha az göstermelerinin sebebi olarak yaşamlarında oldukça önemli yeri olan bu sınavlardan kaynaklanabilir. Kişilerin sınavlarda başarılı olması gerektiği varsayıldığında; eğitim seviyesindeki yükselme, erteleme davranışını daha az göstermelerinin açıklaması olacağı düşünülmektedir.

Özetle kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri, akademik ve genel erteleme davranışlarının cinsiyet ve eğitim düzeyi bakımından analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyet bakımından farklılık göstermezken eğitim düzeyleri bakımından kişiler arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik, akademik ve genel erteleme davranışları ise cinsiyete ve eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre araştırmamızın beşinci hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

4.2 Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Akademik ve Genel Erteleme Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

4.2.1 Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında düşük düzey ve negatif ilişki bulunmuştur. Yani bilişsel esnekliği yüksek bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşüktür. Bu bulgu araştırmamızın ikinci hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler belirsizlik yaşadıkları durumları daha katlanabilir olarak değerlendirmektedir. Yaşamda belirsizlikle karşı karşıya kalındığında bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin daha uyumlu düşünebilir, belirsizliğin sebep

olduğu strese daha kolay uyum sağlayabilir ve daha akılcı çözümler bulabilirler (Dennis ve Vander Wall, 2010).

Öztürk (2013)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar etme ihtimali ile aile etkinliğinin araştırıldığı çalışmada bu araştırmanın sonucuna benzer bulgulara rastlanmıştır.

Warriner-Gallyer (2019) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik düzeyindeki artış kaygı düzeyindeki azalmaya belirsizliğe tahammül edebilmeye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yapılan başka çalışmada bilişsel esneklik ile belirsizlik arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır (Özsoy, 2019).

Yapılan farklı bir davranışsal nöro-bilim çalışmasında bilişsel tamamlanma ihtiyacı; bireyin belirsiz ve kesin bilgiye ulaşamadığı durumlarda net bilgiye ulaşma isteği şeklinde açıklanmıştır (Kruglanski ve Webster, 1996, Atak, Syed ve Çok, 2017). Çalışma da yüksek tamamlanma ihtiyacı olan kişilerin, daha katı zihinsel süreçlere sahip olduğu, karar verme aşamasının daha kısa sürdüğü, belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha düşük olduğu saptanmıştır (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008). Yani kişiler tamamlanma ihtiyaçları az ise bilişsel olarak daha esnek ve belirsizliğe daha tahammül edebilen bir yapıya sahiptirler. Güvenç (2019) tarafında yapılan bir başka çalışmada 700 üniversite öğrencisinin kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelenmiş ve bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular; yapılan çalışma sonucunu destekleyip, araştırma sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

4.2.2 Bilişsel Esneklik ile Genel ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme arasında orta seviyede ve negatif ilişki bulunmuştur. Akademik ve genel erteleme sorunu yaşayan kişilerin temelde zaman yönetimi konusunda problem yaşadıkları birçok çalışmada ifade edilmiştir (Schouwenburg ve Lay, 1993; Vodanovich ve Seib, 1997). Kişinin zamanı etkili

kullanma konusunda belli çerçeve oluşturmaları gerekmektedir. Bunlar; kişisel yaşam standartlarına uygun bir hedef belirlemek ve hedef doğrultusunda amaçlı ilerlemek, zaman yönetimi tekniklerini öğrenmek ve kişinin günlük yaşamını, rutinlerini organize etmektir (Macan, 1994). Aynı zamanda kişilerin yaşamlarında beklenmedik bir sorun ortaya çıktığında(belirsizlik yaşandığında) ve duruma uyum sağlayamadıkların da devreye bilişsel esneklik girer ve kişilerin duruma uyum sağlamasını kolaylaştırarak akılcı çözümler bulunmasını sağlar (Çuhadaroglu, 2011). Buğa ve arkadaşları (2019), üniversiteli öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik artıkça problemin çözülemeyeceğine dair olan inancın daha olumlu yönde değiştiğine ve daha etkin, akılcı problem çözme teknikleri geliştirildiğini bulmuşlardır. Kişilerin bilişsel esneklikleri artıkça organize olma ve çözüm yolu bulup, planlama yöntemleri geliştiği ve birden fazla işi aynı anda yapabildikleri; bunun neticesinde de zaman yönetimini daha iyi organize edip akademik ve genel erteleme davranışların da azalma görüleceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik sorunla başetme yöntemleri ve problem çözme becerileri ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema vd., 2008; Siegle vd., 2004). Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler kaçınmacı başa çıkma stratejilerine sahiptirler ve bu bireyler; problemlili durumu çözmek yerine görmezden gelmek, organize olmak ve yardım bulmak yerine uğraş vermemek ve probleme ilgi göstermeme eğilimindedirler (Ebata ve Moos, 1991; Roth ve Cohen, 1986). Kişinin harekete geçmesine engel olan bu davranışlar sonucunda erteleme durumunun yaşanacağı düşünülmektedir. Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular; çalışma sonucunu destekleyip, araştırma sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

4.2.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Genel ve Akademik Ertelme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik erteleme ve genel ertelemeden alınan puanlar arasında orta seviye ve pozitif ilişki bulunmuştur.

Kişiler canlı ve sonu kestirilebilir eylemleri, cansız ve sonu kestirilemeyen, silik bilgilere göre daha çok tercih etmektedirler (Steel, 2007). Bu cümle erteleme davranışının açıklaması içinde kullanılabilir. Bugünün olayları ve duyguları daha yakın ve baskın olurken, geleceğin olayları ve duyguları, belirsiz ve daha az berrak olmaktadır

(Zarick ve Stonebreaker, 2009). Bundan ötürü belirsizlikten bahsedilmesi söz konusu olduğunda erteleme eğilimi artacağı düşünülmektedir ve belirsizliğe tahammülsüz bireylerin büyük bir çoğunluğu karar verme sürecinde belirsizliğe bir tepki olarak karar almadan tamamen kaçınıyor olmayı tercih etmelerine sebep olur. Bu bireyler karar vermede sorumluluğu bir başkasına verme ya da bir karar vermeyi tamamen erteleme eğilimindedirler. Bu durumlardan kaynaklı belirsizlik söz konusunda olduğunda erteleme eğilimi artması beklenebilir.

Genel ve akademik ertelemeye yol açan değişkenler arasında stres ve kaygı olduğu yapılan çalışmalarla bulunmuştur (Scher ve Osterman, 2002; Akdoğan, 2013; Kandemir, 2014). Kişinin belirsizlik karşısında kaygı yaşaması, erteleme değişkenini etkilemesi beklenir. Kişinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça erteleme gösterme düzeyi artması beklenmektedir. Araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, depresyon, stres gibi farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Bugay, 2010; Erdur Baker, 2009; Kaya-Kızılöz, 2018; Nolen-Hoeksema, 1991).

Ekşi ve Dilmaç (2010) yaptığı bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük sonucu ortaya çıkan sürekli kaygının akademik erteleme, durumla ilgili karar verip sonuca varmayı erteleme ve genel ertelemeyi yordadığını bulmuştur. Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular; çalışma sonucunu destekleyip, araştırma sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

4.2.4 Genel Erteleme ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Genel erteleme ile akademik erteleme puanlarının birbirleriyle yüksek seviye ve pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu araştırmamızın birinci hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgu akademik erteleme yapan kişilerin günlük yaşantı içerisindeki ev temizliği, randevuları zamanında gitmek, çöpleri atmak, telefon görüşmeleri, ev alışverişi yapmak gibi rutinlerde de erteleme yaptıkları belirtilmiştir (Milgram vd., 1998; Ferrari ve Scher, 2000). Bu bulgular akademik erteleme ve genel ertelemenin ilişkili değişkenler olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışma sonucuyla örtüşen Kağan (2009) ve Şirin'in (2011) genel erteleme sergileyen kişinin akademik erteleme davranışı da sergileyeceği ve akademik erteleme davranışı sergileyen biri genel erteleme davranışı da sergileyeceği sonucuna ulaştıkları çalışma ile paralellik göstermektedir. Kişinin yaşamının birçok yerinde ertelemeye yatkın olmasını genel erteleme (kişilik özelliği) ve

akademik erteleme (davranışsal yatkınlık) şeklinde öne süren Milgram ve Tenne (2000)'nin çalışmasıyla da paralellik göstermektedir. Elde edilen araştırma sonuçlar genel erteleme ve akademik erteleme ile ilgili yapılan araştırma bulguları ile uyumludur.

4.2.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esnekliğin Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Yorumlanması

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile genel ve akademik erteleme davranışının yordama ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan analizler, hem akademik erteleme hem genel erteleme davranışının bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından yordandığını göstermiştir. Bu bulgu, araştırmamızın 3. ve 4. hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Bununla birlikte bu bulguya dayanarak akademik ve genel ertelemelerde bilişsel esnekliğin koruyucu faktör olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise risk faktörü olduğu söylenebilir. Bu bulgu literatür ışığında değerlendirildiğinde; genel ve akademik erteleme davranışını inceleyen birkaç çalışmada erteleme ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün paralellik gösterdiği belirsizliğe tahammülsüzlüğün risk faktörü olduğu ortak bulgu olarak elde edilmiştir (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2012; Kağan, 2009; Söyleyen, 2018). Yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük sonucu ortaya çıkan sürekli kaygının akademik erteleme ve genel ertelemeyi yordadığı bulunmuştur (Ekşi ve Dilmaç 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün oluşturduğu kaygı neticesinde kişinin genel ve akademik erteleme yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik, akademik ve genel ertelemeyi negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin akademik ve genel erteleme davranışı bakımından bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte akademik ve genel erteleme puanlarındaki değişimin en çok bilişsel esneklik tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Buğa ve diğerleri (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma da bilişsel esnekliğin artması kişinin probleme dair bakış açısıyla akademik ve genel erteleme davranışını olumlu yönde etkilemekte olduğunu ve etkili problem çözme stratejileri geliştirildiğini bulmuşlardır. Bu doğrultuda bireylerin bilişsel esnekliği arttıkça planlama ve çözüm üretme stratejilerinin geliştiği, aynı anda birden fazla işi odak noktası yapabildikleri, bu sayede de zamanı yönetme de daha iyi oldukları bu da akademik ve genel erteleme davranışlarının azalacağını düşündürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

1. Araştırma sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi cinsiyet değişkeni ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.
2. Araştırma sonucuna göre; bilişsel esneklik düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar kıyaslandığında kadınlardan elde edilen sonuçların, erkeklerden elde edilen sonuçlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.
3. Araştırma sonuçlarına göre; akademik erteleme ve genel erteleme düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinden kıyaslandığında aralarında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar kıyaslandığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Araştırma sonuçlarına göre; eğitim durumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır. Eğitim seviyesine göre bilişsel esnekliğin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun aldığı puanların ilkökul/ortaokul/lise mezunu grubunun aldığı sonuçlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
5. Araştırmada elde edilen sonuçlarına göre; eğitim durumu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir farklılık vardır. Üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun aldığı puanların ilkökul/ortaokul/lise mezunu grubunun aldığı sonuçlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
6. Araştırma sonuçlarına göre; eğitim durumu ile akademik erteleme arasında anlamlı bir farklılık vardır. İlkokul/ortaokul ve lise mezunu olan gruptan elde edilen sonuçların üniversite/yüksek lisans ve doktora mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
7. Araştırma sonuçlarına göre; eğitim durumu ile genel erteleme arasında anlamlı farklılık vardır. İlkokul, ortaokul ve lise mezunu olan gruptan elde edilen sonuçlar üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

8. Araştırma sonuçlarına göre; genel erteleme ile akademik erteleme arasında yüksek seviyede ve pozitif ilişki vardır.
9. Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin birbirleriyle arasında düşük seviye ve negatif ilişki vardır.
10. Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme değişkenlerinin orta seviye ve negatif ilişkisi vardır.
11. Araştırma sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik erteleme ve genel erteleme değişkenlerinin arasında orta seviye ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.
12. Araştırma sonuçları, akademik ve genel erteleme davranışında bilişsel esnekliğin koruyucu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise risk faktörü olduğu bulunmuştur.

Öneriler

1. Yapılan bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme'nin birbirleri ile olan bağlarını ve eğitim durumu ile cinsiyet özelliklerini değerlendirilmiştir. Yapılabilecek başka araştırmalarda ise medeni durum, aylık gelir, yaş gibi farklı sosyodemografik değişkenler değerlendirilebilir.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik yeni beklenmedik ve zorlu durumları ifade eden bireyin kognitif yapısını ele alan iki değişkendir. Bireyin kaygı ve endişelerinin ailelerinin sosyoekonomik farklılık gösterme durumu değerlendirilebilir ve çevresel faktörlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerindeki değişiklik oluşturup oluşturmadığına dair sonuçlar araştırılabilir.
3. Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile akademik ve genel erteleme ölçek sonuçları karşılaştırılmıştır. Diğer çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerinin kaygı, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak, anksiyete gibi farklı ruhsal bozukluklar üzerinde etkisi olup olmadığını araştırılabilir.

4. Bireyin erteleme davranışıyla çalışmak için bilişsel esneklik düzeyini artıracak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltacak eğitim ve farkındalık uygulamaları konusunda ruh sağlığı alan çalışanlarının, öğrenci ve yetişkinlere yönelik uygulama ve farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması yararlı olacaktır.
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik ve genel erteleme düzeyleri, kişilik özellikleri ve ebeveyn tutumları açısından incelenebilir.
6. Genel ve akademik erteleme davranışının kişilerin yaşamlarında ne seviyede sorun olduğuna, ne ölçüde şikayetçi oldukları ve bu davranıştan kurtulmak isteyip istediklerine yönelik bir araştırma yapılması yararlı olacaktır.
7. Akademik erteleme ve genel ertelemeyi araştıran çalışmalarda bu yapıların birçok farklı değişkenle bağlantılı olduğu gösterilmektedir. Yapılan bu araştırmada değişkenlerden sadece belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik araştırmaya konu olmuştur. Diğer değişkenler olarak öz yeterlilik, motivasyon, gerçekçi olmayan inançlar gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu değişkenler ilerdeki çalışmalar için araştırma konusu olabilir. Bu durum erteleme konusunun anlaşılması açısından yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator* [Doktora tezi, University of Pittsburgh]. <http://search.proquest.com/docview/303242158?accountid=11054>
- Akbay, S. A. ve Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*. 8(2), 71–82. doi:10.1076/chin.8.2.71.8724
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik Yönetimi (Belyön) Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyine Etkisi -Kadın Öğretmen Adayları Üzerine DeneySEL Bir Araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atak, H., Syed, M. ve Çok, F. (2017). Tamamlanma ihtiyacı ölçeği-kısa formu'nun Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Arch Neuropsychiatry*. 54, 175-182.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz Yeterlilik ile Açıklanabilirliği*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Badia, P., McBane, B. & Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *J Exp Psychol Gen*. 72, 847-852.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen Adaylarının Davranışlarında kim Erteleme Eğiliminin, Düşünme Karar Verme Tarzları ile İlişkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.

- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimlerinin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. D.E.U.B.E.F.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2007). Erteleme davranışı ile ilişkili karakteristik ve boyutların psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 349-385.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2009). Prevalance of academic procrastination among pre-service teachers, and its relationship with demograp-hics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*. 5(1), 18-32.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2008). Üniversite erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 59-75.
- Barker, B. (1997). Girls' world or anxious times: What's really happening at school in the gender war. *Educational Review*, 49, 221-227.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (A. Türkcan çev.). İstanbul: Litera.
- Beleaua, R. E. & Cocoradă, E. (2016). Procrastination, stress and coping in students and employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 7(1), 191-195.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for Cognitive closure, psychopathology and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(36), 142-157.
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Carleton University.
- Blair, K. S., Smith, B. W., Mitchell, D. G. V., Morton, J., Vythilingam, M., Pessoa, L., Fridberg, D., Zametkin, A., Nelson, E. E., Drevets, W. C., Pine, D. S., Martin, A. & Blair, R. J. R. (2007). Modulation of emotion by cognition and cognition by emotion. *Neuroimage*, 35(1), 430-440.

- Blunt, A. & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personel projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167.
- Bonino, S. & Cattelino, E. (1999). The relationship between cognitive abilities and social abilities in childhood: A research on flexibility in thinking and cooperation with peers. *International Journal of Behavioral Development*, 23, 19-36.
- Borkowski, J. G., Benton, A L. & Spreen, O. (1967). Word fluency and brain damage. *Neuropsychologia*, 5(21), 135-140.
- Brownlow, S. & 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), 15-34.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 30(1), 29–50.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol-Wise, F. ve Çekiç, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2(1), 48-58.
- Buhr, K. & Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric & properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*. 40(8), 931-945.
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*. 20(2) 222-236. doi:10.1016/j.janxdis.2004.12.004
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behav Res Ther*, 47, 215-223.
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*. 5(1), 1-17. doi: 10.1521/ijct.2012.5.1.1
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, (40), 931-945.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocatepe Üniversitesi.

- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Addison-Wesley.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L. ve Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Büyüköztürk, Ş., Atalay, K., Sozgun, Z. ve Kebapçı, Ş. (2011). The development of research self- efficacy scale. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 1, 22-29.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Reviews Neurother.* 12(8), 937–947.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi:10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117.
- Chen, C. Y. & Hong, R. Y. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*. 49(1), 49-53. doi:10.1016/j.paid.2010.03.006
- Chu, A. H. & Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performances. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. doi:http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Colder, C. R. & Chassin, L. (1997). Affectivity and impulsivity: Temperament risk for adolescent alcohol involvement. *Psychology of Addictive Behaviors*. 11(2), 83-97.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 25, 1–7.
- Çuhadaroglu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2(1), 86-101.

- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.
- Davey, G. C., Eldridge, F., Drost, J. & MacDonald, B. A. (2007) What ends a worry bout? An analysis of changes in mood and stop rule use across the catastrophising interview task. *Behav Res Ther.* 45, 1231-1243.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dennis, P. D. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 34(3), 241-253.
- Desimone, L. M. (2009). Improving impact studies of teachers' professional development: Toward better conceptualizations and measures. *Educational Researcher*, 38(3), 181-199. <https://doi.org/10.3102/0013189X08331140>
- Doğan Laçın, B. G. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır*. (G. Günay, Çev.). Rota Yayınları.
- Dugas, M. J., Buhr, K. & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research Andpractice* içinde. NewYork: Guilford Press, 143-163.
- Dugas, M. J., Buhr, K. & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*. 21(6), 593–606.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 593- 606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 36(2), 215-226. Doi:10.1016/S0005-7967(97)00070-3
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*. 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551–558.

- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. & Phillips, N. A (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. doi:10.1007/s10608-005-1648-9
- Dugas, M. J., Marchand, A. & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioural model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Ebata, A. T. & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 33-54.
- 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.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Signet Books.
- Erdur- Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *The Journal of Psychology*, 143(1), 78-90.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. & Trautmann, R. L. (1999) *Beyond empathy "A therapy contact in relationship"*. Routledge.
- Eslinger, P. J. & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*. 31(1), 17-28. doi:10.1016/0028-3932(93)90077-d
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V. & Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 35(2), 136-149.
- Ferrari, J. R. & J. F. Dovidio. (2000). Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34, 127-137.
- Ferrari, J. R. & Beck, B. L. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinator. *Education, Summer*. 118, 529- 538.
- Ferrari, J. R. & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*. 28(1), 87-100.

- Ferrari, J. R. & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*. 37(4), 359-366.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, socialesteem, or both?. *Journal of Research in Personality*. 25(3), 245-2.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and Impulsiveness: Two Sides of a Coin?. W. G. McCown, J. L. Johnson ve M. B. Shure (Ed.). *The Impulsive Client: Theory, Research, and Treatment* içinde. Washington, DC, US: American Psychological Association, 265-276. doi:10.1037/10500-014
- Ferrari, J. R. Harriott, J. S. & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble?. *Personality and Individual Differences*. 26(2), 321-331.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative selfevaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. J. R. Ferrari ve J. L. Johnson (Ed.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. The Plenum series in social/clinical psychology* içinde (s. 137-167). Plenum Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K., Hewitt, P. L. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality*, 20(2), 85-94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Pers Individ Dif*. 17, 791-802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *J Pers*. 18, 108-143.
- Geçgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*. 7(4), 739-755.
- Göç, E. (2017). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi SBE.
- Greco, V. & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Pers Individ Dif*. 34, 1057-1068.
- Grenier, S., Barrette, A. M. & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*. 39.3, 593-600. doi:10.1016/j.paid.2005.02.014

- Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci.* 14, 488-501.
- Gül, A. Y. (2015). *İş Yaşamında İşi Erteleme Davranışı ve Nedenleri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin İşleri Son Ana Erteleme Eğilimlerinin, Mesleki Yeterlilik Algıları, Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi.* 13, 216-223
- Güner, D. (2008). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Erteleme Eğilimleri ve Kaygı Düzeyleri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.
- Hahs-Vaughn, D. L. & Lomax, R. G. (2020). *Statistical Concepts- a First Course*. Routledge.
- Hanes, K.R., Andrewes, D.G. & Pantelis, C. (1995). Cognitive flexibility and complex integration in Parkinson's disease, Huntington's disease, and Schizophrenia. *Journal of the International Neuropsychological Society.* 1, 545-553.
- Haycock, L. A McCarthy, P. Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self and anxiety. *Journal of Counseling and Development.* 76(3), 317-325.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology.* 30 (2), 190–200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- Jackson, C. (2002). "Laddishness" as a self- worth protection strategy. *Gender and Education,* 14, 37-51.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 42(2), 113-128.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik ve başarı amaçlarıyla açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim,* 2(4), 81-88.

- Kandemir, M. (2014). 9. sınıf öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 2.4.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*. 26(4), 1267-1276. doi:10.24106/kefdergi.434169
- Kaya-Kızıllöz, B. ve Altan-Atalay, A. (2018). Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. S Gülgöz, B. Ece ve S. Öner, (Ed.). *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* içinde (s. 165-184). Koç University Press.
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., McHugh, R. K. & Björgvinsson, T. (2015) Distress intolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety Stress Coping*. 28, 408-424.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. New Harbinger Publication Inc.
- Knaus, W. J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*. John Wiley ve Sons, Inc.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 153-166.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
- Korkut, A. ve Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*. 1(2), 31-57.
- Kraemer, K. M., McLeish, A. C. & O'Bryan, E. M. (2015). The role of intolerance of uncertainty in terms of alcohol use motives among college students. *Addictive Behaviors*. 42, 162-166. doi:10.1016/j.addbeh.2014.11.033
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 11(4), 235-248. doi:10.1016/0146-6402(89)90027-1
- Kruglanski, A. W. & Webster, D. M. (1996) Motivated closing of the mind: "seizing" and "freezing". *Psychol Rev*, 103, 263-283.

- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*. 5 (10), 329-344. doi:10.7816/nesne-05-10-07
- Ladouceur, R., Gosselin, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*. 38.9, 933-941. doi:10.1016/S0005-7967(99)00133-3
- Laugesen, N., Dugas, M. & Bukowski, W. M. (2003) Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *J Abnorm Child Psychol*. 31, 55-64.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 20, 474-495.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 8(4), 647- 662.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126-136. doi: 10.1080/16506070902966918
- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J. & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*. 60(6), 443-448. doi:10.1080/074484812012.673522
- Liao, K. Y. H. & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*. 67(12), 1220-1239. doi:10.1002/jclp.20846
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C. & Shankman, S. A. (2016). Cognitive flexibility mediates the relationship between intolerance of uncertainty and safety signal responding in those with panic disorder. *Cognition and Emotion*. 30.8, 1495-1503. doi:10.1080/02699931.2015.1067189
- Macan, T. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*. 79, 381-391.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Mann, L. (1982). *Decisional procrastination scale*. Filinders University of South Avustralia.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*. 76(2), 623-626.

- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.
- McCown, W. & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic exam period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413-415.
- McCown, W., Johnson, J. & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10, 197-202.
- McCown, W., Petzel, T. & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781-786.
- Milgram, N. & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Milgram, N. A., Batori, G. & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500.
- Milgram, N. A., Mey-Tal, G. & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G. & Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Miranda, R., Fontes, M. & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159, doi: 10.1016/j.brat.2008.05.009
- Moreira, P., Inman, R. A. & Cunha, D. (2019). The resistance to change scale: Assessing dimensionality and associations with personality and wellbeing in adolescents. *Journal of Personality Assessment*, 102(5), 604-615. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1676761>

- Nabavi, R. T. (2012). Bandura's social learning theory & social cognitive learning theory. *Theory of Developmental Psychology*, (pp. 1-24)
- Newman, M. G. & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*. 31(3), 371-382. doi:10.1016/j.cpr.2011.01.008
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Ottaviani, C., Borlimi, R., Brighetti, B., Caselli, G., Favaretto, E., Giardini, I., ... Marzocchi, C. (2014) Worry as an adaptive avoidance strategy in healthy controls but not in pathological worriers. *Int J Psychophysiol*. 93, 349-355.
- Ozsivadjian, A., Hollocks, M. J., Magiati, I., Happé, F., Baird, G. & Absoud, M. (2020). Is cognitive inflexibility a missing link? The role of cognitive inflexibility, alexithymia and intolerance of uncertainty in externalising and internalising behaviours in young people with autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. doi:10.1111/jcpp.13295
- Özcan, D. A. ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özsoy, G. (2019) *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşantısal Kaçınma, Kendinelik ve Bilişsel Esnekliğin, Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisindeki Rolü: Bir Model Denemesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Park, J. & Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202. doi:10.1016/j.neuroscience.2016.06.013

- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 239-254.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(2), 121-132. doi:10.1055/s-2000-7560
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 387-394.
- Saddler, C. D. & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Saddler, D. C. & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychology Reports*, 84(2), 686-688.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W. & Salmon, R. B. (2000). Procrastination and planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 135-150.
- Saddler, V. B. (1999) Predictors of academic procrastination in college students. *Psychology Reports*. 84, 686-688.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(1), 147-160.
- Sarı, S. (2007). Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 10(4), 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*. 1(3), 148-157.
- Scher, J. S. & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school- aged children, *Psychology in the Schools*, 39(4), 385-398.

- Senecal, C. Koestner, R. & Vallerand, J., (1995). Self- regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Senecal, C., Julien, E. & Guay, F. (2003). Role Conflict and Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135-145.
- Senecal, C., Lavoie, K. & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 889-903.
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin: Üniversitesi EBE.
- Siegle, G. J., Moore, P. M. & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- Siegle, G. J., Moore, P. M. & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 503-509.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı ile İlişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Stanley Budner, N. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable *J Pers.* 30, 29-50.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognit Ther Res*, 25(1), 49-60.
- Sungur, M. (2020). *Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek Korana Günlükleri* Ankara: Büyükaada Yayıncılık.
- Şirin Ayva, A. B. (2018). *Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi EBE.
- Şirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic

motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*. 6(5), 447-455.

Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*. 6(16), 551-567.

Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 6(2), 65-76.

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 8(6), 454-458.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational And Psychological Measurement*, 51, 473- 481.

Tuckman, B. W. & Sexton, T. L. (1992). Self-believers are self-motivated; Self-doubters are not. *Personality and Individual Differences*, 13, 425-428.

Tufan, E. ve Gök, M. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının genel ve akademik erteleme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 8. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu*. Samsun, 23-25.

Türkçapar, M. H. ve Sargın, E. A. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Uysal, İ. ve Kılıç, A. F. (2021). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*.

Uzun Özer, B. ve Topkaya N. (2005). Akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Eylül, 2005 İstanbul.

Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*. 49(3), 372–389.

Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Carleton.

Vodanovich, S. J. & Seib, H. M. (1997). Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*. 80(1), 211-215.

Walsh, J. & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33, 239–251.

- Warriner-Gallyer, G. (2019). *Examining the Relationship between Cognitive Flexibility and Constructs of Anxiety*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. United Kingdom: University of Southampton.
- Willis, J. (2016). *Building Students' Cognitive Flexibility*. <https://www.edutopia.org/blog/building-students-cognitive-flexibility-judy-willis> (23 Şubat 2022).
- 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. <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/> (27 Mart 2011).
- Yeşil, R. ve Şahan, E. (2012). Öğretmen adaylarının akademik işlerini erteleme nedenleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12 (2), 219-236.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y. & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628.
- Zarick, L. M. & Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The logic of procrastination. *College Teaching*. 57(4), 211-215.
- Zlomke, K. R. & Jeter, K. M. (2014) Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*. 27, 202-215.

EKLER

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmayı Dr. Özlem ŞAHİN danışmanlığında, Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi Alimert BALTA gerçekleştirmektedir. Araştırmanın amacı BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE GENEL ERTELEME VE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİDİR.

Bu çalışmaya sizinle birlikte 400 kişi katılması hedeflenmektedir ve ortalama 15 dakika sürecektir. Araştırmaya katılım sağlamak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar gizli tutulacak ve mevcut ölçeklerden elde edilen bilgiler toplu halde değerlendirilecektir. Bu sebeple herhangi bir kimlik bilginiz alınmayacak ve çalışma sonuçları araştırmacılar haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi açısından verilen ölçeklerdeki hiçbir maddeyi atlamadan doldurmanız önemlidir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin bireysel bir anlam ifade etmemektedir. Bu sebeple size özel sonuç paylaşılmayacaktır. Araştırmanın her aşamasında katılım tercihinizden vazgeçebilirsiniz. Araştırma bitiminde detaylı bilgi almak isterseniz araştırmayı yürüten Alimert BALTA'ya adresinden ulaşabilirsiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Yukarıda araştırma ile ilgili bahsedilen bilgileri okudum. Çalışmanın kapsamını, amacını ve gönüllü olarak üzerime düşen yükümlülükleri anladım. Söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılmayı kabul ediyorum. ()

EK: 1. Sosyodemografik Bilgiler

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek() Diğer()

1.Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek() Diğer()

2.Yaşınız:

3.Eğitim Durumunuz: İlkokul mezunu () Ortaokul Mezunu() Lise Mezunu()

Üniversite() Yüksek Lisans/Doktora()

4.Medeni Durumunuz: Evli () ilişkisi var() ilişkisi yok () boşanmış/dul ()5.Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır()



EK: 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. **(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun** anlamına gelmektedir.

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK: 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla başetmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK: 4. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.	①	②	③	④	⑤
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.	①	②	③	④	⑤
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.	①	②	③	④	⑤
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım.	①	②	③	④	⑤
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.	①	②	③	④	⑤
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.	①	②	③	④	⑤
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım.	①	②	③	④	⑤
8	İşleri zamanında bitiririm	①	②	③	④	⑤
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.	①	②	③	④	⑤
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.	①	②	③	④	⑤
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım.	①	②	③	④	⑤
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır.	①	②	③	④	⑤
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.	①	②	③	④	⑤
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım.	①	②	③	④	⑤
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.	①	②	③	④	⑤
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.	①	②	③	④	⑤
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm.	①	②	③	④	⑤
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım.	①	②	③	④	⑤

EK: 5. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla	Beni tamamen
1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	①	②	③	④	⑤
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm.	①	②	③	④	⑤
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	①	②	③	④	⑤
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	①	②	③	④	⑤
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	①	②	③	④	⑤
6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	①	②	③	④	⑤
7	Derslere hazırlanarak gelirim.	①	②	③	④	⑤
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	①	②	③	④	⑤
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	①	②	③	④	⑤
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	①	②	③	④	⑤
11	Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim.	①	②	③	④	⑤
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.	①	②	③	④	⑤
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.	①	②	③	④	⑤
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	①	②	③	④	⑤
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	①	②	③	④	⑤
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem	①	②	③	④	⑤
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	①	②	③	④	⑤
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	①	②	③	④	⑤
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	①	②	③	④	⑤

EK: 6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği İzni

**Alimert Balta**
Alıcı: hakansarıcam ▾
30 Eyl 2021 15:51 ☆ ↩ ⋮

hakan hocam ek olarak; Ölçek maddeleri, puanlama ve değerlendirme bilgilerini paylaşmanızı ve araştırmam da kullanmam için onay vermenizi talep ediyorum.

...

**Hakan Sarıçam**
Alıcı: ben ▾
3 Eki 2021 12:39 ★ ↩ ⋮

Ali Mert Merhabalar,
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgisi ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

EK: 7. Bilişsel Esneklik Ölçeği İzni



Alimert Balta

Volkan hocam merhaba, ben Alimert Balta Kent Üniversitesi klinik psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisiyim, yüksek lisans tezimin konusu Mük...

30 Eylül Per 16:06



Volkan Gülüm

Alıcı: ben ▼

30 Eylül Per 17:29



Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.



ÖZ GEÇMİŞ

Alimert BALTA, 2014 yılında Necat Sağbaş Anadolu Lisesini bitirdikten sonra 2015 yılında Avrasya Üniversitesi Fen-Edebiyat fakültesinde lisans hayatına başladı. Lisans eğitimi devam ederken Rize Devlet Hastanesinde ve Trabzon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde gönüllü stajlarını tamamladı. 2019 yılında lisans hayatını tamamladıktan sonra 2020 yılında İstanbul Kent üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına (tezli) başladı. Süreç içinde Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur'un KDT derneğinde, Kognitif Davranışçı Terapi eğitimine de başladı (halen devam etmekte). CETAD Temel Seviye Cinsel Terapi Eğitimini tamamladı. Ardından özel bir klinikte psikolog olarak çalışmaya başladı.