

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERTELEMENİN YORDAYICILARI OLARAK
ÖZ KONTROL İLE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
FEYZAN FEYZİOĞLU

İstanbul, 2023

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERTELEMENİN YORDAYICILARI OLARAK
ÖZ KONTROL İLE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
FEYZAN FEYZİOĞLU
2120039016

Orcid ID: 0000-0003-1607-6774

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi SÜLEYMAN KAHRAMAN

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ile Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 31/05/2023

Feyzan FEYZİOĞLU

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31/05/2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039016** numaralı **Feyzan FEYZİOĞLU**'nun "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ve Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Pe*** NE*** BA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ab*** KE***
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı Soyadı : Feyzan FEYZİÖĞLU
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Erteleme, Öz-Kontrol, Stres, Stresle Başa Çıkma

ÖZ

ERTELEMENİN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ KONTROL İLE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN İNCELENMESİ

Bu çalışma 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde erteleme yordayıcıları olarak öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaca ek olarak, bu çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma, çalışma durumu, çalışma süresi, çalışma hayatında yönetsel görev, psikiyatrik/psikolojik destek alma ve kronik hastalığa sahip olma durumunu içeren demografik değişkenlere göre, erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır. Katılımcılara demografik bilgi formu, genel erteleme eğilimi ölçeği, kısa öz-kontrol ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği uygulanmıştır. Yetişkinlerde öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın erteleme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Demografik değişkenlere göre erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır.

Analiz sonuçları doğrultusunda yetişkinlerde öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın erteleme eğilimi üzerinde anlamı bir aracı rolü olduğu bulunmuştur. Genel erteleme eğilimi puanlarının yaş, ilişki durumu, eğitim düzeyi, çalışma süresi, çocuk sahibi olma, psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Öz-kontrol puanlarının yaş, çocuk sahibi olma, çalışma süresi, ilişki durumu, psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma puanlarının ise yaş, cinsiyet, ilişki durumu, çocuk sahibi olma, psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Edinilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Name and Surname : Feyzan FEYZİOĞLU
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Master Thesis, 2023
Major : Clinical Psychology
Key Words : Procrastination, Self-control, Stress, Coping with stress

ABSTRACT

EXAMINATION OF MANAGING STRESS BY SELF CONTROL AS PREDICTIVES OF PROCRASTINATION

This study was conducted to examine self-control and coping with stress as predictors of procrastination in adults aged 18 and over. In addition to this purpose, in this study, procrastination tendency was determined according to demographic variables including age, gender, educational status, marital status, having a child, working status, working time, managerial role in working life, receiving psychiatric/psychological support and having a chronic illness. It was aimed to determine whether the levels of self-control and coping with stress differ. Demographic information form, general procrastination scale, brief self-control scale and stress coping scale were applied to the participants. Multiple regression analysis was applied to determine the effect of self-control and coping with stress on procrastination in adults. Independent samples t-test and ANOVA analysis were used to compare procrastination, self-control and coping with stress levels according to demographic variables.

In line with the results of the analysis, it was found that self-control and coping with stress have a mediating role on procrastination in adults. It was determined that the general procrastination tendency scores differed according to age, relationship status, education level, working time, having a child, and receiving psychological/psychiatric support. It was found that self-control scores differed according to age, having a child, working time, relationship status, and receiving psychological/psychiatric support. It was found that the scores for coping with stress differed according to age, gender, relationship status, having a child, and receiving psychological/psychiatric support. The findings were discussed in the light of the literature.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ..... iv

ŞEKİLLER LİSTESİ.....v

KISALTMALAR vi

SÖZLÜK..... vii

GİRİŞ1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....6

1.1. Ertelemenin Tanımı 6

1.1.1. Ertelemenin Nedenleri..... 9

1.1.2. Erteleme Türleri..... 12

1.1.3. Erteleme Döngüsü 13

1.1.4. Ertelemeye İlişkin Kuramsal Açıklamalar 13

1.1.4.1. Psikanalitik Kuram..... 13

1.1.4.2. Psikodinamik Kuram..... 14

1.1.4.3. Davranışçı Kuram 16

1.1.4.4. Bilişsel- Davranışçı Kuram 16

1.1.4.5. Zamansal Motivasyon Teorisi..... 19

1.1.4.6. Varoluşçuluk 19

1.2. Öz-Kontrolün Tanımı 21

1.2.1. Öz-Kontrol Türleri 25

1.2.2. Öz-Kontrolü Açıklayan Kuramlar..... 25

1.2.2.1. Gottfredson ve Hirschi Öz-Kontrol Teorisi 25

1.2.2.2. Baumeister Güç Modeli 26

1.3. Stresin Tanımı..... 27

1.3.1. Stres Türleri..... 29

1.3.2. Stres Kuramları 30

1.3.2.1. Sistematik Stres: Selye'nin Teorisi	30
1.3.2.2. İşlem Tabanlı Modeller (Transactional- Based Models)	31
1.3.2.3. Motivasyonel İlişkisel Teori	31
1.3.2.4. Kaynakların Korunması Teorisi.....	32
1.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	32
1.3.3.1. Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	34
1.3.3.2. Carver, Scheier, Weintraub'un Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	34
1.3.4. Proaktif Başa Çıkma Kuramları	35
1.3.4.1. Aspinwall ve Taylor'ın Proaktif Başa Çıkma Teorisi	36
1.3.4.2. Schwarzer ve Taubert Proaktif Başa Çıkma Yaklaşımı	37
1.3.5. Stresin Sebep ve Sonuçları	38
1.4. Erteleme, Duygu Düzenleme ve Öz-Kontrol	38
1.5. Erteleme, Stres ve Stresle Başa Çıkma.....	39
1.6. Erteleme, Öz-kontrol, Stres ve Stresle Başa Çıkma Hakkında Yapılan Çalışmalar	40

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM.....	43
2.1. Araştırmanın Modeli.....	43
2.2. Evren ve Örneklem	43
2.3. Veri Toplama Araçları.....	44
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	44
2.3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ).....	44
2.3.3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği	44
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	45
2.4. Verilerin Analizi	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR.....	47
TARTIŞMA	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA	70

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu	88
Ek-2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)	89
Ek-3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği.....	90
Ek-4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	91
Ek-5. Etik Kurul Onayı	92



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1 Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	47
Tablo 2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	48
Tablo 3 Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	49
Tablo 4 Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi	49
Tablo 5 Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	50
Tablo 6 Çocuk Sahibi Olma Durumuna Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	51
Tablo 7 Psikolojik Destek Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	51
Tablo 8 Kronik Hastalık Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	52
Tablo 9 Yaş Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	52
Tablo 10 Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	53
Tablo 11 Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	54
Tablo 12 Çalışma Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	54
Tablo 13 Çalışma Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	55
Tablo 14 Yönetmel Görev Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1 Araştırmanın modeli.....	43
----------------------------------	----



KISALTMALAR

GEEÖ	: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği
KÖÖ	: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği
SBÇÖ	: Stresle Başa Çıkma Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
vd.	: ve diğerleri



SÖZLÜK

Erteleme: Önemli bir sebep olmadan yapılması gerekli bir işi ileri bir zamana bırakmak, tamamlayamamak.

Öz-Kontrol: Kişinin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmak için duygularını, düşüncelerini, fikirlerini, davranışlarını ve içsel tepkilerini yönetebilme kapasitesi ile istenmeyen davranış ve eğilimlerini önleyebilme kapasitesini ifade etmektedir.

Stres ve Stresle Başa Çıkma: Stres, kişinin çevreyle olan ilişkisinde uyarıcıları, kendi kaynaklarını tüketen ve kendi iyi oluşunu olumsuz etkileyen tehditleri ifade etmektedir. Stresle başa çıkma ise bireylerin karşılaştıkları stresli durumlarda kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen isteklerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanmaktadır.

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın soruları, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın varsayımları ve ilgili değişkenlerin tanımları yer almaktadır.

Erteleme, günümüzde oldukça yaygın olarak görülen bir durumdur. Özellikle hızlanan dünyada bir şeyler üretmek, yapmak, yapılacak şeyleri zamanında yetiştirebilmek çok daha önem arz etmektedir. İnsanlar vakitlerini birçok şeyi yapmak için kullanmakta ve bunları yaparken zaman zaman zorlanabilmektedir. Örneğin bir birey, hem kendi hayatını, çalışıyorsa hem iş hayatını, çocuk sahibi ise hem çocuğunun gelişimini ve de sosyal ve romantik ilişkilerini yürütebilmek durumunda kalmaktadır. Böyle bir durumda kişi zamanını etkin bir şekilde kullanmakta zorlanabilir ve bir şeyleri ertelemek durumunda kalabilir. Erteleme, kişinin yapması gereken bir işi yapmaması, daha önemsiz olan başka şeylere zaman ayırarak yapması gereken şeyi bitirememesi olarak tanımlanabilir.

Erteleme bir anlamda zamanla ilgili de bir meseledir. Kişinin zamanını nasıl değerlendireceği ve zamanını nasıl geçireceği ile ilgili de bir durumdur. Aynı anda birçok şeyle ilgilenmesi gereken bir kişi zamanı iyi yönetemeyerek yapacağı şeyi bitiremeyebilir.

Erteleme konusuna daha varoluşsal bir pencereden bakılacak olursa kişinin özgürlük ve sorumlulukla ilgili de bir meselesi olması durumunda da erteleme davranışı gösterebileceği söylenebilir. Kişi yaptığı seçimlerin sorumluluklarını almak istemediği zaman karar vermeyi, bir işi yapmayı öteleyebilir. Böyle bir durumda kişi yapacağı işin, vereceği kararın sorumluluğundan kaçınmış olur. Bir başka bakış açısından bakacak olursak kişi özünde yapacağı işin, görevin veya içinde bulunduğu durumun bitmemesini arzuluyor olabilir. Böyle bir durumda da kişi erteleme davranışına başvurabilir.

Erteleme oldukça genel bir durum olması sebebiyle de tek bir sebebe indirgenmesi mümkün görünmemektedir. Bir kişi gündelik işlerini erteleyip, hayatının diğer alanlarında erteleme davranışı göstermeyebileceği gibi durum tam tersi de olabilir. Kişinin olay ve durumlara karşı motivasyonunun da erteleme üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Kişi zaman zaman kendisini psikolojik veya fizyolojik olarak iyi hissetmeyebilir, stresli olabilir veya duygu, düşünce ve arzularını kontrol etmekte zorlanabilir. Yaşanan bu olumsuzluklar kişinin davranışlarına da olumsuz etki edebilir ve davranışların kontrolünü zorlaştırabilir. Davranışı kontrol etme yeteneği, insanların iş birliği içinde yaşamasını, önemli hedeflere ulaşmasını ve yaşamları boyunca sağlığını koruması açısından oldukça önem arz etmektedir. Kişi zaman zaman kendisini iyi hissetmek adına birçok eylemde bulunabilir. Bu eylemler neticesinde kişi kendini kısa ve uzun vadede iyi hissedebilir. Bazen de kişi kendisini o an için iyi hissetmek adına uzun vadede olumsuz etkisi olabilecek eylemlerde de bulunabilir. Peki insanların kendilerini iyi hissettiren ancak uzun vadede problem yaratabilecek davranışlarda bulunmasını engelleyen şey nedir? Öz-kontrol bu bağlamda oldukça önem kazanmaktadır. Kişinin duygu, düşünce, davranış ve arzularını tanıması, bunları organize edebilmesi, gereken durumlarda bunları yönetebilmesi, değiştirmesi veya dönüştürmesi konusunda önemli olan öz-kontrol, kişinin hayatını, iş ve sosyal ilişkilerini etkileyebilecek bir durumdur. Kişinin amaçlarını çevreyle beraber harmanlayarak düzenleme beceresi de öz- kontrol çerçevesi içerisinde önem arz etmektedir. Öz-kontrolü düşük olan bir kişi duygu, düşünce, arzu ve davranışlarını düzenlemekte zorlanması sebebiyle stres yaşayabilir. Stresle başa çıkma konusunda böyle bir kişi öz-kontrolü yüksek olan kişilere göre daha fazla zorlanabilir. Stresle nasıl başa çıktığımız, öz-kontrolde olduğu gibi bireysel farklılıklara sahiptir. Bununla birlikte literatüre bakıldığında stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili farklı kuramlar bulunmaktadır.

Tüm bunlar ele alındığında hangi durumların stres verici olduğu, bu strese nasıl tepki verdiğimiz, yaşanan stresle nasıl başa çıktığımız ve öz-kontrol düzeyimiz olay ve durumları nasıl ele alacağımızı belirleyen önemli etmenler arasında olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, bu bilgiler ışığında kişinin stresle nasıl başa çıktığı ve öz-kontrol düzeyi erteleme davranışını da belirli bir düzeyde açıklayacağı düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında ilgili değişkenlerin birlikte bakıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Çalışma alanının yoğunlukla akademik erteleme ve üniversite öğrencileri üzerinde olması sebebiyle de genel ertelemenin çalışılmasının alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte stresle başa çıkma düzeyi ile öz-kontrol düzeylerinin erteleme üzerinde yordayıcı bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, ertelemenin yordayıcıları olarak öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla birlikte çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre, genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek de amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, stresle başa çıkma düzeylerinin ve öz-kontrolün erteleme üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi için bireylerin öz-kontrol becerilerinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili farkındalık oluşturmak ve bu konuda toplumsal bilinci artırmak için de katkı sağlaması beklenmektedir. Literatür incelendiğinde öz-kontrolün son yıllarda araştırılan önemli bir konu olduğu gözlenmektedir. Günümüzde bireylerin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli bir şekilde kontrol edebilmesi yönüyle öz-düzenlemenin önemli bir basamağı olan öz-kontrol, bireylerin hayat kalitelerini de doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla öz-kontrolün hayatımızdaki etkisini ve rolünü anlamak önem kazanmaktadır. Bireylerin öz-kontrol düzeylerinin yüksek olması olay ve durumlara olan bakış açısını değiştirebileceğinden kişinin psikolojik iyi oluş halini de etkilediği düşünülmektedir. Öz-kontrolün yüksek olması, kişilerin stresli olaylarla başa çıkma düzeylerini de olumlu anlamda etkileyecektir. Ertelemenin yordayıcısı olduğu düşünülen öz-kontrol ve stresle başa çıkmanın yüksek olması kişinin erteleme davranışında daha az bulunmasına katkı sağlayarak olumlu bir etki yaratacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte alanyazına bakıldığında genel erteleme ile yapılan çalışmaların az oluşu, belirtilen değişkenler ile yapılan bir çalışmaya rastlanılmaması sebebiyle alanda bir açık olduğu da görülmüştür. Bilimsel veriler ile birlikte araştırmanın literatüre katkı sağlaması amacıyla bu çalışmanın yapılması uygun görülmüştür. Yapılan çalışma neticesinde ertelemeye nelerin sebep olabildiği ile ilgili bir bilgi sunularak ruh sağlığı alanında çalışanlara rehber niteliği olabilmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Soruları

1. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öz-kontrol ile stresle başa çıkma genel ertelemeyi yordamakta mıdır?
3. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
4. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
7. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri çalışma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
10. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri iş yaşamındaki yönetsel görev durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri kronik hastalığa sahip olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
12. Genel erteleme eğilimi, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Sınırlılıklar

1. Çalışmaya katılım sağlayan katılımcılar, internet ortamında ve sosyal medya platformlarından oluşmaktadır.
2. Araştırma, anketi dolduran 486 kişi ile sınırlıdır.
3. Araştırma ertelemeyi yordadığı düşünülen öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın incelenmesi ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların ölçekleri kendi rızası ile özenli ve gerekli bir şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, hedeflenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz ve yöntemlerin geçerli olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Erteleme: Schouwenburg ve Lay (1995), ertelemeyi önemli bir sebep olmadan yapılması gerekli bir işi ileri bir zamana bırakmak olarak tanımlamaktadır.

Öz-kontrol: Rosenbaum (1980) öz-kontrolü kişinin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmak için duygularını, düşüncelerini, fikirlerini, davranışlarını ve içsel tepkilerini yönetebilme kapasitesi ile istenmeyen davranış ve eğilimlerini önleyebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Stres ve Stresle Başa Çıkma: Lazarus ve Folkman'a göre (1984) stresin, kişinin çevreyle olan ilişkisinde uyaranları, kendi kaynaklarını tüketen ve kendi iyi oluşunu olumsuz etkileyen tehditler olarak yorumlarsa ortaya çıkacağını ileri sürmüşler ve stresle başa çıkmayı da (Folkman ve Lazarus, 1988), bireylerin karşılaştıkları stresli durumlarda kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen isteklerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamışlardır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma değişkenler ile ilgili literatür bilgileri yer almaktadır.

1.1. Ertelemenin Tanımı

Günümüzde hemen herkes hayatının belli dönemlerinde bir şeyleri yapmayı ertelemektedir. Bazen yapılacak bir telefon görüşmesini bazen ödenecek faturaları bazen yapmamız gereken bir ödevi bazen de evimizdeki işleri ve bunun gibi birçok şeyi erteleyebilmekteyiz. Yapılacak şeyleri son ana bırakmak, kişinin paniklemesine yol açarak daha stres verici bir durum olabilmektedir.

Erteleme terimi, bir görevi yerine getirmeyi geciktirmek, uzatmak, oyalamak anlamına gelen Latince procrastinare kelimesinden gelir (Devi ve Duhull, 2017). Schouwenburg ve Lay (1995), ertelemeyi önemli bir sebep olmadan yapılması gerekli bir işi ileri bir zamana bırakmak olarak tanımlamaktadır. Erteleme, görevleri yerine getirmeyi veya karar vermeyi erteleme ya da geciktirmekle ilgili bir özellik veya davranışsal eğilim olarak tanımlanmaktadır (Milgram vd., 1998). Erteleme kişinin hayatında önemli kararlarda olabildiği gibi gündelik hayatındaki durumları da kapsayabilmektedir. Yapmamız gerektiğini bildiğimiz şeyden kaçınma veya o şeyi tamamlayamama olarak tanımlanan erteleme, kişinin yapması gereken şeyleri geciktirmesi veya biriktirmesi sebebiyle kişiyi huzursuz edebilmekte ve kişinin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir.

Erteleme davranışını kronik ve durumsal olmak üzere iki şekilde inceleyen Ferrari vd. (2005), kronik ertelemeyi bir kişilik özelliği olarak ele alırlarken, durumsal ertelemeyi daha çok akademik erteleme gibi daha duruma özgü olan erteleme türü olarak ele almışlardır. Kronik gecikmelerin bir biçimi uyarılmayla ilgili erteledir; bu gecikmeler, kişinin tamamlanmamış işlere koşarken "yüksek/enerjik" hissetmesine neden olur. Bu eğilime sahip bireyler, görevin son tarihi yaklaşırken hiperaktiviteye

girmek için bilerek son dakikaya kadar beklediklerini belirtirler. Kronik gecikmelerin bir başka biçimi de kaçınmacı ertelemedir, görevlerin tamamlanması kişinin yeteneklerini yansıtacak şekilde ertelenmesidir. Kişi, bir görevi belirli bir son teslim tarihine kadar tamamlamayıp, düşük performansın kişisel yetenek eksikliğinden ziyade çaba eksikliğinden veya daha yüksek zaman baskısından etkilendiğini iddia edebilir (Ferrari vd., 1995, s. 35).

Ferrari vd. (2005), yapılan ampirik araştırmalar neticesinde kronik ertelemenin, düşük özgüven, düşük özsaygı durumları ile yüksek depresyon durumları, nevroz, kamusal özbilinç, sosyal kaygı, unutkanlık, düzensizlik, rekabet edememe gibi bir dizi başka özelliklerle de ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Grund ve Fries (2018), ertelemenin hiç de "irrasyonel" olmadığını, ancak bireyler kişisel değerleri ve temel ihtiyaçları ile uyumlu olmayan hedeflerin peşinden gittiklerinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Rorer (1983), ertelemenin genellikle eylemin ikincil veya üçüncül sonuçlarının sonucu olabileceğini ve görevin kendisiyle hiçbir ilgisi olmayabileceğini belirtmiştir. Başarısızlık korkusu kadar başarılı olduktan sonra neler olacağı ile ilgili yaşanan korkunun da ertelemeyi tetikleyebileceğini belirten Rorer (1983), bu durumu bir kişiye çıkma teklifi etmeyi ertelemek üzerinden açıklamaktadır; kişi karşıdaki kişinin reddetmesinden korktuğu için veya bunu yapmanın zor olacağını düşündüğü için erteleyebildiği gibi kabul ettikten sonra ne konuşacağını bilemediği için veya sonrasında neler olabileceğini öngöremediği için de korkabilir ve erteleyebilir.

Ferrari (1995, s. 12) erteleme eğilimini işlevsel olan ve işlevsel olmayan erteleme olarak iki şekilde açıklar: işlevsel erteleme eğilimi yapılacak olan işin başarılı bir şekilde tamamlanmasını sağlayan planlanmış ve hedef yönelimli olarak hizmet eden ve ara sıra yapılan kabul edilebilir bir durum olmasıyla karakterizeyken; işlevsel olmayan erteleme eğilimi ise bir işe başlamayı ya da onu tamamlamayı kronik olarak erteleyerek kişide alışkanlığa yönelik uyumsuz bir davranış olarak karakterizedir.

Ertelemenin içsel ve dışsal sonuçlarından bahseden Burka ve Yuen (1983, s.5), erteleyen bireylerin pişmanlık, kendini kınama veya umutsuzluk gibi içsel sonuçlar yaşayabildiğini belirtmektedir. Yapabileceklerini düşündükleri bir şeyi erteliyor olmaları sebebi ile kendilerine kızarlar. Erteleme aynı zamanda önemli dışsal sonuçlara da yol açabilir. Bu bir faturanın son ödeme tarihini kaçırma neticesindeki ufak cezalar olabildiği gibi iş, okul ve ilişki hayatında da önemli sorunlara yol açabilir.

Diğer taraftan erteleme davranışını olumlu yönde ele alan araştırmacılar da bulunmaktadır (Choi ve Moran, 2009; Sigall vd., 2000). Bireylerin yapılacak bir işi daha sonraya bırakmasının akılcı ve kişiyi olumlu hissettiren bir yol olduğunu belirten Pychyl vd. (2000)'e ek olarak öğrencilerin zaman baskısı ile daha başarılı olabileceğini belirten Chu ve Choi (2005), ertelemenin olumlu yönüne odaklanarak iki farklı erteleyici tür önerdiler: Pasif erteleyiciler ve aktif erteleyiciler. Pasif erteleyiciler, zamanında karar veremedikleri için görevlerini son dakikaya kadar erteleyen geleneksel erteleyicileri tanımlarken, aktif erteleyiciler, zaman baskısı altında güçlü motivasyonlarını kullanarak ertelemek için kasıtlı karar vererek görevleri son teslim tarihinden önce tamamlayabilir ve başarıya ulaşabilirler (Choi ve Moran, 2009). İlk kavramsallaştırmalarında

Chu ve Choi (2005), aktif ertelemenin dört özellik ile karakterize edildiğini öne sürmüştür: Zaman baskısı tercihi, kasıtlı erteleme kararı, teslim tarihlerini karşılama yeteneği ve işten memnuniyet. Chu ve Choi (2005) yapmış oldukları çalışmalarında aktif ertelemenin dört boyutlu yapısını doğrulamakta başarısız olsa da Choi ve Moran (2009), yeni bir aktif erteleme ölçüsü oluşturarak ampirik çalışmalarına devam etmiştir.

Burka ve Yuen (1983, s. 5), ertelemenin bir sorun olup olmadığını anlamanın yolunun kişinin bu ertelemeyi sorun olarak görüp görmediğini belirtmektedir. Dolayısıyla ertelemenin olumlu ya da olumsuz yönüne olan vurgular, kişinin ertelemeyi sorun olarak görüp görmediği ile bağlantılı olduğu söylenebilir.

1.1.1. Ertelemenin Nedenleri

Erteleme eğiliminin nedenleri oldukça detaylı bir şekilde incelenmiş ve en temel nedenin, bireyin zamanını yönetmedeki yetersizliği olduğu sonucuna varılmıştır (McCown vd., 1987, s. 785). Aynı zamanda ertelemenin kişisel ve durumsal belirleyicilerle ilişkili bir öz-düzenleme başarısızlığı olduğu da belirtilmektedir (Hen ve Goroshit, 2018; Steel, 2007). Ertelemenin farklı boyutlardan oluştuğunu belirten Solomon ve Rothblum (1984), bu boyutları davranışsal, bilişsel ve duygusal boyut olarak ifade etmişlerdir. Yapılacak olan görev veya işin tamamlanmasına odaklanan davranışsal boyutta yapılacak olan görev veya işin gereğinden fazla zaman alması söz konusudur (Rothblum vd., 1986). Örnek olarak kişinin yapması gereken bir proje veya ödevi yapması yerine film izlemesi verilebilir.

Bilişsel boyut ise gerçek davranış ile amaçlar arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlanmaktadır (Pychyl vd., 2000; Lay, 1986). Erteleme davranışının bilişsel boyutları ile ilgili olarak öz-saygı ve öz-yeterlik inançlarının olumsuz yönde olmasına yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır (Beck vd., 2000; Ferrari, 2000; Sirois, 2004). Bu doğrultuda erteleme davranışının birçok nedene bağlı olabileceği, tek bir nedene indirgenemeyeceğini söylemek mümkündür. Ertelemenin duygusal boyutundan bahseden Uzun ve Demir (2015), bu boyutu yapılması gereken bir işe başlayamama, devam ettirememe veya bitirememek olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar erteleme davranışı ile ilişkisi olan en olumsuz duyguların kaygı ve endişe olduğunu belirtmektedir (Tuckman, 1991; Ferrari ve Tice, 2000).

Burka ve Yuen (1983, s. 5), erteleme eğiliminin duygusal boyutu ile ilgili olarak bireylerin erteleme eğiliminde oldukları zaman bu durumun tahribat yarattığı, pişmanlık, kendini kınama ve umutsuzluk içeren birçok içsel duygu yaşadıklarını belirtmektedir. Ellis ve Knaus (1979, s. 9), ertelemenin en az iki hoş olmayan unsurundan bahsetmektedir, bunlar: Görevin yapılmadan kaldığı ve tamamlamanın avantajının kalmadığı, bir diğeri de erteleyenlerin kendini aşağılama eğiliminde olduğu şeklindedir. Kendini aşağılama eğiliminde olan kişilerin depresyon, suçluluk, kaygı, panik, vicdan azabı, yalnızlık, çaresizlik, değersizlik ve kontrol kaybı gibi duygular yaşayabildikleri belirtilmektedir (Ellis ve Knaus, 1979, s. 9).

Bu bilgiler doğrultusunda erteleyen bir kişinin kendisini olumsuz olarak değerlendirmesi sebebiyle kişide öfke, engellenme, depresyon, anksiyete ve çaresizlik gibi duyguların çıkmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Erteleme eğiliminin bir diğer nedeni olarak kişinin bir işe odaklanmakta güçlük çekmesi veya düşük sorumluluk duygusuna sahip olması olarak açıklayan Balkıs (2006), üçüncü nedeni ise bireyin yaptığı işlerde sürekli başarısız olacağına dair olumsuz inançlarından kaynaklanan korku ve kaygılar olduğu şeklinde açıklamaktadır. Ellis ve Knaus (1979, s. 25), erteleme eğiliminin hatalı düşünsel ve bilişsel yüklemelerden kaynaklandığını belirterek aynı zamanda kişinin zamanı değerlendirme ve algılama problemi ile ilişkisi olduğunu da eklemektedir. Bu nedenlerle ilişkili olarak, erteleme eğiliminin, bireyin kendisine ve yaptığı işe yönelik gerçekçi olmayan beklentileri, hatalı bilişsel inançlarından etkilendiği söylenebilir.

Ertelemeyi açıklayan nedenlerden birisi olarak mükemmeliyetçilik sınırından bahseden Burka ve Yuen (1983, s.23), yüksek düzeyde başarı odaklı olan ebeveynlerin veya çocuklarından emin olmayan, çocuklarının başarıya ulaşacak kapasiteleri olmadığına inanan ebeveynlerin çocuklarının daha fazla erteleme eğilimine sahip olduğunu belirtmiştir. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar mükemmelle ulaşmak için çaba sarf eder. Ancak bu hedefi karşılayamadığı durumlarda erteleme davranışı göstererek kendisini korumaya alan bir savunma gerçekleştirebilir. Erteleme davranışına zemin hazırlayan kişisel bakış açılarından bahseden Burka ve Yuen (1983, s.16) ise bu bakış açılarını şu şekilde sıralamaktadır:

1. Mükemmel olmalıyım.
2. Yaptığım her şey kolayca ve çaba harcamadan olmalı.
3. Risk alıp başarısız olmaktansa hiçbir şey yapmamak daha güvenlidir.
4. Doğru yapılmadıysa yapmaya hiç değmez.
5. Meydan okumaktan kaçınmalıyım.
6. Başarılı olursam birileri incinecek.
7. Bu sefer iyi yaparsam her zaman iyi yapmalıyım.
8. Başka birinin kurallarına uymak pes ettiğim ve kontrolün bende olmadığı anlamına gelir.

9. Hiçbir şeyden ve hiç kimseden vazgeçmeyi göze alamam.
10. Gerçek benliğimi gösterirsem insanlar beni sevmez.
11. Doğru bir cevap var ve onu bulana kadar bekleyeceğim (Burka ve Yuen, 1983, s. 16).

Böyle varsayımlara sahip bir kişi, yaşamış olduğu stres ve baskı altında olduğunda veya olumsuz inançları daha baskın olduğunda erteleme davranışı gösterebilir. Sonuç olarak zamanını yönetemeyen, gününü planlamakta zorlanan veya önceliklerini sıralandırmakta sorun yaşayan bireyler erteleme davranışında bulunabilir. Diğer nedenler arasında ise bireyin kişilik özellikleriyle birlikte kendisine ve başkalarına karşı yapmış olduğu hatalı bilişsel inançları olduğu söylenebilir. Nihayetinde erteleme davranışında bulunan kişinin hem gündelik hayatı hem de okul/iş hayatı olumsuz etkilenerek oldukça stres verici bir durum olarak ortaya çıkar.

Erteleyen kişinin bir görevi kısa bir süre içinde tamamlama becerisi konusunda genellikle oldukça iyimser olduğunu ve kişinin genellikle her şeyin kontrol altında olduğuna dair güvence ifadeleri olduğunu belirten Devi ve Duhull (2017), kişinin son dakikaya kadar ertelemesinin altında o kişinin sadece baskı altında iyi çalıştığı ile ilgili yanlış bir düşüncenin sebep olduğunu ifade etmektedir.

Sürenin sonuna geldikçe çalışmaya başlayan kişinin aslında başka seçeneği olmadığını ve bu şekilde çalışmanın da kişiyi verimsiz hale getirdiği söylenebilir. Erteleyen bir kişi aşağıdaki karakterlere sahiptir:

1. Erteleyiciler geç kalırlar
2. Erteleyiciler bir şey üzerinde çalışmaya başlamayı zor bulurlar.
3. Erteleyicilerin sistemlerinin olmaması, başarmak için uygun bir planlamanın olmadığı anlamına gelir.
4. Erteleyiciler genellikle başladıkları işi bitirmezler.
5. Erteleyiciler her zaman işlerin ne kadar zor ve ne kadar meşgul olduğundan şikayet ederler.
6. Erteleyiciler, kendileri için önemli olan görevlere öncelik vermezler.
7. Erteleyicilerin akıllarında ve yapılacaklar listesinde çok fazla şey vardır.

8. Erteleyiciler genellikle önemli şeyleri unuturlar.
9. Erteleyenler, sosyal ağları ve e-postaları sürekli kontrol eder ve çoğu zaman görülecek yeni bir şey yoktur (Devi ve Duhull, 2017).

1.1.2. Erteleme Türleri

Erteleme dört farklı türde incelenmekte olup bunlar; 1- genel erteleme eğilimi, 2- akademik erteleme eğilimi, 3- karar vermeyi erteleme eğilimi ve 4- kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme eğilimidir.

Genel erteleme eğilimi birçok yinelenen yaşam rutininin ne zaman yapılacağını planlamada ve bunları programa göre yapmada yaşanan zorluk olarak tanımlanırken (Lay, 1986; Milgram vd., 1998); akademik erteleme, ödev yapmak, sınavlara hazırlanmak veya dönem ödevlerini son dakikada yazmak olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve Ruthblum, 1984). Karar vermeyi erteleme ise birçok yaşam koşulunda zamanında karar verememe olarak tanımlanırken (Effert ve Ferrari, 1989); kompulsif veya işlevsiz erteleme bir kişide hem karar vermeyi hem de davranışsal olarak yapması gereken şeyleri erteleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Ferrari, 1991; Ferrari ve Olivette, 1993). Milgram vd. (1998), yapılan araştırmaları özetleyerek ilk iki türün zararsız olarak görünebilmesine rağmen kişiyi olumsuz etkileyerek kişinin olaylarla başa çıkamaması sonucu çaresizlik ve yetersizlik duygularını hissedebileceklerini aktarmıştır. Bu doğrultuda çaresiz ve yetersiz hisseden birey kendini oldukça stres altında hissedebilir.

Devi ve Duhull (2017), ertelemenin özellikle iki alanda ortaya çıktığından bahsetmektedir: Davranışsal erteleme ve karar vermeyi erteleme. Davranışsal erteleme, insanların suçu başkasına atmasına ve eylemden kaçınmalarına izin veren bir kendini sabote etme stratejisi iken karar vermeyi erteleme, çatışmalar veya seçimlerle uğraşırken karar vermeyi erteleme olarak ortaya çıkmaktadır. Uzun vadeli erteleme ve yetersiz performans, benlik saygısını azaltan bir kendini baltalama davranışı döngüsüyle sonuçlanır. Bu tür kendi kendine yapılan küçük düşürme ve utanç, sonunda strese ve (zihinsel) sağlık sorunlarına yol açar (Devi ve Duhull, 2017).

1.1.3. Erteleme Döngüsü

Burka ve Yuen (1983, s. 7-11), erteleme döngüsünü birkaç aşama üzerinden aktarır: Kişi “bu sefer erken başlayacağım” diyerek umutlu bir bakışa sahiptir. Ardından umudun endişe dönüşmesiyle birlikte kişi “yakında başlamalıyım” aşamasına geçer. Kişinin endişesi ve üzerinde hissettiği baskı artmaya başlar. Kişi spontan başlamayı kaçırmış olduğu için çaba sarf etmesi, planlı olması gerektiğini düşünmeye başlar. Zaman geçtikçe kişi üçüncü aşamada “ya başaramazsam?” diye düşünmeye başlar. Kişi hiç başlayamayacağını düşünmeye başlar ve bununla ilgili olumsuz varsayımlar geliştirir. Kişi böyle bir durumda daha erken başlaması gerektiğini düşünerek kendini suçlayabilir, yapması gereken şeyler dışında bir şeyler yaparak kendini telkin etmeye çalışabilir, dikkatini dağıtmaya çalışarak daha keyif verici şeylere yönelebilir veya utanma duygusu geliştirerek bu durumun kimsenin öğrenmemesini umut edebilir. Kişi ertelediğinin anlaşılmaması için çevresinden kaçınabilir, gecikmenin sebepleri ile ilgili yalanlar söyleyebilir ve bu da sonunda kişinin kendisi ile ilgili olumsuz duygular hissetmesine neden olabilir. Dördüncü aşamada kişi “hala zaman var” düşüncesi ile umudunu korumaktadır. Beşinci aşamada ise umutlarının tükendiği, kişinin kendisini çaresiz hissettiği, utanç ve suçluluk duygularının ertelemeyi ortadan kaldırmadığı durumda kişi “bende bir sorun var” diye düşünmeye başlar. Kişi herkesin sahip olduğu öz-disiplin, cesaret veya şansa sahip olmadığını düşünebilir. Tüm bunlar neticesinde kişi altıncı aşama olan “yapmak ya da yapmamak” adımıyla ise yaşadığı bu olumsuz süreçle ilgili nasıl bir karar vereceğini seçmek durumundadır; yapılacak olan işin gereken zamanda yapılamayacağını düşünerek pes etmek ya da daha fazla erteleyemeyeceğini kabul ederek yapmaya başlamak. Yapılacak olan iş bittiğinde veya süresi geçtiğinde ise son aşama olarak kişi “bir daha asla ertelemeyeceğim” diyerek döngüyü o an için noktalar (Burka ve Yuen, 1983, s. 7-11).

1.1.4. Ertelemeye İlişkin Kuramsal Açıklamalar

1.1.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın psikolojinin birçok alanında insan davranışına ilişkin en eski kapsamlı açıklamalardan birisini oluşturduğu söylenebilir. Erteleme kavramı

Freud ve ondan sonra gelen bazı takipçileri tarafından kaçınma kavramı ile açıklanmaktadır. Freud, kaygının, rahatsız edici olabilecek bastırılmış bilinçdışı malzemenin egoya verdiği bir uyarı sinyali olduğuna inanıyordu. Kişi kaygıyı algıladığında, ego çeşitli savunmalar kurar. Freud'un dinamik savunma ve görevden kaçınma kavramları, tamamlanmamış görevlerden öncelikle ego için tehdit oluşturdukları için kaçınıldığını varsaymaktadır (Ferrari vd., 1995, s. 22). Yani erteleme davranışı egonun kendini korumak için kullandığı bir tür savunma mekanizmasıdır. Ertelemenin bireysel olarak kişiyi olumsuz duygularla yüzleşmekten kısa süreliğine korusa da uzun vadede bireysel gelişimi olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Söyleyen vd., 2019). Psikanalitik teorilere yapılan en belirgin eleştiri, yapılan teorik yorumların ampirik olarak test edilemiyor olması olsa da günümüzde hala ilgi çekiyor olduğu söylenebilir.

1.1.4.2. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik görüş, Freudyen ilkelerin katı yapısını reddeder ancak dinamik insan davranışı modelinin diğer yönlerini kabul eder. Bu yaklaşım erken çocukluk döneminin, kişinin gelecekteki kişilik gelişimi üzerindeki etkisinin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak psikodinamik yaklaşımın ertelemenin sembolik anlamlarını vurgulaması ile birlikte erken çocukluk döneminin bilişsel süreçleri etkilediği belirtilmektedir (Ferrari vd., 1995, s. 23). Kuram, bireyin ailesine yönelik olumsuz duygularını içeren, bilinçdışı süreçlerin etkisiyle oluşan erteleme eğilimini problemlili bir davranış olarak görmektedir (Balkıs, 2006). Bu yaklaşımda aynı zamanda erteleme, kişinin yaşadığı çatışmaları ve duyguları ifade etmesine yönelik pasif agresif bir şekilde bir tür kendini sabote etme davranışı olarak da görülmektedir (Glucksman 2015).

Ferrari vd. (1995, s. 24), Spock'un sunduğu psikodinamik yorumu ebeveyn öfkesinin bilinçsiz duygularının, çocukların ebeveynleri tarafından empoze edilen görevlerde başarısız olduğunda kendilerini ifade ettiğini varsayarak, erteleme davranışını, çocukların gelecekte bu bilinçsiz öfkeye yönelik vermiş olduğu tepki olarak özetlemektedir. Bu bağlamda yetişkin bir kişi, önemli bir işle karşılaştığında bu

çatışmayı hatırlayarak bilinçsiz bir şekilde erteleme davranışında bulunduğu söylenebilir.

Ertelemeyi psikodinamik çerçeveden açıklamaya çalışan Missildine'e (1964, s. 91-95) göre, erteleme hatalı ebeveyn tutumundan kaynaklanarak, ebeveynlerin gerçekçi olmayan hedeflerinin olması ve çocuğun hedeflere ulaşmasını ebeveyn sevgisine bağlaması sebebiyle ortaya çıkmaktadır. İzin verici veya otoriter ebeveynliğim çocuklarda erteleme eğilimini arttıracak belirtilmektedir. İzin verici ebeveynlikte kendisi tarafından önceden belirlenmiş programları yerine getirmekte çok endişeli hisseden başarısız çocuklar üretecektir. Otoriter ebeveynlikte, kolayca üzülen ve özgürlüğe ulaşmak için kurallara karşı çıkmaya çalışan başarısız çocuklar üretecektir (Siaputra, 2010). Böyle bir ebeveyn tutumu karşısında çocukta kaygı ve değersizlik duyguları oluşması sebebiyle kişide ertelemeye sebep olacağı belirtilmektedir (Ferrari vd., 1995, s. 24).

Ferrari vd. (1995, s. 24), MacIntyre'in çocuk yetiştirme rolüne odaklanarak, aşırı otoriter olan ebeveynin, her şeye gücü yeten insan portresine karşı, sürekli başkaldırarak kendi özerkliğini öne süren öfkeli bir insan yetiştirmesi kaçınılmazken, aşırı izin verici ebeveynin ise benliği dayatan amaçlara bağlandığı için çok fazla kaygılı, sinirli ve başarısız bir birey yetiştirmesinin olası olduğunu belirtmiştir. Böyle bir başarısızlığın da erteleme eğilimi aracılığıyla ortaya çıktığı söylenebilir.

Psikodinamik yaklaşıma göre erteleme eğilimi ile çalışan bir diğer araştırmacı Burka ve Yuen'dir. Erteleme eğiliminin çocukken karşılaşılan güçlüklerin bir sonucu olduğuna inandıkları için yetişkinlerde ve gençlerde erteleme eğiliminin daha şiddetli olduğu yargısına temel oluştururlar. Bu acı verici olay, sevilen birinin ölümü veya taşınma gibi olaylar olabilir. Zamana duyarlı görevlere verilen bilinçsiz tepkiler, çocuğun olayı olay anında yorumlamasının bir sonucu olarak gelişebilir ve yetişkinliğe kadar sürebilir (Balkıs, 2006).

Psikodinamik yaklaşıma da psikanalitik yaklaşımda olduğu gibi benzer eleştiriler bulunmaktadır. Erteleme ile ilgili çocukluk çağı travmasının genel

psikodinamik yönelimi arasındaki ilişkinin kanıtı, alkoliklerin yetişkin çocuklarının daha yüksek erteleme puanları bildirme olasılığının daha yüksek olduğunu bulan McCown vd. (1991) yaptığı bir çalışma ile sağlanmıştır. Psikodinamik yaklaşımın psikanalitik yaklaşıma göre daha işlevsel sonuçların elde edildiğini söylemek mümkündür. Araştırma kanıtları, otoriter ebeveynliğin erteleyicilerin gelişimindeki rolünü de desteklediğini belirten Ferrari vd. (1995, s. 128), psikodinamik teorisyenlerin psikolojik gelişimde ebeveynliğin önemini vurgulaması açısından önemli olduğunu ifade etmektedir. Hem klinik gözlemlerden (Burka ve Yuen, 1983, s. 86) hem de ampirik çalışmalardan (Ferrari ve Olivette, 1993) elde edilen sonuçlar erteleme eğiliminin, amaçlanan görevleri ertelemeye yönelik irrasyonel eğilimin gelişiminde ebeveyn etkisinin ve öz-değerin rolüne dair kanıtlar sağlamıştır (Lay, 1986). Örneğin, yüksek ebeveyn beklentileri ve eleştirisi, erteleme ile olumlu bir şekilde ilişkili olan, sosyal olarak belirlenmiş bir mükemmeliyetçilik biçimiyle ilişkilendirilmiştir (Frost vd., 1990). Benzer şekilde, sert katılık ve aşırı kontrol ile karakterize edilen ebeveynliğin, geç ergenlik çağındaki kadınlar için karar vermeyi erteleme ölçüsü ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ferrari ve Olivette, 1993). Bu kanıtlara dayanarak, Flett vd. (1995, s. 127-128), için erteleme, ebeveynlerin kendi özelliklerine sert ve kontrol edici bir şekilde yanıt vereceği beklentisine bir yanıt olabilir.

1.1.4.3. Davranışçı Kuram

Davranış teorisi, güdü fikrinin ertelemeyi açıklamak için kullanılabileceğini iddia eder. Motivasyon eksikliği nedeniyle, öğrenci okul ödevlerini yapmayı erteler. Bu teori, öğrenciler arasındaki erteleme eğiliminin, bu eğilimin bir sonucu olarak hayatta başarılı olma şanslarından veya onları çalışmaktan daha fazla motive edecek başka uğraşlar keşfetme olasılığından kaynaklandığını varsayar (Balkıs, 2006). Bu bağlamda davranışçı yaklaşımda ödül-ceza ve pekiştirme süreçlerinin olması göz önüne alındığında, kişinin hatalı pekiştirmesi sonucunda erteleme davranışının ortaya çıktığı söylenebilir.

1.1.4.4. Bilişsel- Davranışçı Kuram

Kişinin duygu ve davranışlarının üzerindeki etkisinde bilişlerin önemli bir yeri olduğuna işaret eden bilişsel-davranışçı kuram, kişilerin dünyayı yorumlar veya

algılarken bu bilişlerden yola çıktıklarını varsayar. Bu varsayımlardan bazıları uyumlu iken bazıları uyumlu değildir. Uyumlu olmayan yani işlevsiz düşünceler; olumsuz bilişsel çarpıtmalar, hatalı düşünce yapıları, yanlış anlamalar, olumsuz benlik algısı olarak özetlenebilir. Ellis ve Knaus (1979, s. 10) erteleme eğilimi gösteren kişilerle yaptıkları klinik araştırmalara dayanarak, erteleme eğiliminin uyumlu olmayan doğasına ve erteleme eğilimi olan kişilerin gerçek dışılığına, kendilerini sabote eden olumsuz bilişlerine vurgu yapmaktadır.

Erteleme eğiliminin anlaşılır olması için değişmez bir şekilde ilerleyen 11 basamaktan bahsedilmiştir. Bunlar;

1. Bu bireyler bir görevi tamamlamayı dilerler ya da sonucun yararlı olabileceğini anladıkları için en azından bunu yapmayı kabul ederler.
2. Yapılacak iş için kesin bir karar alırlar.
3. Gereksiz bir şekilde işi yapmayı ertelerler.
4. Ertelemenin avantajlarının yoksunluğunu ya da dezavantajlarını fark etmezler.
5. Yapmayı kararlaştırdıkları işi ertelemeye devam ederler.
6. Erteleme eğilimi için kendilerini azarlarlar (ya da kendini aşağılamaya karşı rasyonelleştirme mekanizmasını kullanarak ya da kendi bilincinden çekip atarak kendi kendilerini savunurlar).
7. Ertelemeye devam ederler.
8. Görevlerini tamamlamak için son teslim tarihine çok yakın bir zamanda acele ederek bitirmeye çalışırlar ya da görevlerini çok geç tamamlarlar ya da hiçbir zaman tamamlayamazlar.
9. Bu gereksiz ertelemelerinden dolayı kendilerini rahatsız (tedirgin, sıkılgan, mahcup) hissederler ve suçlarlar.
10. Bu tür ertelemenin tekrar olmayacağı konusunda kendi kendilerine güvence verirler ve son olarak önleme taahhütlerinde tamamen ve içtenlikle kendilerini inandırırılar.
11. Kısaca bundan sonra özellikle eğer karmaşık, zor ve tamamlaması zaman alıcı bir görev olursa tekrar erteleme eğilimine girerler (Ellis ve Knaus, 1979, s. 7).

Bu basamakların sonucunda ertelemeyi, kişinin hayatında işleyişini bozan, zorlayıcı bir durum olarak kişiyi sabote eden bir durum olarak değerlendiren Ellis ve Knaus (1979, s. 8), ertelemenin kişi için olumsuz ve kötü sonuçlar getirebilme ihtimaline karşılık olarak kendini düzeltmek yerine çoğunlukla kendini sürdürme eğiliminde olan bir alışkanlık olarak gelişmesine ve daha fazla ertelemesine yol açarak kişinin kendini olumsuz değerlendirmesine sebep olduğunu ve bu durumun bir kısır döngüye dönüştüğünü belirtir.

Ellis ve Knaus (1979, s. 15-24), erteleme eğiliminin, sıklıkla kendini aşağılama, engellere karşı düşük tolerans ve düşmanlık duyguları gibi üst üste örtüşen ve birbirleriyle ilişkili üç ana nedenden kaynaklandığını düşünmektedirler. Kendini aşağılama; gerçekte bütün insanlarda görülebilen kişinin a- Önemli görevleri yeterince yaptığı b- Kendisi için önemli olduğunu düşündüğü insanların sevgisini ve onayı görmediği c- Bu isteklere aşırı gereksinim duyduğu ve dogmatik ve mutlakiyet gibi gözüken yükleme taleplerinden ileri gelen olumsuz benlik yargılamaları ve öz eleştirel düşünceler aracılığıyla kendini/kendilerini kötüleyerek rahatsız etmelerinden kaynaklanırken düşük tolerans, insan ilişkilerinde oldukça önemli bir etkisi olan bir durumdur. Kişi yaptığı veya yapacağı işle ilgili yüksek düzeyde kaygı yaşayarak olumsuz bilişsel çarpıtmalarda bulunarak işi yapmayı erteleyebilir. Kişi işle ilgili her harekete geçtiğinde kaygısı artacak ve bu da daha çok ertelemesine sebep olacaktır.

Son olarak düşmanlık duygularından bahseden Ellis ve Knaus (1979, s. 22, 23), düşmanlığı düşük toleransla oldukça ilişki bulmuş ve öfkeden dolayı erteleme davranışı gösterilebileceği gibi düşmanlığın her zaman ertelemeye yol açtığı anlamına gelmediğini, ertelemenin aynı zamanda düşük tolerans ve yetersizlik duyguları ile ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Ellis ve Knaus'u benimseyen birçok araştırmacı da benzer görüşleri paylaşarak ertelemenin olumsuz bilişsel şemalar, akılcı olmayan inançlar ve uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Burka ve Yuen, 1983, s.16; Solomon ve Rothblum, 1984). Benzer şekilde Rebetez vd. (2018), kişinin erteleme davranışı gösterme yatkınlığının artmasında kişinin erteleme ve kendi yetersizliği ile ilgili otomatik düşüncelere sahip olması olduğunu belirtmektedir.

1.1.4.5. Zamansal Motivasyon Teorisi

Zamansal Motivasyon Teorisi, birinin karar verme veya davranışlarının seçim süreçlerini açıklamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşım, herhangi bir kişinin, en azından belirli bir süre için o kişinin bakış açısından, en yüksek faydayı vaat eden faaliyetlere her zaman öncelik vermesini önerir (Siaputra, 2010). Başka bir deyişle, insanlar bir işi yapmanın faydasının düşük olduğunu düşündüklerinde erteleme eğilimi gösterirler. Zamansal Motivasyon Teorisi; fayda, beklenti, değer, gecikmeye duyarlılık ve zaman gecikmesi gibi bileşenlerini korur (Steel, 2007; Steel ve König, 2006). Steel ve König'in (2006) zamansal motivasyon teorisi ile ilgili bulguları, Schraw vd. (2007) tarafından ortaya atılan erteleme temelli teori ile uyumludur. Araştırmaları neticesinde belirsiz yönler, teşvik eksikliği ve son tarihler olan ertelemeyi etkileyebilecek üç koşul buldular. Zamansal motivasyon teorisi ile bağlantılı olduğunda, beklentiyle eşdeğer belirsiz yönler, değerle eşdeğer teşvik eksikliği ve gecikmeye duyarlılıkla eşdeğer son tarihler. Bulanık görev amaçları, yöntemi veya beklenen sonuçlar, görevi tamamlamak için özgüven eksikliğine dönüşebilir. Bir görevden gelen teşvikler veya ödüller, görevi yapma isteğini artırabilen belirli bir tatmin haline gelebilir. Daha az veya çekici olmayan teşvik, görevin ertelenmesine neden olabilir, çünkü bu görevin eşdeğer bir oranı yoktur, öte yandan son tarihler, ertelemeyi ortadan kaldırmak için harici öz yönetim haline gelir. Bu değerlendirme veya hesaplama değişebilir. İlk etapta yararsız görülen bir aktivite, zaman geçtikçe paha biçilemez hale gelebilir. Bunun ana nedenlerinden biri, insanın gelecekteki ödülü göz ardı etme ve mevcut zevki abartma eğilimidir (Siaputra, 2010).

1.1.4.6. Varoluşçuluk

Erteleme, varoluşçulukta öz farkındalık, özgürlük ve sorumluluk ile açıklanmaktadır. Lieberman (2019), ertelemenin kişi için olumsuz sonuçlara yol açacağını bilmesine rağmen bunu yapmaya devam etmesinin mantıksız olduğunu belirterek, insanların bir işle ilgili olumsuz ruh hallerini yönetemedikleri için bu irrasyonel kronik erteleme döngüsüne girdiklerinden bahsetmektedir. Erteleme, belirli görevlerin neden olduğu zorlu duygular ve olumsuz ruh halleriyle -endişe, can sıkıntısı, hayal kırıklığı, kızgınlık, kendinden şüphe duyma gibi- baş etmenin bir yoludur (Lieberman, 2019). Dolayısıyla erteleme bir zaman yönetimi sorunu değil, bir

duygu düzenleme sorunu olduğu ifade edilmektedir. Öz-farkındalığı olmayan bir kişi ise eylemlerinin sorumluluklarını almayacak ve sonucunda erteleme davranışında bulunacaktır.

Varoluşçuluk ertelemeyi bilişsel bir odaklanma sorunu olarak görse de bu bilişsel odaklanmanın motivasyonel kaynaklarına ilişkin anlayışları farklılaşmakta olduğunu belirten Webb ve Rosenbaum (2018), ertelemeye ilişkin ortak anlayışları şu şekilde özetlemektedir: İrade eksikliği, kötü bilişsel değerlendiriciler, durumsal talepler, değer temelli yaklaşım, duygusal olarak mantıksız, psikodinamik yaklaşım ve davranışsal kaçınma.

Erteleme davranışının nedenleri ile ilgili olarak bir şeyi neden yapmak istemeyeceğimizle ilgili sebeplerin çevresel nedenlerine bakmaya odaklanan bir bakış açısı durumsal talep şeklinde tanımlanırken (Deci ve Ryan, 2000), değer temelli motivasyonel yaklaşım kısmen yeni bir görüş olup, ertelemenin bireysel değerlerle ilgili olduğunu savunmaktadır (Grund ve Fries, 2018). Örneğin kişi kendisini çok başarılı gördüğünde erteleme eğilimi azalabilir veya başarısız gördüğünde ve başarı odaklı olduğunda erteleme eğilimi artabilir. Duygusal olarak mantıksız görüşü ise, daha çok duygusal düşüncelerinin erteleme üzerindeki etkisine odaklanır. Bir şeyi yapmakla ilgili endişe veya korku yaşadığımızda daha farklı hissedene kadar o işi yapmayı erteleyebiliriz. Bir şeyi yapmama deneyimi kişide suçluluk, utanç veya huzursuzluk yaratması sebebiyle genellikle bu durum işe yaramaz (Webb ve Rosenbaum, 2018). Rebetez vd. (2016), irade eksikliğini, tembelliğe benzer bir irade başarısızlığı, öz-denetim kaybı veya yokluğu, hedef odaklı olmayan düşünceleri engellemede zorluk olarak tanımlamaktadır. Ertelemenin duygusal yönlerini daha zorlu gören Jaffe (2013), ayartmaya (ertelemeye) karşı koymaya yönelik doğrudan stratejiler, arzu edilen dikkat dağıtmaya erişimi engellemeyi içerir, ancak bu çaba büyük ölçüde erteleyicilerin sahip olmadığı türden bir öz-düzenleme gerektirdiğini ifade etmektedir.

Varoluşçuluk dünyayı nasıl deneyimlediğimizin önemli ölçüde ertelemeyi nasıl etkileyebileceğinden bahsederek, ertelemeyi tekil bir yapı olarak düşünmek yerine bireyin sahip olduğu gelişimsel konuma bağlı olarak farklı şekillerde

değerlendirilebileceğini savunmaktadır (Webb ve Rosenbaum, 2018). Bu gelişimsel konum ötekiler ve ötekilik ile olan ilişkimizi yansıtır ve kendi benliğimizle ilgili deneyimimizi tanımlar. Kişinin ilişkisel bir varlık olması, başkalarının zihninde var olması durumu sebebiyle hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren sürekli hareket halindeyiz ve ilişkisel olmaya devam etmekteyiz. Zamanın ileriye doğru bir yön içermesiyle geri döndürülemez oluşu, kişinin deneyimini sınırlamakta ve kısıtlamaktadır.

1.2. Öz-Kontrolün Tanımı

İngilizcesi “self-control” olarak tanımlanan bu kavram literatürde öz-kontrol veya öz-denetim şeklinde yer almaktadır. Çeviri sebebi ile iki şekilde tanımlanan bu kavramlar arasında bir fark bulunmamaktadır. Bununla birlikte öz-kontrol kavramıyla birlikte literatürde öz-düzenleme kavramının da kullanıldığı gözlemlenmektedir. Ancak öz-düzenleme, öz-kontrolü kapsayan ve bilinçdışı bir düzenleme sürecini içerirken öz-kontrol, bilinçli bir şekilde duygu, düşünce ve davranışlara odaklanmaktadır (Baumeister ve Alquist, 2009).

Öz-kontrol, kişinin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmak için duygularını, düşüncelerini, fikirlerini, davranışlarını ve içsel tepkilerini yönetebilme kapasitesi ile istenmeyen davranış ve eğilimlerini önleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1980; Tangney vd., 2004). Bir başka tanımda öz-kontrol uzun vadeli bir hedefe ulaşmak için kişinin anlık arzularını bastırma veya geçersiz kılma kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Baumeister vd., 2007; Metcalfe ve Mischel, 1999; Tangney vd., 2004). Öz-kontrolün eğitim, iş, ilişkiler gibi birçok alanda gerekli olduğu belirtilmekte olup (Inzlicht vd., 2014; de Ridder vd., 2012) yapılan araştırmalar da yüksek öz-kontrolün başarı, yaşam memnuniyeti, daha az patoloji gibi uyumlu davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (de Ridder vd., 2012; Şimşir ve Dilmaç, 2021; Tangney vd., 2004).

Öz-kontrolü kısaca kişinin kendi kendini kontrol edebilmesi olarak tanımlayan Muraven ve Baumeister (2000), öz-kontrolün kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmek için çaba sarf etmesiyle ortaya çıkabileceğini ifade

etmektedir. Ayrıca kişinin sadece duyguları, düşünceleri, davranışları değiştirmesi değil duygu, düşünce, arzu ve dürtülerini engellemeyi de gerektirdiğini eklemektedir. De Ridder vd. (2012) ise öz-kontrolün, belirli durumlarda kendini kontrol etme yeteneğinden ziyade, özellikle uyum sağlayan rutinlerin veya alışkanlıkların oluşturulmasıyla ilgili olduğunu belirtmektedir. Adriaanse vd. (2014) bunu test edebilmek amacıyla bir çalışma yapmış ve alışkanlıkların öz-kontrol ve davranış arasındaki ilişkiye aracılık ettiklerini bulmuşlardır.

Öz-kontrol, bir diğer şekilde davranışların toplumsal ahlak kurallarına uygun olması için çalışılması olarak tanımlanırken (Sela vd., 2017), kişinin çevresiyle ideal bir ilişki kurabilmesi adına kendini değiştirmesi ve uyarlayabilme becerisi olarak da tanımlanmaktadır (Duyan vd., 2012).

Henden (2008), iradenin öz-kontrol için önemli olduğunu belirterek iradesi yüksek insanların öz-kontrolünün de yüksek olduğunu, iradesi düşük insanların ise öz-kontrolünün düşük olduğunu ifade etmektedir. Öz-kontrolü yüksek olan kişilerin akademik başarılarının (Nebioğlu vd. 2012; Tangney vd., 2004), kendini kabul etme ve kendine saygı düzeylerinin (Baumeister ve Alquist, 2009) yüksek olduğu ve sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Finkel ve Campbell, 2001). Öz-kontrolü düşük olan kişilerin fevri hareket etme, aceleci davranma ve uzun süreli odaklanamama (Muraven ve Slessareva, 2003), saldırganlık eğilimi (Özdemir vd., 2013) ve sosyal ilişkilerde sorun yaşama (Tangney vd., 2004) gibi özelliklerinin olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek öz-kontrole sahip bireylerin gelişmiş ilişkiler, artan iş başarısı ve daha iyi zihinsel sağlık gösterdiklerini belirten Heatherton ve Wagner (2011), yüksek öz-kontrole sahip bireylerin aynı zamanda madde kullanım sorunları geliştirme ve riskli cinsel davranışlarda bulunma olasılığının daha az olduğunu ifade etmektedir.

Öz-kontrol, olumsuz yaşam deneyimlerinin yaratmış olduğu duygusal ve davranışsal etkileri hafifleten bir özellik olarak görülmekte (Metin vd., 2017) ve öz-kontrol becerisinin yüksek olmasının kişinin zihinsel sağlık, yüksek akademik performans ve daha iyi psikolojik uyum ve kişilerarası ilişkilerin uyumlu olması ile

ilişkili görülmektedir (Friese ve Hofmann, 2009). Düşük öz-kontrolün ise bağımlılık problemlerine neden olabildiği düşünülmektedir (Allen vd., 1998; Nebioğlu vd., 2012). Öz-kontrolü düşük olan bireylerin belirli davranışları yerine getirmeleri, yüksek öz-kontrole sahip bireylere göre daha zor olduğu belirtilmektedir (Mehta, 2010). Öz-kontrolün yüksek olması güvenli bağlanma, uyumlu davranma, olumlu ilişkiler ile ilişkiliyken; öz-kontrolün düşük olması yüksek oranda psikopatolojik şikayetler, kötü alkol ve madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi sorunlarla ilişkilidir (Tangney vd., 2004). Sonuç olarak öz-kontrolün; kişinin olay ve durumlar karşısında verdiği tepkileri, sosyal ilişkileri, iş ve okul yaşamındaki başarıları ile ilgili birçok alanda belirleyici bir etkisi vardır.

Çeşitli araştırmalar hem laboratuvar ortamlarında hem de gerçek hayatta olumlu duyguların öz-kontrolle olumsuz duygulardan daha uyumlu olduğunu göstermektedir (Tornquist ve Miles, 2019; Aspinwall, 1998). Benzer şekilde Niermann vd. (2016), daha yüksek pozitif duygunun o gün egzersiz yapmak için harcanan zamanı yordadığını, oysa negatif duygulanım için bunun tersinin doğru olduğunu bulmuştur. Andrade (2005), önermiş olduğu modelinde, benzer şekilde olumlu duygular yaşayan insanların bu duygusal durumları sürdürmek için motive olduklarını ve bu nedenle onları azaltabilecek (anında hoşgörü gibi) eylemlerde bulunmaktan kaçındıklarını ileri sürmektedir. Literatürde olumlu duyguların öz kontrolü geliştirdiğine, olumsuz duyguların ise zıt etkiye sahip olduğuna dair tutarlı kanıtlar sunulmaktadır.

Baumeister vd. (2007), öz-kontrolün özellikle idealler, değerler, ahlak ve sosyal beklentiler gibi standartlarla aynı çizgiye getirmek ve uzun vadeli hedeflerin peşinde koşmayı desteklemek için kişinin kendi tepkilerini değiştirme kapasitesini ifade ettiğini belirtmekle birlikte daha önce yapmış oldukları çalışmalar neticesinde öz-kontrolün yorulan bir kas gibi tekrarlanan çabalardan dolayı zamanla bozulmaya karşı savunmasız bir hale geldiğini gözlemlemişler ve sonraki performanslarda bu durumun daha da kötüleşmesine sebep olabileceğini ifade etmektedir. Baumeister vd. (2006), tıpkı egzersizin kasları güçlendirmesi gibi düzenli öz-kontrol çabalarının da irade gücünü geliştirebileceğine dair işaretler bulunduğunu belirtmektedir. Muraven

ve Slessareva (2003), kaynakların korunması teorisi (conservation hypothesis) ile tutarlı olarak kişinin çıkarlarının yeterince yüksek olduğu durumlarda, egonun tükenmesine rağmen kişilerin öz-kontrol gösterebileceklerini ifade etmektedir. Baumeister ve Alquist (2009), öz-kontrolün artan davranış esnekliğinden bahsederek kendini kontrol edebilen bir bireyin ilk dürtüleriyle hareket etmek yerine bu dürtüsünü bastırarak farklı bir şekilde davranmasını mümkün kıldığını belirtmektedir. Öz-kontrol bireylerin toplumlara uyum sağlamasını ve toplumun sunduğu sayısız kısıtlama ve fırsat arasında kendi yollarını bulmasını sağlar. Aynı zamanda toplum kurallarına uyarak toplum içindeki rollerini yerine getiren öz-kontrol sahibi bireyler sosyal sistemlerin sorunsuz bir şekilde işlemlerini de sağlar (Baumeister ve Alquist, 2009).

Öz-kontrolün birey ve toplum için olumlu etkilerinin örtüştüğü bir diğer alanın uzun vadeli ilişkiler olduğunu belirten Baumeister ve Alquist (2009), Rusbult vd. (1991) ile benzer şekilde ilişkiyi sürdürmenin uyumla olan ilişkisine değinerek partnerlerin yıkıcı davranış göstermekten kaçınma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bununla birlikte bazı öz-kontrol uygulamalarının yıkıcı ve antisosyal davranışlar doğurabileceğinden bahseden Baumeister ve Alquist (2009), kendini kontrol edebilen bir suçlunun, daha etkili olabilecek olumsuz ve zarar verici davranışlarda bulunarak zararlı sonuçlar doğurabileceğini de eklemektedir.

İnsanların içsel tepkilerini değiştirmesi, kontrol etmesi, istenmeyen davranış eğilimlerini engellemesi ve istenilen davranış eğilimlerini kolaylaştırma kapasitesi olarak kavramsallaştırılan öz-kontrol, Tangney vd. (2004) tarafından öz-kontrolün beş davranışsal alanla ilgili olması gerektiğini öne sürmektedir; başarı ve görev performansı (okul ve sınavlar gibi), dürtü kontrolü, psikososyal uyum (depresyon, kaygı gibi), kişilerarası işlevsellik (uyum, ilişki doyumu gibi) ve ahlaki duygular (utanç, suçluluk gibi). Öz-kontrolü yüksek olan kişiler, öz-kontrolü düşük olan kişilere göre bu beş alanda daha olumlu sonuçlara sahip olduğu belirtilmektedir (de Ridder vd., 2012).

1.2.1. Öz-Kontrol Türleri

Rosenbaum (1993), öz kontrolü üç türe göre incelemektedir: onarıcı öz-kontrol, yenileyici öz-kontrol ve yaşantısal öz-kontrol. Onarıcı öz-kontrol, kişinin denge durumuna ulaşması amacıyla duygu, düşünce ve davranışlarındaki aksaklıkları yeniden düzenleyebilmesi iken; yenileyici öz-kontrol, yeni davranışların edinilmesi, benimsenmesinde rol oynamaktadır. Yaşantısal öz-kontrol ise, kişinin bilişsel kontrolü sonucunda kişiye keyif verici faaliyetlere yönlendirerek, kişinin gelişimi ve kendini gerçekleştirme adına önemli işlevi olan bir öz-kontrol türüdür (Rosenbaum, 1993). Tangney vd. (2004) yapmış oldukları araştırmada öz-kontrolü durumsal ve eğilimsel öz-kontrol olarak ikiye ayırmışlardır: Durumsal öz-kontrol; durumlara ve zamana göre değişirken, eğilimsel öz-kontrol durumlar karşısında ve zaman içerisinde görece sabittir.

1.2.2. Öz-Kontrolü Açıklayan Kuramlar

1.2.2.1. Gottfredson ve Hirschi Öz-Kontrol Teorisi

Öz-kontrol kişilik yapısındaki önemli süreçlerden birisi olarak görülmekle birlikte (Metha, 2010), öz-kontrol becerisinin gelişiminde ilk yılların etkisinin önemli olduğu belirtilmektedir (Calkins ve Leerkes, 2011, s. 355). Ebeveynler çocuğun bakımını üstlenerek onların gelişimi destekleyen ve özerkliğini koruyabilecekleri bir ortam sağlamalıdır. Eğer çocuk, duygusal ve bilişsel gelişimine uygun bir şekilde eğitim alır ve uygun bir şekilde sosyalleşirse yüksek düzeyde öz-kontrol sahibi olma olasılığı daha yüksek olacaktır (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Suç teorilerini öz-kontrol kavramı üzerinden açıklayan Gottfredson ve Hirschi (1990, s. 89), düşük öz-kontrolü olan insanların özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır:

1. Engellenmeye karşı toleransları oldukça düşüktür ve hemen tatmin olmak isterler.
2. Gayret, azim ve sebat gerektiren faaliyetler yerine daha kolay ve çaba gerektirmeyen faaliyetleri yapmayı tercih ederler.
3. Temkinli ve bilinçli davranmayıp riskli ve heyecan verici eylemlerde bulunurlar.

4. İş, eş ve arkadaşlık ilişkilerinde istikrarsızlık yaşarlar.
5. Çok az beceri ve planlama gerektiren işlere ilgi duyarlar, uzun vadeli işlerde gerekli beceriden yoksundurlar.
6. Kaba, duyarsız, bencil ve empati yoksunlardır (Gottfredson ve Hirschi, 1990, s. 89).

1.2.2.2. Baumeister Güç Modeli

Baumeister vd. (2007), öz-kontrolü, kişinin kendi tepkilerini değiştirme, özellikle de onları idealler, değerler, ahlak ve sosyal beklentiler gibi standartlarla uyumlu hale getirme ve uzun vadeli hedefleri takip etmeyi destekleme kapasitesi olarak ifade etmektedir. Öz-kontrolün irade kavramı ile ilişkisi olduğunu düşünen Baumeister vd. (2007), kendini kontrol etmenin sınırlı bir enerji kaynağına bağlı olduğunu ve bu durumun da bir kas gibi zamanla bozulmaya karşı savunmasız olabileceğini gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda kasın belli bir egzersiz ile güçlendiği gibi düzenli öz-kontrol çabalarının da irade gücünü artıracığına dair işaretler bulunduğu belirtilmektedir (Baumeister vd., 2006). Bu doğrultuda kişinin para harcama veya kötü beslenme konusundaki davranışlarını kontrol etme çabasının, ders çalışma, gündelik işlerini zamanında yapabilme gibi başka alanlarda da davranışlarını kontrol etmesine olanak sağlayabileceği söylenebilir.

Yetersiz öz-kontrol; aşırı yeme, alkol ve uyuşturucu kullanımı, suç ve şiddet, aşırı harcama, cinsel dürtüsel davranışlar, istenmeyen gebelik ve sigara içme dahil olmak üzere davranışsal ve dürtü denetim sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir (Gottfredson ve Hirschi, 1990, s. 90; Tangney vd., 2004). Kişinin kendini kontrol edebilme kapasitesinin tamamen kaybolması tehlikeli olacağı için bu kapasitesini korumaya çalışır ve sonucunda ego tükenmesi denilen öz-kontrolün tükenmesi durumu ile karşı karşıya kalır. Kişi kendisini bir göreve, işe adanmış bir başka görev ve işin tamamlanması ile ilgili daha fazla kaynak tüketmek durumunda kalır (Muraven vd., 2006). Sonuç olarak kişinin kendini kontrol etmesi gereken bir görevde başarısız olma olasılığı artar.

Sonuç olarak öz-kontrolün güç modeli, insan benliğinin nasıl ve neden evrimleştiğine dair öneriler sunarak benliğin işlevsel amaçlarının, kişisel çıkarları teşvik etmeye yönelik davranışı yönetmeyi ve sosyal kabulü oynayarak grup üyeliğini kolaylaştırmayı içerdiği şeklinde özetlenebilir (Baumeister vd., 2007). Bu modelde öz-kontrol, insanların dahil oldukları gruplarda, kültürlerde sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla davranışlarını kontrol edebilmesi olarak tanımlanabilir.

1.3. Stresin Tanımı

Stres, bireylerin hayatını gerek psikolojik gerek fiziksel olarak olumsuz etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres Doğu felsefesinde iç huzurun yokluğu olarak tanımlanırken Batı kültüründe kişinin kontrolü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır (Seaward, 2015, s. 6). Cohen vd. (1983), stresi, karşılaşılan tehditlerin sonunda ortaya çıkan gerginliğin yol açtığı bir olgu olarak tanımlarken gerginliği ise irade dışında çalışan sempatik sinir sistemini aktifleştirirerek, tepkisel davranışlara yol açan bir durum olarak tanımlamışlardır. Stresin, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını tehdit eden bir durum olarak ortaya çıktığını belirten Baltaş vd. (2015), tehlike karşısında başa çıkamayacağını düşünen canlının tehlikeden uzaklaşmaya çalıştığını, başa çıkabileceğini düşündüğü durumlarda ise savaşarak yeni duruma uyum sağladığını ifade etmektedir. Biyomedikal bilimlerde stres organizmanın olumsuz uyaranlara verdiği tepki olarak açıklanırken psikolojide stres genellikle bir kişi ve çevrenin etkileşime girdiği süreç olarak görülmektedir (Schwarzer ve Taubert, 2002). Birçok alanda farklı şekillerde tanımlanan stresle ilgili ortak görüşün kişinin hayatını olumsuz etkileyen bir durum olduğu şeklinde özetlemek mümkündür. Bununla birlikte stres bir noktada oldukça bireysel bir durum olarak herkesi farklı düzey ve şekillerde etkileyebilmektedir.

Selye (1956, s. 53-54) ise, stresin çok farklı şekillerde tanımlanmasının oldukça kafa karıştırıcı bir hal almasından bahsederek öncelikle stresin ne olmadığını anlatmaya çalışmıştır. Bu durumda:

1. Stres sinir gerginliği değildir. Stres reaksiyonları daha düşük seviyelerde meydana gelir.

2. Stres, adrenal medulladan hormonların acil bir şekilde boşalması değildir. Adrenalin boşalması tüm vücudu etkileyen akut streste görülür.
3. Stres hasarın spesifik olmayan bir sonucu değildir. Normal aktiviteler de -bir tenis oyunu gibi- bariz bir hasara yol açmadan da önemli ölçüde stres yaratabilir.
4. Stres, vücudun sabit durumu olan homeostazdan herhangi bir sapma değildir. Herhangi bir biyolojik işlev (ses veya ışığın algılanması, bir kasın kasılması), aktif organlarda normal dinlenme durumundan belirgin sapmalara neden olur.
5. Stres, alarm tepkisine neden olan bir şey değildir. Bunu yapan şey stresördür, stresin kendisi değildir.
6. Stres, spesifik olmayan bir reaksiyon değildir. Belirli organları (örneğin adrenal, timüs, gastrointestinal sistem) oldukça spesifik bir şekilde etkiler (Selye, 1956, s. 53-54).

Tüm bunlar göz önüne alındığında stres, biyolojik bir sistem içinde özel olmayan tüm değişikliklerden oluşan özel bir sendrom tarafından gösterilen durumdur. Stresin kendine özgü bir formu ve bileşimi olmasına rağmen belirli bir nedeni yoktur. Herhangi bir zamanda vücutta meydana gelen tüm farklı ayarlamaların toplamını ifade edebilen ek göstergelerdir (Selye, 1956, s. 53-54).

Eski çağlarda stres, tehlikeli durumlar karşısında bedensel güç gerektiren durumlar iken günümüzde stres çok farklı şekillerde ortaya çıkmakta ve bedensel güç gerektirmemektedir. İnsanların işe geç kalmak, yapılması gereken şeyleri zamanında yapamamak, olumsuz deneyimlere maruz kalmak, iş ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunlar, çevre sorunları, ekonomik problemler kişiyi strese sokabilmektedir.

Baltaş vd. (2015), strese yol açan unsurlar değişiklik gösterse de vücudun strese verdiği tepkilerin değişmediğinden bahsetmektedir. Bahar Aydın (2005), stresli olayların kontrol edilebilirlik, tahmin edilebilirlik sınırlarının zorlanması, baskı ve içsel çatışmalar, engellenme, tehdit gibi özellikler içerdiğini belirtmektedir. Bir olayın ne kadar stresli olduğunu belirleyen şey bireysel değerlendirmelerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir olayın kontrol edilemez oluşu, stresli olayın ortaya çıkışını

tahmin edememek, olay veya durumların kişinin sınırlarını zorlaması durumu, bilinçli veya bilinçsiz kişinin yaşadığı içsel çatışmalar, kişinin amacına ulaşamadığını hissettiği engellenme durumları ve kişinin karşılaştığı tehdit durumları ve kişinin hayatındaki önemli değişimler kişide stres yaratabilir (Bahar Aydın, 2005).

Çevresel unsurlar stresin oluşumunda önemli bir yere sahipken, bu stresi yaratan durumlara verilen anlamlarda stres düzeyini etkileyebilmektedir. Aydın ve İmamoğlu (2001), stresin farklı seviyelerde psikolojik ve fizyolojik değişimlere neden olabildiğini belirtmektedir. Hiebert (1983, s. 52) stresi, organizma ve güçlük yaratan çevresel olaylar üzerinden tanımlamaktadır. Bireylerin çevresiyle arasında oluşan ve kişiyi zorlayarak tehlikeli durumlarda ortaya çıkan stres, tepki olarak da ifade edilebilmektedir. Lazarus ve Folkman'a göre (1984), stres tepki olarak ifade edildiğinde, stresle başa çıkma da daha etkili bir şekilde yürütülebilmektedir.

Stres, bireyler hayatta olduğu sürece var olan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi bireyler stresi farklı şekillerde yaşantılanmakta ve baş etmekteyken kimi bireyler daha olumsuz etkilenebilmektedir. Sonuç olarak, stres hayatımızda her zaman vardır. Dolayısıyla hayatın her alanında var olan stresle nasıl başa çıkabileceğimiz önem kazanmaktadır.

1.3.1. Stres Türleri

Seaward (2015, s. 9), stresi; iyi, kötü ve nötr olarak üç gruba ayırmaktadır. Stres olumlu bir motivasyon işlevi gördüğünde faydalı olarak kabul edilir. İyi stres kişinin motive olduğu ya da ilham verici bulduğu durumlarda ortaya çıkar ve tehdit olarak görülmezken kötü stres kişide akut veya kronik olarak ortaya çıkan, günlük kullanımda stres olarak ifade edilen olumsuz bir durumdur. Akut stres oldukça yoğun ancak kısa süreli durumları ifade ederken; kronik stres çok yoğun görünmeyen ancak süre olarak uzun süren durumları ifade etmektedir. Nötr stres ise ne iyi ne kötü olarak kabul edilen duyusal uyaranları tanımlamaktadır (Seaward, 2015, s. 9)

Kişinin tehdit olarak algıladığı durum ve olayları stres etkeni olarak tanımlamak mümkündür. Dolayısıyla neyin stres verici olup olmadığı da kişiden kişiye

değişkenlik göstermektedir. Literatürde stresin doğasını belirlemek amacıyla üç kategori bulunmaktadır: Biyoekolojik, psiko-kişisel ve sosyal etkiler.

Biyoekolojik etkiler, kişinin biyolojik ritmini etkileyen dış etkenlerdir. Bu etkiler, gün ışığı, uyku düzeni, mide problemleri gibi durumları kapsamaktadır. Biyoekolojik etkilere örnek kutup ülkelerinde ve çevrelerinde yaşayan birçok insanı etkileyen mevsimsel duygu durum bozukluklarıdır (Seaward, 2015, s. 10). Psiko-kişisel etkilerin stresörlerin en büyük yüzdesini oluşturduğu düşünülmektedir. Psiko-kişisel etkiler kendi zihinsel süreçlerimizle yarattığımız uyaran algıları olup kimliğimizi savunmak için kullandığımız düşünceleri, değerleri, inançları, tutumları, görüşleri ve algıları içermektedir. Bunlardan herhangi biri tehdit edildiğinde, engellendiğinde sonuç stres tepkisidir. Sosyal etkiler ise, çevresiyle baş etmekte zorlanan, baş edemeyen bireylerin kötü durumlarını açıklamak üzere birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu etkiler kişinin toplum içerisinde hissettiği güvensizlik, yer değiştirmenin etkileri, sekolojik ilerlemeler, insan haklarının ihlali, düşük sosyo-ekonomik durum, büyük yaşam değişiklikleri gibi durumları kapsamaktadır (Seaward, 2015, s. 11).

1.3.2. Stres Kuramları

Stres fizyolojik, psikobiyolojik ve psikolojik olarak farklı şekillerde açıklanmaktadır. Bu başlıkta farklı kuramlardan birkaçı ele alınacaktır.

1.3.2.1. Sistematik Stres: Selye'nin Teorisi

Selye'nin (1956, s. 31) sistematik stres modelinde stres, biyolojik sistemdeki spesifik olmayan tüm değişikliklerden oluşan bir sendromun ortaya koyduğu bir durum olarak tanımlanır. Genel adaptasyon sendromu olarak adlandırılan modelde, bireyin stres sürecinde üç evreden geçerek tepki verdiği belirtilmektedir: alarm, direnç ve tükenme. Alarm tepkisi strese gösterilen ilk tepki olup bedenin fiziksel veya psikolojik tehlikeyi uzaklaştırması gerektiğini fark ettiğinde başlamaktadır. Bu evrede bedende nabızın ve solunum artması, daha duyarlı hale gelmesi gibi oluşan fizyolojik belirtilerle öz-denetimin tekrardan kazanılması için uğraşılır ve sonucunda stres azalmaz ise uyumun direnç evresine geçilir (Selye, 1956, s. 31).

Direnç evresinde psikolojik yapılanmada görülen bozulmalar ve fiziksel belirtilerde artış ve zorlanmalar oluşur, doğrudan veya savunucu başa çıkma teknikleri yoğun biçimde kullanılır. Zararlı uyaranlara karşı direnç artarken, aynı zamanda diğer stres faktörlerine karşı direnç azalır. Kişinin stresi aşırı veya uzun sürerse, kişi uygun olmayan başa çıkma tekniklerine başvurur, fizyolojik ve duygusal kaynaklar giderek tükenir ve son evre olan tükenme evresine geçilir.

Bu evrede ise, kişi umutsuz bir çaba içinde stresini kontrol altına alabilmek için daha da etkisizleşen savunma mekanizmalarına başvurur. Bunun sonucunda kişi gerçekle bağlarını koparır ve duygusal, davranışsal bozulma belirtileri gösterir ya da dikkati toplamada güçlük, sinirlilik, erteleme, anlamsızlık inançları ile tükenmişlik belirtileri gösterir (Selye, 1956, s. 31-32).

1.3.2.2. İşlem Tabanlı Modeller (Transactional- Based Models)

İşlemsel modellerde bir bireyin stres etkenini yorumlama biçiminin, duygusal tepkiler, davranışsal tepkiler ve başa çıkma çabaları açısından nasıl tepki verdiğini belirlediğini iddia ederek stresli bir karşılaşmanın sonuçlarının birçok faktör tarafından belirlendiğini belirten Devonport (2011, s. 3), bu modelin birçok versiyonu önerilmiş olsa da Motivasyonel İlişkisel Teori olarak revize edilen İşlemsel Stres ve Başa Çıkma Modeli olduğunu belirtmektedir.

1.3.2.3. Motivasyonel İlişkisel Teori

Bu teoride değerlendirme süreçleri aracılığıyla yeni anlamlar oluşturmak için işlem yapan kişi ve çevre arasında karşılıklı, çift yönlü bir ilişki sürecinden bahsedilmektedir. Kişi çevresinde olan biteni bilişsel olarak değerlendirdiği bu modelde birincil ve ikincil değerlendirmelerden söz edilmektedir. Birincil değerlendirme sırasında kişi kendi değerlerini, inançlarını, niyetlerini ve beklentilerini göz önüne alarak bir değerlendirmede bulunurken ikincil değerlendirme stresle başa çıkma dönemleri aracılığıyla zararı en aza indirmeye veya kazançları en üst düzeye çıkarmaya odaklanan bilişsel değerlendirme sürecini ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 31-35).

Özetle teorinin temelinde iki kavram bulunmaktadır, bunlar: Bireylerin kendi iyilik halleri için olanların önemini değerlendirmesi ve bireylerin belirli talepleri yönetmek için düşünce ve eylem çabalarını içeren başa çıkmalarıdır (Lazarus, 1993). Teorisini revizyondan geçiren Lazarus stresi belirli bir dış uyaran türü veya belirli bir fizyolojik, davranışsal veya öznel tepki modeli olarak tanımlamak yerine; bireyler ve çevreleri arasındaki bir ilişki olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik stres ise kişinin kendi refahı için önemli olarak değerlendirdiği ve taleplerin mevcut başa çıkma kaynaklarını zorladığı veya aştığı çevre ile bir ilişkiyi ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1986, s. 63)

1.3.2.4. Kaynakların Korunması Teorisi

Kaynakların korunması teorisi, insanların değer verdikleri şeyleri-kaynaklarını- elde etmek, korumak ve elde etmeyi teşvik etmek için motive oldukları temel ilkesiyle başlar ve stresi net kaynak kaybı tehdidi, net kaynak kaybı veya eksikliğin olduğu çevreye verilen tepki olarak tanımlamaktadır (Hobfoll, 1988, s. 25-26). Stres, kaynakların tükenme tehdidiyle veya fiilen tükenmesiyle sonuçlanan herhangi bir koşul grubuna bir yanıt olarak ortaya çıkar ve stres tepkisi de birincil olarak kayıpları sınırlandırma ve ikincil olarak kazançları en üst düzeyi çıkarma girişimini içerir (Holmgren vd., 2017). Yani kaybın ardından bireyler, kaybedilen kaynakları geri kazanmak için harekete geçecek veya bir inanç sistemi geliştirecek veya vücutları bu kaybı telafi etmek için tepki verecektir (Hobfoll, 1988, s. 26). Bununla birlikte stres, kaynakların ortak kültürel boyutlarına odaklanır ve çoğu kaynağın evrensel olarak değerli olmasına rağmen, göreceli değerlerin kültürler arası değişebileceğini öne sürer (Hobfoll, 2001).

1.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemlerinde, bir kişi ile en önemlisi de diğer insanlardan oluşan çevre ile arasında olup bitenlere bağlı olarak duyguların oldukça önemli olduğundan bahseden Lazarus (2006), başa çıkmanın adaptasyonel talepleri ve bunların yarattığı duyguları yönetme çabaları ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

Stresle başa çıkmayı doğrudan başa çıkma ve savunucu başa çıkma olarak ikiye ayıran Morris ve Maisto (2007, s. 391), doğrudan başa çıkmayı rahatsız edici durumu değiştirmek için kasıtlı bir şekilde çabalamak olarak ifade eder. Bu başa çıkma biçimi sorun odaklıdır ve üç farklı yaklaşımı vardır: Yüzleşme, uzlaşma ve geri çekilme. Yüzleşme çözüm bulunması gereken bir sorun olduğunu kabul etmek ve hedefe kararlılıkla ilerleme olarak tanımlanırken; uzlaşma, her şeyin istediğimiz gibi olamayacağını veya başkalarının bizim istediğimiz şeyi yapmalarını bekleyemeyeceğimizi kabullenip olan durumu kabul etmek olarak tanımlanmaktadır. Geri çekilme ise, sorunların çözümüne dair bir yol olmadığını anladığımızda veya kendi başımıza yapabilecek bir şey olmadığını anladığımızda verilen bir tepkidir (Morris ve Maisto, 2007, s. 392). Örneğin çalıştığı şirketin bir şubesinde çalışmak istemeyen bir kişi, mevcut işini bırakmakla kalmayıp, yeni bir iş arayışına bile girmeyebilir.

Savunucu başa çıkma ise kişinin doğrudan başa çıkmak için yapabilecek bir şeyi olmadığında başvurdukları başa çıkma biçimidir (Morris ve Maisto, 2007, s. 393). Bunlar; acı verici veya tehdit edici olayı kabullenmeyi reddetmeyi içeren inkar, bilinçten gelen kabul edilemez düşüncelerin veya dürtülerin bloke edilmesini içeren bastırma, bastırılmış olan düşünce veya güdülerini başkalarına atfederek çatışmanın kaynağını dışarı taşıyan yansıtma, bazı stres anlarında regresyon denilen çocuksu başa çıkma biçimi, rahatsız edici durumdan duygusal olarak uzaklaşma amacıyla entelektüalize etme, kişinin düşündüklerine ve hissettiklerine zıt bir biçimde abartılı şekilde dışa vurması olarak tanımlanan reaksiyon oluşumu, bastırılmış olan duyguları daha sosyal olarak kabul edilen biçimlere dönüştürme olan yüceltme, bastırılmış güdü ve duyguların orijinal nesnelerinden ikame nesnelere yeniden yönlendirilmesini içeren yer değiştirmedir (Morris ve Maisto, 2007, s. 393-395).

Bahar Aydın (2005), başa çıkma kaynaklarının, kişinin sorun çözme becerisini, kişilerarası ilişkilerdeki becerilerini, olumlu benlik kavramını ve sosyal desteklerini oluştururken; başa çıkma tarzlarının belli durumlarda kullanılan ya da zaman içinde tekrarlanan başa çıkma yöntemi olarak tanımlandığını belirtmektedir.

Strese yönelik işlemsel bir bakış açısı, zorlayıcı, tehdit edici veya zararlı bir olay karşısında bireyin bu zorlukla başa çıkmak için iç ve dış kaynaklarını aştığını algıladığında stresin yaşanacağını ileri sürer ve başa çıkma yöntemleri de bu durumu azaltmayı amaçlamak olarak tanımlanır (Sirois ve Kitner, 2015).

1.3.3.1. Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Lazarus ve Folkman'a göre (1984, s. 19) stresin, kişinin çevreyle olan ilişkisinde uyaranları, kendi kaynaklarını tüketen ve kendi iyi oluşunu olumsuz etkileyen tehditler olarak yorumladığı takdirde ortaya çıkacağını ileri sürmüşler ve stresle başa çıkmayı da (1988), bireylerin karşılaştıkları stresli durumlarda kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen isteklerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamışlardır.

Stresle başa çıkma problem ve duygu odaklı olmak üzere iki şekilde tanımlanmaktadır: Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olay veya durumu ortadan kaldırmaya veya etkisini hafifletmeye yönelik çabayı içerirken (Lazarus, 1993); duygu odaklı başa çıkma, kişinin stres yaratan olay veya durumla mücadele etmek yerine, etkisini azaltmak için durumun gerçekliğini inkar etme, sorundan uzaklaşma ve yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma gibi durumları içermektedir (Lazarus, 1993). Bu durumda problem odaklı başa çıkma daha eylemselken, duygu odaklı başa çıkmanın daha pasif bir başa çıkma olduğu söylenebilir. Lazarus (1993), karşılaşılan stresli durum veya olayın kontrol edilebileceği durumlarda problem odaklı başa çıkma kullanırken; kontrol edemeyeceği durumlarda duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığını belirtmektedir.

1.3.3.2. Carver, Scheier, Weintraub'un Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Carver ve arkadaşları bu yaklaşımı oluştururken Lazarus'un stres modeli ile öz-düzenleme modelinden yararlanmışlardır ve 13 stresle başa çıkma biçiminden bahsetmişlerdir. Lazarus'un problem odaklı başa çıkma yöntemine benzer olarak geliştirdikleri aktif başa çıkma, stresin etkilerini ortadan kaldırmak, atlatmak veya etkisini hafifletmek için aktif eylemlerde bulunma olarak tanımlamaktadırlar (Carver vd., 1989). Bu yöntemde kişi yaşadığı stresi hafifletmek için aktif bir çaba

içerisindedir. Lazarus'un problem odaklı başa çıkma yöntemine ek olarak planlama, kendini tutma ve sosyal destek aramayı eklemiştir. Planlama, bir stres kaynağıyla nasıl başa çıkacağını düşünme adımıdır (Carver vd., 1989). Dolayısıyla bu adım sorun odaklıdır. Kendini tutma ise stresle başa çıkmak üzere harekete geçmek için uygun zamanı bekleme olarak açıklanmaktadır. Carver vd. (1989), bu stratejinin stres yaratan şeyle aktif bir başa çıkmaya odaklanması sebebi ile aktif bir strateji olduğunu ancak kendini tutma sebebiyle hareket etmemenin de pasif bir strateji olduğunu ifade etmişlerdir. Lazarus'un sosyal destek arama başa çıkma biçimine benzer olarak araçsal sosyal destek arama ve duygusal sosyal destek aramayı ekleyen Carver vd. (1989), araçsal sosyal destek aramayı tavsiye, yardım veya bilgi aramak olarak; duygusal sosyal destek aramayı manevi destek, sempati veya anlaşılma olarak özetlemişlerdir. Burada araçsal sosyal destek arama problem odaklı iken duygusal sosyal destek ama duygu odaklı bir başa çıkma biçimi olduğunu söylemek mümkündür.

İşlevsel olmayan başa çıkma biçimi olarak davranışsal geri çekilmeden bahseden Carver vd. (1989), bu durumu kişinin stres etkeniyle başa çıkma çabasını azaltmak, hatta stresin engellediği hedeflere ulaşma girişiminden vazgeçilmesi olarak tanımlamaktadır. Davranışsal geri çekilme, kişinin kendini çaresiz ve umutsuz hissettiği bir durum olarak görülebilir. Böyle bir durumda kişinin bu çaresizlik ve umutsuzluk sebebi ile ertelemeye başvurabileceği söylenebilir.

Davranışsal geri çekilmeye benzer olarak zihinsel geri çekilme ise kişiyi stres etkeninin müdahale ettiği davranışsal boyut veya hedef hakkında düşünmekten uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Carver vd., 1989). Böyle bir durumda kişi stres yaratan şeyi düşünmemek için başka aktivitelerde bulunabilir.

1.3.4. Proaktif Başa Çıkma Kuramları

Stres ve başa çıkma ile ilgili olarak başa çıkma geleneksel olarak potansiyel bir tehdit, zarar veya kayıp olarak algılanan çevresel veya intrapsişik taleplerin üstesinden gelmek, tolere etmek, stres yaratan durumun etkisini azaltmak veya en aza indirmek için üstlenilen faaliyetler olarak tasavvur edilmiştir (Devonport, 2011, s. 7). Geleceğe yönelik başa çıkmaya odaklanan iki teorik yaklaşım geliştirilmiştir.

1.3.4.1. Aspinwall ve Taylor'ın Proaktif Başa Çıkma Teorisi

Aspinwall ve Taylor (1997), proaktif başa çıkmayı potansiyel olarak stresli bir olaydan önce stresli olayı önlemek veya biçimini değiştirmek için girişilen çaba olarak tanımlamaktadır. Proaktif başa çıkma, başa çıkma ve ileriye dönük başa çıkmadan üç temelde ayırt edilebilir: Birincisi, proaktif başa çıkma geçici olarak başa çıkma ve ileriye dönük başa çıkmadan önce gelir. Yani kaynakların biriktirilmesini ve belirli bir stres kaynağına hitap etmek için değil, stres faktörlerinin meydana geldiği ve önceden silahlanmanın iyi hazırlanmak olarak kabul edilmesini, genel olarak hazırlanmak için tasarlanmış becerilerin edinilmesini içerir (Aspinwall ve Taylor, 1997). İkincisi; proaktif başa çıkma, mevcut stresörlerle başa çıkmaktan farklı beceriler gerektirir. Üçüncüsü; mevcut stresörlerle başa çıkmayla karşılaştırıldığında, proaktif başa çıkma için farklı beceri ve faaliyetlerin başarılı olması muhtemeldir (Aspinwall ve Taylor, 1997).

Proaktif başa çıkma yaklaşımı stresli olay ortaya çıkmadan öncesinde girişilen bir çaba olması sebebiyle araştırılması zor bir teori haline gelmektedir. Kişi stresli olay ortaya çıkmadan önce harekete geçtiği için proaktif başa çıkma biçimi fark edilmeyebilir. Tüm stresli olayların (yas, kronik hastalık, doğal afetler gibi) önlenemeyeceğinden bahseden Aspinwall ve Taylor (1997), insanların bu tür olayları yönetmek için ne ölçüde proaktif çaba gösterdikleri konusunda farklılıklar olabileceğini belirtmiştir. Örneğin depreme hazırlıklı olan, deprem sigortası yaptıran birisi bunları yapmayan bir kişiye göre daha iyi hazırlanmış olacaktır. Dolayısıyla kaçınılamayan stresli durumlarda bile proaktif başa çıkma ile kişi stresli olaylar karşısında daha iyi uyum sağlayacaktır.

Proaktif başa çıkmanın bir faydası, stresli bir karşılaşma sırasında yaşanan stresin derecesinin en aza indirilmesidir (Devonport, 2011, s. 7). Bununla birlikte stresli olay ortaya çıktığında başa çıkmakla ilgili seçenekler çok daha kısıtlı olabilir ancak stresli olay henüz ortaya çıkmadığında başa çıkmakla ilgili seçenekler çok daha fazla olabilir. Stresli olaylar önlenemediği veya en aza indirilemediği ölçüde, bir kişinin taşıdığı kronik stresin yükü nispeten düşük olacaktır. Sonuç olarak pek çok stresli olay uzun süreli olduğundan ve bireyin günlük yaşamındaki yükümlülüklerin birikmiş

yükünü arttırdığından, stresli olaylardan kaçınan veya dengeleyen proaktif çabalar, kronik stresi düşük seviyede tutabileceği belirtilmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997).

Proaktif başa çıkmanın dezavantajlarından bahseden Aspinwall ve Taylor (1997) bu dezavantajları şu şekilde özetlemektedir: Eğer stresli olay meydana gelmediyse, hiç meydana gelmeme olasılığı vardır. Bir diğer dezavantajı, potansiyel stresörlerin içsel belirsizliklerinin olmasıdır. Bir stres etkeni henüz oluşmadığında belirsiz olması sebebiyle soruna ne tür bir baş etme çabası getirilmesi de belirsiz olabilir. Bu durum kişinin baş etme kaynaklarının tam da ihtiyacı olduğu anda çoktan tüketilmiş olacağı için stres etkeni ile baş edememesi ile sonuçlanabilir (Aspinwall ve Taylor, 1997).

1.3.4.2. Schwarzer ve Taubert Proaktif Başa Çıkma Yaklaşımı

Sosyal koşullardaki stresli durumların karmaşıklığı göz önüne alındığında, insanın stresle başa çıkma becerileri, savaş ya da kaç tepkileri ya da rahatlama gibi basit biçimlere indirgenemeyeceğini, diğer değişkenlerle birlikte, taleplerin zamansal perspektifine ve olayların subjektif kesinliğine bağlı olduğunu ifade eden Schwarzer ve Taubert (2002), başa çıkma biçimlerini reaktif başa çıkma, beklentisel başa çıkma, önleyici başa çıkma ve proaktif başa çıkma olarak sınıflandırmaktadır. Önleyici başa çıkma, stresli bir olay meydana gelmeden öncesinde olan; beklentisel başa çıkma, meydana gelecek stres verici olayın yakında gerçekleşeceği beklendiğinde olan; reaktif başa çıkma, stres verici olay gerçekleştikten sonra olan; proaktif baş etme ise diğer üçünden farklı olarak kişinin stres verici olayı tehdit olarak değil gelişimi için bir fırsat olarak değerlendirdiği bir baş etme biçimidir (Schwarzer ve Taubert, 2002).

Schwarzer ve Taubert (2002), proaktif başa çıkmanın geleceğin olası olumlu değerlendirmelerine hazırlanmaya, önleyici başa çıkmanın ise geleceğin olası olumsuz değerlendirmelerine hazırlanmaya dayandığını belirtmektedir. Dolayısıyla şiddeti en aza indirerek gelecekte daha az zorlanma ile sonuçlanan genel direnç kaynakları oluşturmayı amaçlayan önleyici başa çıkmanın aksine, proaktif başa çıkma zorlayıcı hedeflere ve kişisel gelişime doğru ilerlemeyi kolaylaştıran genel kaynakları oluşturma çabası olarak tanımlanmaktadır (Schwarzer ve Taubert, 2002).

1.3.5. Stresin Sebep ve Sonuçları

Stresi üç grupta incelemek mümkündür: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, sıcaklık/soğukluk vb. durumları kapsayan fiziksel çevreden kaynaklananlar; ağır iş, gece mesai, zaman baskısı altında çalışma, sorumluluk gerektiren işleri kapsayan iş ve meşguliyet konusundan kaynaklananlar; günlük stres, gelişimsel stres, hayat krizleri niteliğindeki stresleri kapsayan psiko-sosyal özelliklerden kaynaklananlar (Baltaş vd., 2015).

Stres kişinin hayatını olumsuz etkileyen bir durum olması sebebiyle gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak kişiye rahatsızlık verebilir. Bedensel olarak kişide baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi hastalıklar olabileceği gibi psikolojik veya zihinsel hastalıklara da sebep olabilir. Baltaş vd. (2015), kişinin stres karşısında verdiği psikolojik tepkileri geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon olarak özetlemekte ve zihinsel olarak da dikkatin azalması, odaklanma problemleri, konular arası ilişki kurmada zorluk, aşırı unutkanlık, obsesif düşüncelerin olabileceğini belirtmektedir.

Seaward (2015, s. 16). Stresin yaş, ırk, cinsiyet, din, milliyet ve sosyoekonomik sınıf açısından farklılaşmadığını belirtmektedir. Günümüzde gelişen teknoloji, pratiklik açısından yarar sağlasa da aynı anda birçok şey yapmayı, birçok yerde olmayı da gerektirebilmektedir. Dolayısıyla stresin, dünyanın genelinde her ülkede her şehirde belli ölçülerde var olan evrensel bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Stres, yönetilemediği durumlarda kişinin hayatını baltalayıcı bir duruma sokabilir. Kişi hızla değişen ve ilerleyen dünyada, yapılacak olan görev veya işleri ile kendisine ayırdığı bireysel zamanı dengelemekte zorlanabilir ve bu durumda kişi için stres yaratıcı bir durum olmaya başlayabilir.

1.4. Erteleme, Duygu Düzenleme ve Öz-Kontrol

Sirois ve Pychyl (2016), ertelemeyi en iyi açıklayan durumun duyguları düzenleme stratejisi olduğunu savunarak erteleme sebebinin dürtüsel olduğumuz veya öz-disiplinden yoksun olduğumuz için değil duyguları düzenlemek için görevden kaçınmayı kullandığımız için ertelediğimizi belirtmektedir.

Tice ve Bratslavsky (2000), zor bir görev üzerinde çalışmanın veya bu görevde ısrar etmenin öz-denetim gerektirdiğini, öz-denetimin hazzı dürtülerin başka bir şey yapmak yerine başka bir şey yapmasını engellemek için gerekli olduğunu belirtmektedir. Erteleme üzerine bazı eski araştırmalara atıfta bulunarak (Solomon ve Rothblum, 1984), zor görevler üzerinde çalışmanın bizi kaygılı ve endişeli hissettirebileceğine ve olumsuz duygulardan kurtulmak için görevden kaçınarak ertelemekle sonuçlanacağını ifade etmektedirler.

Bir görev duygusal sıkıntıya neden olduğunda, insanlar sorun odaklı problem çözmek yerine duygu odaklı başa çıkmaya odaklanma eğilimindedir; hoş olmayan, görevle ilgili duygulardan kaçtıklarında meydana gelen geçici hedonik değişim için kaçınmayı kullanırlar, ancak zaman baskısının artan stresi ve gecikmeden kaynaklanan azalan benlik duygusu ve gecikmenin kendisi nedeniyle daha da kötüleşirler. Bunun neticesinde artan sıkıntı, göreve bağlılık için gerekli olan etkili öz-kontrolün daha fazla baltalanmasına sebep olabilir (Sirois ve Pychyl, 2016). Sirois ve Kitner (2015) tarafından yapılan ampirik çalışmalar sonucunda erteleme duyguları düzenlemek için kullanılan uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile ilişkili olduğunu bularak sorunun üstesinden gelmek için doğrudan bir eylemde bulunmak yerine uyumsuz (alkol, uyuşturucu gibi) baş etme tepkilerinin erteleme ve stresle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

1.5. Erteleme, Stres ve Stresle Başa Çıkma

Uyumlu ve uyumsuz başa çıkma olarak da ifade edilen başa çıkma tarzlarından uyumlu başa çıkma eyleme geçmeyi ve/veya sorunla başa çıkmak için kaynak bulmayı, planlama ve başkalarından bilgi veya duygusal destek aramayı içerirken; uyumsuz başa çıkma, stres kaynağına yönelmeksizin kontrolü yeniden kazanmanın bir yolu olarak, stres etkeni tarafından etkinleştirilen olumsuz tehdit veya zarar duygularından anında kurtulmaya odaklanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sirois ve Kitner (2015), belirli bir kişilik özelliği ile ilişkili uyumlu ve uyumsuz başa çıkma tarzlarının seçimi ve alışılmış kullanımı, fizyolojik tepkiler, hastalıklar dahil olmak üzere birçok önemli sonuç üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilere sahip

olabileceğini belirtmektedir. Sürekli ertelemenin sağlık riski oluşturduğunu destekleyen ve ertelemenin stres ile ilişkili olduğunu gösteren boylamsal çalışmalar bulunmaktadır (Rice vd. 2012).

Sirois ve Pychyl (2013), sürekli ertelemenin başa çıkmayla nasıl bağlantılı olduğunu anlamak amacıyla yaptıkları teorik bir incelemede ertelemenin en iyi şekilde uzun vadeli hedefler yerine kısa vadeli ruh hali düzenlemesine öncelik verme eğilimi olarak karakterize edilebileceğini öne sürmektedirler.

1.6. Erteleme, Öz-kontrol, Stres ve Stresle Başa Çıkma Hakkında Yapılan Çalışmalar

Alanyazına bakıldığında yapılan çalışmalarda erteleme davranışının çoğunlukla olumsuz yönde ele alındığı görülmektedir. Erteleme davranışı ile ilişkili olarak öz-yetersizlik ve öz-saygı (Burka ve Yuen, 1983, s. 89; Ferrari, 2000); düşük akademik başarı (Steel, 2007); akılcı olmayan inanç ve yöntemler (Schubert vd., 2000) belirtilmektedir. Dewitte ve Schouwenburg (2002), erteleyen bireylerin olumsuz duygu durumlarıyla baş edebilmeleri için dürtüsel davranışlarda bulunabildiklerini belirtmektedir. Steel (2007), ertelemeyi, öz-düzenleme başarısızlığı olarak görmektedir. Rebetez vd.'de (2018) benzer şekilde öz-düzenleme (self-regulation) kavramının üzerinde durmuş ve yapmış oldukları çalışma sonucunda erteleme ile dürtüsellik arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Rebetez vd. (2015) yapmış oldukları çalışmada erteleyen bireylerin duygu düzenlemelerinin zayıf olduğu belirtilmektedir.

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ABD'li kadın ve erkekler arasında erteleme davranışı eşit derecede bulunmuş ve kronik ertelemenin, düşük özgüven, özsaygı, depresyon, kaygı, unutkanlık, düzensizlik gibi bir dizi başka özelliklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ferrari vd., 2005). Ertelemenin son derece yaygın olduğu ifade edilmekle birlikte (Steel, 2007; Zhang vd., 2018); aynı zamanda erteleme, kendini kontrol edememenin sonuçlarından biri olarak görülmektedir (Steel, 2007).

Sirois ve Pychyl (2013), kişinin ertelemeyi tercih etmesinin, öz-kontrol ile ilgili temel bir meseleye işaret ettiğini ileri sürerek bu durumun kişinin istenmeyen bir görevle karşı karşıya kaldığında, kişide olumsuz duygulara yol açtığında daha sık meydana geldiğini belirtmektedir. Burka ve Yuen (1983, s. 4), rekabetin giderek arttığı kurumsal ortamlarda bazı insanların hızlı tempoya ayak uydurmaya çalışmak yerine yavaşladığını ve gerekli işleri tamamlamak yerine başka şeylerle ilgilendiklerini belirtmiştir.

Uzun ve Demir (2015), bugüne kadar yapılan çalışmalarda yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle ilgili olarak farklı sonuçlara ulaşıldığından bahsetmektedir. Bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla erteleme davranışı gösterdiği ifade edilirken (Solomon ve Rothblum, 1984); cinsiyetin erteleme üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Ferrari, 2000; Kachgal vd., 2001; Onwuegbuzie, 2004). Yaş değişkenine bakıldığında ise yaş ilerledikçe ertelemenin azaldığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Ferrari vd., 1995).

Kronik erteleme ve sağlık arasındaki ilişkilere yönelik teorik açıklamalar stresin hem doğrudan fizyolojik hem de dolaylı davranışsal yollarla sağlık sonuçlarını olumsuz etkileyen zayıf öz-düzenlemenin bir sonucu olarak görülmektedir (Sirois, 2007; Sirois vd., 2003; Sirois ve Tosti, 2012). Öz-kontrolün de öz-düzenlemenin içerisinde olan bilinçli bir durum olması sebebiyle öz-kontrol becerisinin de bağlantılı olarak ertelemeyi ve stresi olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Öz-kontrol ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında öz-kontrolün; öz-saygı, ruminasyon ve saldırganlıkla (Morsünbül, 2015) ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-kontrol ile erteleme davranışları arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmakla birlikte (Ferrari ve Emmons, 1995; Kuhnle vd., 2011; Steel, 2007; Saele vd., 2017) öz-kontrolün sorumluluk özelliği ile pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkisi bulunmuştur (Tangney vd., 2004). Tansı'nın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öz-düzenleme seviyesinin arttıkça genel erteleme, akademik erteleme, yetersizlik duygusu ve kararsızlık düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Benzer şekilde Boyalı'da (2020) öz-kontrol ile akademik erteleme arasında

negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sonuç olarak öz-kontrol ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yüksek öz-kontrolün istenen davranışları olumlu yönde etkilediği, düşük öz-kontrolün ise istenmeyen davranışları arttırdığı konusunda ortak bir görüş bulunmaktadır (de Ridder vd., 2012).

Demografik değişkenler açısından bakıldığında evli bireylerin öz-kontrol düzeylerinin bekar bireylere göre daha düşük olduğu bulunmuş (Demirel, 2017); ancak Karataş'ın (2013) yapmış olduğu çalışmada medeni durum açısından öz-kontrol düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Boyalı ise (2020) yapmış olduğu çalışmada kadınların öz-kontrol düzeyini erkeklere göre daha fazla olduğunu bulmuştur. Öz-kontrolün demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan literatür incelemesinde yaşlılarda gençlere göre daha yüksek olduğunu (Steinberg vd., 2009) ve kadınların erkeklere göre öz-kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Gibson vd., 2010; Silverman, 2003; McCabe vd., 2004, s. 345).

Erteleme, öz-kontrol, stres ve stresle başa çıkma ile ilgili literatür incelendiğinde Sirois ve Tosti'nin (2012) yapmış oldukları çalışmada erteleme yüksek stres ve düşük farkındalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Sirois ve Kitner'de (2015) yapmış oldukları çalışmada algılanan stresi, sürekli erteleme ve uyumsuz başa çıkma ile pozitif ilişki bulmuşlardır. Şimşir Gökalep vd.'nin (2021) çalışmasında öz-kontrol ile erteleme arasındaki negatif bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak değişkenlerle ilgili gerekli literatür incelemesi yapıldığında yurt dışında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu, ülkemizde yapılan çalışmaların ise çok daha yetersiz olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak öz-düzenleme ile ilgili yapılmış olması öz-kontrol üzerine yapılmamış olması da literatürde bir boşluk oluşturmaktadır. Çalışmaların ağırlıklı olarak ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzerine olması sebebiyle öz-kontrol ve stresle başa çıkmanın ertelemeyi yordayıp yordamadığı ile ilgili yapılan çalışmaların da yeterli olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla öz-kontrol ve stresle başa çıkmanın ertelemeyi yordayıp yordamadığı ile ilgili yapılan bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

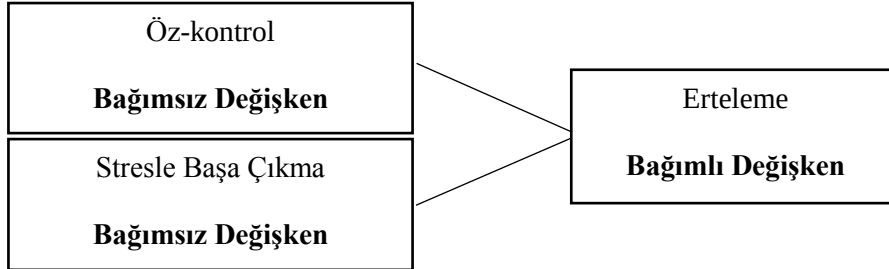
Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemlerinden bahsedilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerde ertelemenin yordayıcıları olarak öz-kontrol ve stresle başa çıkmanın incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemi olup ilişkisel model kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla değişkenin ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır (Bal, 2020, s. 16). Araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.

Şekil 1

Araştırmanın modeli



2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkinler olup örnekleme ise çevrimiçi ortamda Google Form aracılığıyla hazırlanan anketin çeşitli sosyal platformlarda (Facebook, Instagram, WhatsApp) paylaşılmasıyla elde edilen 486 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan katılımcılar tamamen gönüllülük esasına dayanarak katılım sağlamışlardır. Araştırmaya katılan katılımcı grubun demografik bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, erteleme eğilimi belirlemek amacıyla Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, öz-kontrol düzeyini belirlemek amacıyla Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve stresle başa çıkma düzeyini belirlemek amacıyla Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcıları bilgilendirmek amacıyla, ankete katılmadan önce araştırma hakkında bilgilerin olduğu Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu verilmiştir.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, çocuğunun olup olmadığı, çalışma durumu, çalışma süresi, çalışma hayatında yönetsel görevinin olup olmadığı, kronik hastalığının olup olmadığı ve daha önce psikolojik/ psikiyatrik destek alıp almadığı ile ilgili sorular sorulmuştur.

2.3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Lay (1986) tarafından geliştirilen ve genel erteleme eğilimini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Beşli likertten oluşan ölçek tek boyutludur. 15 maddesi bulunan ölçekte 5 madde (2,4,9,10,15) ters kodlanmaktadır. Bu ölçekten alınan yüksek puan, kişilerin erteleme eğilimlerinin fazla olmasına işaret etmektedir. Ölçekteki puan aralığı 15- 75'tir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam puan için ,82 olmaktadır. Test tekrar test güvenirliği katsayısı ise ,80'dir. Ölçeğin iç güvenirlilik katsayısı ,84 olarak bulunmuştur. Yapılan test tekrar test güvenirliği ,88 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada genel erteleme eğilimi ölçeğinin Cronbach alfa değeri ,87 bulunmuştur.

2.3.3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Bireylerin öz kontrol düzeylerini incelemek amacıyla Tangney vd. (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Nebioğlu vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek 13 maddeden oluşmakta olup 4 pozitif 9 negatif ifadeden oluşmaktadır. Negatif ifadeler ters puanlanmaktadır

(2,3,4,5,7,9,10,12,13). Ölçeğin öz-disiplin ve dürtüsellik olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan öz kontrol düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,83 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri ise öz disiplin için ,81 ve dürtüsellik için ,87 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri ,80 bulunmuştur.

2.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Sibel Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek 23 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipindedir. Ölçeğin sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkma ve kaçınma olarak adlandırılan üç alt boyutu bulunmaktadır. Kaçınma Alt boyutu 8 maddeden (1,3,11,14,15,19,21,22), Problem Odaklı Başa Çıkma Alt boyutu 8 maddeden (2,5,6,7,8,9,12,16), Sosyal Destek Alt boyutu ise 7 maddeden (4,10,13,17,18,20,23) meydana gelmektedir. Ölçekte 3 madde ters puanlanmaktadır (10,17,20). Ölçeğin güvenirlik testi sonuçlarına göre iç tutarlılık kat sayısı ,78 çıkmıştır. Alt boyutlarda ise Sosyal Destek Arama ,85, Soruna Yönelme ,80 ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt boyutunun da ,65 kat sayısına sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri ,80 bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Bu araştırmaya 505 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce verilerin doğruluğu, kayıp değerlerin olup olmadığı, uç değerler incelenmiştir. Araştırmada uç değerler ile araştırmaya katılım şartlarını sağlamayan (18 yaş altı katılımcılar gibi) katılımcılar çıkarıldıktan sonra verilerin analizi 486 kişi üzerinden yapılmıştır. Ardından normallik testleri uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı bulunduktan sonra parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Betimsel veri analizinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık ve Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır.

Erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma değişkenleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ardından öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın erteleme üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA analizi uygulanmıştır. ANOVA analizi sonrasında hangi gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Scheffe ve Tamhane's T2 post hoc testleri kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ), Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖÖ) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 1

Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	291	59,9
	Erkek	195	40,1
Yaş	18-25	82	16,9
	26-35	168	34,6
	36-50	149	30,7
	51-80	87	17,9
Medeni durum	Bekar (ilişkisi yok, boşanmış, dul)	114	23,5
	Bekar (ilişkisi var, nişanlı, flört)	88	18,1
	Evli	284	58,4
Eğitim düzeyi	Lise	66	13,6
	Ön lisans/ Lisans	309	63,6
	Lisansüstü	111	22,8
Çalışma durumu	Çalışmıyor	137	28,2
	Yarı zamanlı çalışıyor	44	9,1
	Tam zamanlı çalışıyor	305	62,8
Yönetmel görev (İş yaşamında)	Çalışmıyorum bu soru beni ilgilendirmiyor	129	26,5
	Hayır	114	23,5
	Evet	243	50
Çalışma süresi	Çalışmıyorum bu soru beni ilgilendirmiyor	137	28,2
	0-5 yıl	96	19,8
	6-10 yıl	64	13,2
	11-15 yıl	60	12,3
	15 yıl ve üzeri	129	26,5
Çocuğu var mı?	Hayır	225	46,3
	Evet	261	53,7
Kronik hastalık	Hayır	401	82,5
	Evet	85	17,5
Psikolojik/psikiyatrik destek	Hayır	317	65,2
	Evet	169	34,8

Tablo 1’de araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %59,9’u (291) kadın, %40,1’i (195) erkektir. Katılımcıların %16,9’u 18-25 yaş, %36,6’sı 26-35 yaş, %30,7’si 36-50 yaş, %17,9’i 51-80 yaş aralığındadır. Katılımcıların %25,3’ünün ilişkisi yok, %18,1’inin ilişkisi var, %54,8’i evlidir. Katılımcıların %13,6’sı lise, %63,6’sı ön lisans/lisans, %22,8’i lisansüstü mezundur. Katılımcıların %28,2’si çalışmamakta, %9,1’i yarı zamanlı çalışmakta, %62,8’i tam zamanlı çalışmaktadır. Katılımcıların %50’sinin iş yaşamında yönetsel görevi bulunmakta, %23,5’inin iş yaşamında yönetsel görevi bulunmamakta, %26,5’i çalışmamaktadır. Katılımcıların %19,8’i 0-5 yıl, %13,2’si 6-10 yıl, %12,3’ü 11-15 yıl, %26,5’i 15 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip, %28,2’si çalışmamaktadır. Katılımcıların %46,3’ünün çocuğu yok, %53,7’sinin çocuğu vardır. Katılımcıların %82,5’inin kronik bir hastalığı yok, %17,5’inin yoktur. Katılımcıların %34,8’i şu an ya da geçmişte psikiyatrik/psikolojik destek almış, %65,2’si almamıştır.

Tablo 2

Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık	α
GEEÖ	486	2,21	,796	,493	-,508	,874
KÖÖ	486	3,61	,679	-,088	-,678	,804
SBCÖ	486	3,48	,523	-,170	-,049	,805

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBCÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Genel erteleme eğilimi ölçeğinin ortalaması 2,21, standart sapması ,796, çarpıklık değeri ,493, basıklık değeri -,508, Cronbach alfa değeri ,879’dur. Kısa Öz-Kontrol ölçeğinin ortalaması 3,61, standart sapması ,679, çarpıklık değeri -,088, basıklık değeri -,678, Cronbach alfa değeri ,804’tür. Stresle başa çıkma ölçeğinin ortalaması 3,48, standart sapması ,523, çarpıklık değeri -,170, basıklık değeri -,049, Cronbach alfa değeri ,805’tir. Çarpıklık basıklık değer aralıkları -1,5 ile 1,5 arasında olması verilen normal dağıldığını göstermektedir.

Tablo 3*Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi*

		1	2	3
1.GEEÖ	r	1	-,732**	-,298**
2.KÖÖ	r		1	,340**
3.SBÇÖ	r			1

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi yer almaktadır. Buna göre genel erteleme eğilimi ölçek puanları ile kısa öz-kontrol ölçeği arasında ($r = -,732$) yüksek düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,01$). Genel erteleme eğilimi ölçek puanları ile stresle başa çıkma ölçek puanları arasında ($r = -,298$) düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak kısa öz- kontrol ölçek puanları ile stresle başa çıkma ölçeğinin puanları arasında ($r = ,340$) orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4*Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
GEEÖ	Sabit	5,538	,184		30,065	,000		
	KÖÖ	-,837	,039	-,713	-21,708	,000	-,732	-,671
	SBÇÖ	-,084	,050	-,055	-1,688	,092	-,298	-,052
R= ,734	R ² =,539	F _(2,484) =282,025		p=,000				

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 4'te kısa öz- kontrol ölçek puanları ile stresle başa çıkma ölçek puanlarının genel erteleme eğilimi puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. İlk olarak çoklu doğrusal bağlantının sınanmasında tolerans değeri, varyans enflasyon faktörü (VIF), özdeğer (eigenvalue) ve koşul indeks (CI) değerleri incelenmiştir. Buna göre tolerans değerlerinin 0.20-1.00 ve VIF değerlerinin 1.00-10.00 arasında olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte özdeğerlerin 15'ten, CI değerlerinin de 30'dan düşük olduğu belirlenerek çoklu doğrusallığın olmadığı tespit edilmiştir. Regresyon varsayımlarının

karşılandığı belirlenerek verilerin regresyon analizine uygun olduğu sonucuna ulaşılmış ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Enter’ metodu kullanılmıştır. Kurulanan regresyon modeline genel erteleme eğilimi puanlarının yordayıcısı olarak kısa öz-kontrol ile stresle başa çıkma puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,484)}=282,025$; $p=,000$). Kısa öz-kontrol ile stresle başa çıkma değişkenlerinin genel erteleme eğilimi puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır ($R=,734$, $R^2=,539$, $p=,000$). Öz-kontrol ve stresle başa çıkma değişkenleri, genel erteleme eğilimi puanları toplam varyansının %54’ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin genel erteleme eğilimi puanları üzerindeki göreceli önem sırası; kısa öz-kontrol ($\beta=-,837$, $t=-21,708$, $p=,000$), stresle başa çıkmadır ($\beta=-,084$; $t=-1,688$; $p=,092$). Regresyon katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece kısa öz- kontrol puanlarının genel erteleme eğilimi puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	Sd.	p
GEEÖ	Kadın	291	2,25	,828	1,196	444,41	,232
	Erkek	195	2,16	,745			
KÖÖ	Kadın	291	3,64	,684	,992	484	,322
	Erkek	195	3,58	,671			
SBÇÖ	Kadın	291	3,56	,506	3,98	484	,000
	Erkek	195	3,37	,529			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 5’te cinsiyet değişkenine göre GEEÖ, KÖÖ ile SBÇÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre, stresle başa çıkma ölçek puanları ($t= 3,98$; $p=,000$) kadınlarda erkeklere göre daha fazladır. Cinsiyete göre diğer ölçekler açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 6

Çocuk Sahibi Olma Durumuna Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Çocuk Sahibi Olma		N	$\bar{x}$	ss	t	Sd.	p
GEEÖ	Hayır	225	2,50	,788	7,707	457,623	,000
	Evet	261	1,97	,719			
KÖÖ	Hayır	225	3,35	,644	-8,362	484	,000
	Evet	261	3,84	,627			
SBÇÖ	Hayır	225	3,37	,541	-4,438	484	,000
	Evet	261	3,58	,489			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 6’da çocuk sahibi olma değişkenine göre GEEÖ, KÖÖ ve SBÇÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre çocuk sahibi olmayanların genel erteleme eğilimi ölçek puanları ($t=7,707$; $p=,000$) çocuk sahibi olanlardan daha fazladır. Çocuk sahibi olanların kısa öz-kontrol ölçek puanları ($t=-8,362$; $p=,000$) ve stresle başa çıkma ölçek puanları ($t=-4,438$; $p=,000$) çocuk sahibi olmayanlardan daha fazladır.

Tablo 7

Psikolojik Destek Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Psikolojik Destek		N	$\bar{x}$	ss	t	Sd.	p
GEEÖ	Hayır	317	2,11	,771	-4,019	484	,000
	Evet	169	2,41	,808			
KÖÖ	Hayır	317	3,68	,678	3,155	484	,002
	Evet	169	3,48	,661			
SBÇÖ	Hayır	317	3,52	,523	2,235	484	,026
	Evet	169	3,41	,517			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 7’de psikiyatrik/psikolojik destek alma değişkenine göre GEEÖ, KÖÖ ile SBÇÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre psikiyatrik/ psikolojik destek alanların genel erteleme eğilimi ölçek puanları ($t=-4,019$; $p=,000$) psikiyatrik/ psikolojik destek almayanlardan daha fazladır. Psikiyatrik/ psikolojik destek almayanların kısa öz-kontrol ölçek

puanları ($t= 3,155$; $p=,002$), stresle başa çıkma ölçek puanları ($t= 2,235$; $p= ,026$) psikiyatrik/ psikolojik destek alanlardan daha fazladır.

Tablo 8

Kronik Hastalık Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Kronik Hastalık	N	$\bar{x}$	ss	t	Sd.	p
GEEÖ	Hayır	401	2,20	,781	-,591	484	,555
	Evet	85	2,26	,868			
KÖÖ	Hayır	401	3,63	,678	1,414	484	,158
	Evet	85	3,52	,678			
SBÇÖ	Hayır	401	3,50	,515	1,029	484	,304
	Evet	85	3,43	,563			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 8’de kronik hastalık sahibi olma değişkenine göre GEEÖ, KÖÖ ile SBÇÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre kronik hastalık sahibi olma durumuna göre ölçek puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p> ,05$).

Tablo 9

Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-18-25	82	2,59	,819	17,430	,000	1> 3ve 4 2> 4
	2-26-35	168	2,33	,766			
	3-36-50	149	2,12	,790			
	4-51-80	87	1,80	,616			
KÖÖ	1-18-25	82	3,32	,695	15,322	,000	1< 3ve 4 2< 3ve 4
	2-26-35	168	3,49	,648			
	3-36-50	149	3,75	,666			
	4-51-80	87	3,89	,582			
SBÇÖ	1-18-25	82	3,41	,555	3,583	,014	2<4
	2-26-35	168	3,42	,528			
	3-36-50	149	3,52	,502			
	4-51-80	87	3,62	,494			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 9’da yaşa göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş aralığındaki bireylerin genel erteleme eğilimi ölçek puanları 36-50 ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha fazladır ($F=17,430$; $p=,000$). 36-50 yaş aralığındaki bireylerin erteleme eğilimi puanları 51-80 yaş aralığındaki bireyden daha fazladır ($F=17,430$; $p=,000$). 18-25 yaş ile 26-35 yaş aralığındaki bireylerin kısa öz-kontrol ölçek puanları 36-50 yaş ile 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha azdır ($F=15,322$; $p=,000$). Stresle başa çıkma ölçek puanlarına bakıldığında, 26-35 yaş aralığındaki bireylerin stresle başa çıkma ölçek puanları 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha azdır ($F=3,583$; $p=,014$).

Tablo 10

Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-İlişkisi yok: boşanmış, dul	114	2,44	,778	21,736	,000	3<1 ve2
	2-İlişkisi var: nişanlı, flört	88	2,54	,787			
	3-Evli	284	2,02	,751			
KÖÖ	1-İlişkisi yok: boşanmış, dul	114	3,44	,654	25,150	,000	3>1 ve2
	2-İlişkisi var: nişanlı, flört	88	3,28	,635			
	3-Evli	284	3,78	,648			
SBCÖ	1-İlişkisi yok: boşanmış, dul	114	3,40	,543	7,033	,001	3>1 ve2
	2-İlişkisi var: nişanlı, flört	88	3,35	,518			
	3-Evli	284	3,56	,506			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBCÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 10’da medeni duruma göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, ilişkisi olmayanlar ile ilişkisi olan bireylerin genel erteleme eğilimi ölçek puanları evli bireylerden daha fazladır ($F=21,736$; $p=,000$). Evli bireylerin kısa öz-kontrol ölçek puanları ilişkisi olmayanlar ile ilişkisi olan bireylerden daha fazladır ($F=25,150$; $p=,000$). Stresle başa çıkma ölçek puanlarına bakıldığında, evli bireylerin stresle başa çıkma ölçek puanları ilişkisi olmayanlar ile ilişkisi olan bireylerden daha fazladır ($F=7,033$; $p=,001$).

Tablo 11*Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi*

	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-Lise	66	2,05	,762	4,685	,010	3>1 ve2
	2-Önlisans/Lisans	309	2,18	,769			
	3-Lisansüstü/	111	2,40	,861			
KÖÖ	1-Lise	66	3,72	,686	1,356	,259	
	2-Önlisans/Lisans	309	3,62	,688			
	3-Lisansüstü	111	3,54	,647			
SBÇÖ	1-Lise	66	3,56	,562	,734	,480	
	2-Önlisans/Lisans	309	3,47	,510			
	3-Lisansüstü	111	3,47	,538			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 11’de eğitim duruma göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, lisansüstü mezunu bireylerin genel erteleme eğilimi ölçek puanları lise ve önlisans/lisans mezunu bireylerden daha fazladır ($F=4,685$; $p=,010$).

Tablo 12*Çalışma Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi*

	Çalışma Durumu	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-Çalışmıyor	137	2,22	,791	,630	,533	
	2-Yarı zamanlı çalışıyor	44	2,33	,798			
	3-Tam zamanlı çalışıyor	305	2,19	,799			
KÖÖ	1-Çalışmıyor	137	3,65	,643	,409	,664	
	2-Yarı zamanlı çalışıyor	44	3,64	,801			
	3-Tam zamanlı çalışıyor	305	3,59	,677			
SBÇÖ	1-Çalışmıyor	137	3,47	,496	,341	,711	
	2-Yarı zamanlı çalışıyor	44	3,43	,662			
	3-Tam zamanlı çalışıyor	305	3,50	,514			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 12’de çalışma duruma göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre ölçek puanları çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır($p>,05$).

Tablo 13*Çalışma Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi*

	Çalışma Süresi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-Çalışmıyor	137	2,21	,780	4,835	,001	5<2ve 3
	2-0-5 yıl	96	2,35	,823			
	3-6-10 yıl	64	2,45	,795			
	4-11-15 yıl	60	2,21	,831			
	5-15 yıl ve üzeri	129	1,99	,727			
KÖÖ	1-Çalışmıyor	137	3,65	,638	5,870	,000	5>2 ve3
	2-0-5 yıl	96	3,45	,727			
	3-6-10 yıl	64	3,38	,623			
	4-11-15 yıl	60	3,65	,707			
	5-15 yıl ve üzeri	129	3,79	,648			
SBÇÖ	1-Çalışmıyor	137	3,48	,496	1,589	,176	
	2-0-5 yıl	96	3,45	,517			
	3-6-10 yıl	64	3,41	,568			
	4-11-15 yıl	60	3,43	,507			
	5-15 yıl ve üzeri	129	3,58	,535			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 13'te çalışma duruma göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, 0-5 yıl arasında çalışan bireyler ile 6-10 yıl arasında çalışan bireylerin genel erteleme eğilimi ölçek puanları 15 yıl ve üzerinde çalışan bireylerden daha fazladır ($F=4,835$; $p=,001$). 15 yıl ve üzeri çalışan bireylerin kısa öz-kontrol ölçek puanları 0-5 yıl ile 6-10 yıl arasında çalışan bireylerden daha fazladır ($F=5,870$; $p=,000$).

Tablo 14

Yönetmel Görev Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Yönetmel Görev	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
GEEÖ	1-Çalışmıyor	129	2,24	,809	,130	,878	
	2-Hayır	114	2,21	,798			
	3-Evet	243	2,20	,791			
KÖÖ	1-Çalışmıyor	129	3,64	,661	,605	,546	
	2-Hayır	114	3,65	,689			
	3-Evet	243	3,58	,684			
SBÇÖ	1-Çalışmıyor	129	3,46	,470	,367	,693	
	2-Hayır	114	3,51	,560			
	3-Evet	243	3,48	,534			

GEEÖ: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, KÖÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Tablo 14’te çalışma duruma göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre yönetmel görev durumuna göre ölçek puanları farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada öz-kontrol ile stresle başa çıkma değişkenlerinin erteleme üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Ardından sosyo-demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çalışma süresi, çalışma hayatında yönetsel göreve sahip olup olmama, çocuk sahibi olma, psikolojik destek almış olma, kronik hastalığa sahip olup olmamanın erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu bölümde ise bulunan araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmaktadır.

Yapılan çalışma sonucunda erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; bunun neticesinde de uygulanan analizler doğrultusunda öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın erteleme üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ve toplam varyansın %54'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde ertelemenin duyguları düzenleme, öz-denetim ve öz-kontrol ile ilişkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2016; Tice ve Bratslavsky, 2000; Kuhnle vd., 2011; Steel, 2007; Saele vd., 2017). Bununla birlikte stres düzeyinin artmasıyla kişinin öz-kontrolünün de olumsuz etkileneceği belirtilmektedir (Sirois ve Pychyl, 2016; Sirois, 2007; Sirois ve Tosti, 2012). Bu çalışmadan elde edilen sonuçların literatürle örtüştüğü görülmektedir. Öz-kontrolün kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını bilmesi, kontrol etmesi ile ilgili olması sebebiyle kişinin öz-kontrolünün düşük olması kişide stres yaratabilecek bir durumdur. Öz-kontrolü düşük olan bir kişinin stresle başa çıkma düzeyi de düşük olacağından günlük hayatında karşılaştığı işleri zamanında bitirmekte sorun yaşayabilir ve ertelemesine sebep olabilir.

Bu çalışmada cinsiyete göre erteleme düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Doğan vd. (2014)'nin yapmış olduğu çalışmada ertelemenin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşarak erkeklerin erteleme düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yıldırım Yavuzer de (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu

alışmasında erkeklerin kadınlardan daha fazla erteleme davranışı gösterdiğini bulmuştur. Topal'ın (2015) akademisyenler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ise erteleme davranışı cinsiyete göre farklılaşmamaktır. Ekşi ve Dilmaç (2010), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada da benzer şekilde erteleme davranışının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında erteleme davranışının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda cinsiyete göre erteleme davranışı farklılaşmamaktayken (Solomon ve Rothblum, 1984; Watson, 2001; Onwuegbuzie, 2004; Kachgal vd., 2001); bazı çalışmalarda farklılaştığı belirtilmektedir (akıcı, 2003; Kandemir, 2014; Nguyen vd., 2013; Berber elik ve Odacı, 2015). Erteleme davranışında cinsiyet faktörü üzerine yapılan araştırmalarda ortaya konulan farklı bulguların sebebi, araştırma gruplarının bulunduğu sosyo-ekonomik konum, yaş vb. faktörler olabilir. Bununla birlikte hızlanan modern dünyada hem kadınlar hem erkekler aynı anda birçok olay veya duruma yetişmek durumunda kalabilmektedir. Eğitim düzeyindeki artışla birlikte iş yaşamında da artışlar görülebilmektedir. Yapılacaklar listesi arttıkça cinsiyetten bağımsız olarak kişi yapılacak olan şeyleri zamanında bitirmekte zorlanabilmekte ve bu da erteleme davranışında bulunmasına sebep olabilmektedir.

Bu çalışmada cinsiyet değışkenine göre stresle başa çıkma düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Kara'nın (2019) öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmaya göre cinsiyete göre stresle başa çıkma yolları farklılaşmamaktadır. Ay (2018) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını bulmuştur. Parmaksız (2011) yapmış olduğu çalışmasında erkek öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarından iyimser yaklaşma ve kendine güvenli yaklaşma alt boyutlarına kadınlardan daha fazla başvurduklarını; kadınlarinsa sosyal desteğe başvurma boyutunu daha çok tercih ettiklerini bulmuştur. Cinsiyete göre stresle başa çıkma düzeylerinin literatürde farklı sonuçlar içermesinin sebebi kadın ve erkeklerin stres unsurlarını farklı tanımlaması ve bu sorunlarla farklı şekillerde başa çıkması olabilir. Kadınların küçük yaşlardan itibaren belirli kurallar doğrultusunda kalıplaşmış davranışlarda bulunmasının

istenmesi, kadınların kendi istekleri doğrultusunda yaşamasının önüne geçmektedir. Dolayısıyla, kendi isteklerini gerçekleştirebilmek için bu kalıpları yıkmaya çalışan kadınlar, stresle erkeklere oranla daha erken yaşlarda tanışmaktadır. Türküm (2002), stresle başa çıkma biçimlerinde ve tarzlarında, bireylerin içinde bulundukları çevrenin ve kültürün etkili olabileceğini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında toplumsal cinsiyet rolleri, hayatta kalma, eğitim alma, iş yerinde eşit haklara sahip olma gibi konularda kadınların erkeklere oranla daha fazla mücadele veriyor olması, stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarının sebepleri olarak gösterilebilir.

Bu çalışmada cinsiyete göre öz-kontrol düzeyleri farklılaşmamaktadır. Boyalı'nın (2020) yapmış olduğu çalışmasında öz-kontrol düzeyi cinsiyete göre farklılaşarak kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Cheung ve Cheung (2010) Çinli ergenler üzerine yapmış oldukları çalışmasında kadınların erkeklere göre öz-kontrol düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan diğer çalışmalar da kadınlardaki öz-kontrol düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu destekler niteliktedir (Ercoskun, 2016; Subaş, 2018; Yılmaz, 2017). Kişinin büyük ölçüde gelişim döneminde gerçekleştiği öz-kontrolün ilerleyen dönemlerde de istikrarlı bir şekilde devam edeceğini ve sonucunda her yaş grubunda kadınların öz-kontrol düzeyinin erkeklerden daha yüksek olacağını ifade eden Turner ve Piquero (2002)'e karşılık Jo ve Bouffard (2014), öz-kontrol ile cinsiyet arasındaki farklılıkların uzun vadede sürmeyeceğini, bu farklılığın sebepleri arasında sosyal faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmektedir. Bu çalışmada öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşmaması bireylerin gelişim dönemleri ile ilişkili olarak nasıl bir sosyal, ailesel ortamda büyüdüleri gibi daha birçok kültürel faktörlerin yapısının bilinmiyor olmasından kaynaklanabilir.

Bu çalışmada çocuk sahibi olmayanların erteleme düzeyleri çocuk sahibi olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bu çalışmaya göre çocuk sahibi olanların öz-kontrol düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi çocuk sahibi olmayanlardan daha fazladır. Milgram ve Tenne (2000) evlilik, çocuk sahibi olma, karmaşık bir özel hayatın olması, alkol ve kumar alışkanlığı gibi durumların erteleme eğilimi arttırdığını belirtmektedir. Araştırma bulguları bu sonuçla örtüşmemektedir.

Çocuk sahibi olan bireyler kendi sorumlulukları dışında aynı zamanda çocuğa karşı da bir sorumluluk içindedir. Çocuk için aynı zamanda rol model olan ebeveynler duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etmek durumundadır. Bir çocuğun hem fiziki hem ruhsal gelişiminden sorumlu olmak stres verici bir durum olabilmektedir. Nomaguchi ve Milkie (2003), ebeveynlik ile stres düzeyi arasındaki ilişkide farklı sonuçlar olmasına rağmen çocuk sahibi olmanın yetişkinler için ödüllendirici olmaktan çok, günlük gerilimler, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi olma hali açısından daha maliyetli olduğu sonucuna varma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Ebeveyn olmak, kişinin hayatını temelden değiştirerek daha karmaşık hale getirir. Eşlerin birbirlerine ve kendilerine ayırdıkları zamanın kısıtlı olması partnerlerin birbirleri ile ilişkilerini de zorlamasıyla stresli bir hale gelebilir. Dolayısıyla çocuk sahibi olan bireyler yaşanan bu stresli hali sağlıklı bir şekilde atlatabilmek adına stresle başa çıkmayı öğrenmek durumundadır. Sonuç olarak çocuk sahibi olanların stresle başa çıkma düzeylerinin çocuk sahibi olmayanlara göre daha yüksek olması oldukça anlaşılır bir durumdur. Çocuk sahibi olmak okul saatleri, beslenme saatleri, çocuğa yeterli zaman ayırma gibi konularla ilgilenmeyi de gerektirdiği için ebeveynleri daha planlı hale getirebilmektedir; Böyle bir durumda yetişkin gününü daha iyi planlayabilmektedir. Sonuç olarak çocuk sahibi olan bireyler erteleme davranışını çocuk sahibi olmayanlara göre daha az göstermektedirler.

Bu çalışmada psikiyatrik/psikolojik destek alma değişkenine göre destek alanların erteleme eğilimi almayanlardan daha fazla iken öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri destek almayanlardan daha az bulunmuştur. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır ve psikolojik iyi oluş halinin aktif ertelemeyi yordadığı şeklinde sonuçlar bulunmaktadır (Chu ve Choi, 2005; Sirois ve Tosti, 2012; Habelrih ve Hicks, 2015). Psikolojik iyi oluş bileşenlerine ayrıldığında aktif ertelemeyi yordayan önemli psikolojik iyi oluş yönleri otonomi ve amaç duygusu olduğu belirtilmektedir (Habelrih ve Hicks, 2015). Literatürdeki bilgiler doğrultusunda psikolojik iyi oluş ile erteleme arasında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da psikolojik destek almayanların psikolojik iyi oluş halinin yeterli seviyede olduğu göz önüne alındığında çalışmadan edinilen sonuçlar tutarlıdır. Günümüzde insanların erteleme sebebi ile

hayat kaliteleri düşebilmekte ve bu durum da kişide olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Sonuç olarak bu kişiler hayatlarını daha kaliteli bir hale getirmek adına psikiyatrik/psikolojik destek alma ihtiyacı duyabilir. Bu bağlamda psikiyatrik/psikolojik destek alan kişilerin erteleme düzeyinin daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Öz-kontrol ve stresle başa çıkmanın da ertelemeyi yordadığını göz önüne alırsak psikiyatrik/psikolojik destek almayanların öz-kontrol ile stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması da beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada kronik hastalık değişkenine göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri farklılaşmamaktadır. Bu çalışmada kronik hastalığı olan ve olmayan kişi sayılarının birbirinden oldukça uzak olması (kronik hastalığı olmayan 401 katılımcı; olan 85 katılımcı olması) araştırmanın bulgularını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kronik hastalığa sahip olup olmamak katılımcılar için fizyolojik bir hastalığı mı yoksa psikolojik bir durumu mu temsil ettiği ile ilgili kafa karıştırıcı olmuş olabilir. Aynı zamanda bu kronik hastalığın kişinin hayatını ne kadar etkilediğini de bilemiyor olmak araştırmanın bulgularını etkilemiş olabilir.

Yapılan çalışmada 18-25 yaş aralığındaki bireylerin erteleme eğilimleri 36-50 ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla bulunmuştur. Sadedemir (2016) yapmış olduğu çalışmasında 20 yaş altındaki bireyleri kararsızlık düzeyi en yüksek olan grup olarak tanımlamaktadır. Baltacı (2017) yapmış olduğu çalışmasında yaşın arttıkça erteleme eğiliminin azaldığını ortaya koymuştur. Literatürde benzer şekilde erteleme eğilimini yaşla birlikte azaldığına dair bulgular bulunmaktadır (Gülebağlan, 2003; Güner, 2008; Yazıcı ve Bekaroğlu, 2012, Steel, 2007). Bu çalışmada da en yüksek erteleme davranışı gösteren grup 18-25 yaş aralığında olarak bulunmuştur.

Literatürde yaş değişkenine göre erteleme davranışı ile ilgili tam tersi bulgular da bulunmaktadır. Söylemez (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında erteleme davranışının yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ferrari vd. (2005) erteleme oranlarının yaşla birlikte azalır gibi görünse de bu oranların farklı erteleme biçimlerini yansıttığının öne sürüldüğünden bahsederek bunlardan birincisinin duruma özgü görev gecikmelerinin olduğunu, ikincisinin ise kronik,

eğilimsel gecikme davranış kalıplarının göstergesi olduğunu belirtmektedir. Arnett (2004, s. 3), 18-25 yaş aralığının insanların hayatında en çok ihtimallerin olduğu dönem olarak görüldüğünü belirtmektedir. Genç yetişkinlerin gelecek açısından önlerinde daha fazla zaman olacaklarını düşünmeleri veya daha fazla seçenekleri olduklarını düşünmeleri erteleme davranışı göstermelerine sebep olabilir. 18-25 yaş aralığındaki gençlerin aynı zamanda geleceklerini inşa ederken kararsız olabildikleri düşünüldüğünde yaşadıkları bu kararsızlığın da ertelemeyi etkileyebileceği söylenebilir.

Bu çalışmada 26-35 yaş aralığındaki bireylerin stresle başa çıkma düzeyi 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha az bulunmuştur. Literatürde yaş ile birlikte stresle başa çıkma tarzının olumlu yönde etkilendiği bulgular bulunmaktayken (Erkmen ve Çetin, 2008; Çelik, 2008; Kara ve Koç, 2009); yaşa göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı farkın bulunmadığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Özgan vd., 2008; Özkaya vd., 2008; Yurtsever, 2009). Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte genç yetişkinler hızlanan dünyaya ileri yaştakilere göre daha rahat uyum sağlayabilmektedir. Bununla birlikte genç yetişkinler hem eğitim hayatını hem iş hayatını eş zamanlı olarak yürütmek durumunda kalabilmektedir. Bu sebeple genç yetişkinler teknolojiye uyum sağlasalar bile zamanında verilen görevleri bitirme konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. 26-35 yaş aralığında bir kişinin eğitim hayatını, iş hayatını ve sosyal hayatını aynı anda yürütmeye çalışması sebebiyle stresle başa çıkma düzeyi de bununla bağlantılı olarak olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Bu çalışmada 36-50 ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerin öz-kontrol düzeyleri 18-25 ve 26-35 yaş aralığındaki bireylerden yüksek bulunmuştur. Literatürde yaş değişkenine göre öz-kontrolün farklılaşmadığına yönelik bulgular bulunmaktadır (Karataş, 2013; Demirel, 2017; Subaş, 2018). Buna karşılık yaş değişkeninin öz-kontrol düzeyinde anlamlı farklılık oluşturduğunu ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (De Ridder, 2012; Steinberg vd. 2009). Ek olarak Kırçalı (2020), yapmış olduğu çalışmasında 25 yaş ve altındaki bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yaşça daha büyük bireylere göre daha düşük olduğunu bulmuştur. 36-80 yaş aralığındaki bireylerin stresle başa çıkma ile öz-kontrol düzeylerinin daha yüksek

olması, bu kişilerin gerek iş hayatında gerek özel hayatlarında 18-35 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla deneyim yaşamaları ile açıklanabilir. 18-35 yaş arasındaki bireyler hayatlarının oldukça başlarında olmaları sebebiyle hem özel hayatlarında hem iş hayatlarında birçok durumla karşılaşabilmektedir ve bu karşılaşma kişide stres yaratıcı bir durum haline gelebilmektedir. Kişi duygularını, düşüncelerini ve tepkilerini kontrol etmekte zorlanabilir. 36-80 yaş aralığındaki bireyler ise bu konuda daha fazla deneyim sahibi olmaları sebebi ile bu kişilerin öz-kontrol becerileri daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada evli bireylerin erteleme düzeyleri evli olmayan bireylere göre (ilişkisi olsun veya olmasın) daha düşükken; öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri evli olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde medeni duruma göre erteleme davranışı sonuçları farklılık göstermektedir. Topal'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada bekar akademisyenlerin erteleme düzeyleri evli akademisyenlere göre yüksek bulunmuştur. Özdemir (2012) ve Güner'in (2008) yapmış oldukları çalışmalarda ise medeni durumun erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya konmuştur. Sadedemir (2016), yapmış olduğu çalışmasında bekar bireylerin evli olanlara göre daha fazla kararsız olduklarını bulmuştur. Baltacı (2017) yapmış olduğu çalışmasında ise evli bireylerin bekar bireylere göre rutin işleri daha fazla ertelediklerini bulmuştur. Benzer şekilde Milgram ve Tenne (2000), evlilik, çocuk sahibi olma gibi önemli durumların erteleme eğilimi arttırdığını belirtmektedir. Erkmen ve Çetin (2018) yapmış oldukları çalışmada evli olmanın stresle başa çıkma tarzlarını olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Öz-kontrol ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise Demirel (2017) evli bireylerin öz-kontrol düzeyinin bekarlara göre daha düşük olduğunu bulurken Karataş (2013), öz-kontrol düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Evliliğin resmi bir kurum olması sebebiyle daha fazla sorumluluk arz etmesi, çiftlerin evliliği sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebilmesi veya zaman zaman bazı olumsuz duygularını bastırabilmesi, stresle baş edebilmeleri gerekebilmektedir. Bununla birlikte evli bireylerin yaşam düzenleri de bekarlara göre farklılaşmaktadır. Evli

bireylerin aynı evi paylaşmaları ile birlikte birbirlerine karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Evli bireyler, birbirlerine olan sorumlulukları sebebiyle yapılması gereken işleri zamanında yapmaya özen gösterebilmektedir. Bekar olan bireylerin kendi yaşamlarından sorumlu olmaları erteleme bir sebebi olarak görülebilir. Aynı zamanda eşlerin evliliği sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri için stresle başa çıkabilmeleri, zaman zaman belli fedakarlıkta bulunmaları gerekebilir. Bu çabada evli olan bireylerin öz-kontrol ve stresle başa çıkma becerilerini olumlu anlamda etkileyebilir.

Bu çalışmada lisansüstü mezunu bireylerin erteleme eğilimi lise ve önlisans/lisans mezunu bireylerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum lisansüstü mezunu bireylerin akademik hayatlarının daha aktif olması sebebiyle günlük işlerini daha fazla ertelediği şeklinde yorumlanabilir. Bu durum çalışma hayatının yoğun, mesai saatlerinin uzun olması kişinin kendisine veya çevresine ayıracağı zamanı olumsuz etkileyerek erteleme davranışı göstermesine neden olabilir.

Yapılan bu çalışmada bireylerin çalışma durumuna göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri farklılaşmamaktadır. Çalışma süresine bakıldığında ise 0-5 yıl arasında çalışan bireyler ile 6-10 yıl arasında çalışan bireylerin erteleme eğilimi 15 yıl ve üzeri çalışanlardan daha fazla bulunmuştur. Aynı zamanda 15 yıl üzeri ve çalışanların öz-kontrol düzeyleri 0-5 yıl ile 6-10 yıl arasında çalışan bireylerden daha fazladır. Çalışma hayatındaki yönetsel görev durumuna göre bakıldığında ise erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri farklılaşmamaktadır. Pearlman-Avni ve Zibenberg (2018), iş yaşamındaki artan sorumluluklar sebebiyle çalışan kişilerin zamanla yarışarak işle ilgili son teslim tarihlerine uyma konusunda baskı hissetmeleri sebebi ile yapılacak olan işleri tamamlamak için yeterli zamanları olmadığını hissedebildiklerini belirtmektedir.

Bu çalışmadaki örnekleme bakıldığında çalışan kişi sayısı 349 iken çalışmayan kişi sayısı 137 kişidir. Aynı zamanda çalışan kişilere bakıldığında 44 kişi de yarı zamanlı çalışmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin hangi alanda çalıştıkları veya iş yükünün bilinmemesi gibi sebepler araştırmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir.

Çalışma sürelerine bakıldığında henüz iş yaşamında yeni deneyim kazanan kişiler iş ve özel hayatları ile ilgili dengeyi ayarlamakta zorlanıyor olabilir. Bu dengeyi sağlamakta zorlanan bir kişinin de erteleme davranışı göstermesi olası bir durumdur. Benzer şekilde henüz iş hayatında yeni deneyimler kazanan kişi acemi olduğu için öz-kontrol düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi daha deneyimli olanlardan düşük olabilir. İş hayatında belli bir süredir çalışarak deneyim kazanan bir kişi, iş ve özel hayatındaki dengeyi daha sağlıklı oluşturabilir ve stresli durumlarla baş edebilme becerisi sayesinde olaylara karşı tepkisini daha kontrollü bir şekilde verebilmesine etki edebilir. Sonuç olarak çalışmanın buğuları, çalışma süresi henüz yeni olan bireylerin iş yaşamına olan uyuma ve baskıya karşılık deneyimlerinin kısıtlı olması sebebiyle erteleme ve öz-kontrol becerileri olumsuz anlamda etkilenebildiği şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ertelemenin yordayıcıları olarak öz-kontrol ile stresle başa çıkma düzeyinin ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

Erteleme ile öz-kontrol ve stresle başa çıkma değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; bunun neticesinde de uygulanan analizler doğrultusunda öz-kontrol ile stresle başa çıkmanın erteleme üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenler açısından bakıldığında;

Cinsiyet değişkenine göre erteleme ve öz-kontrol düzeyi farklılaşmamaktayken; stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmakta olup kadınlarda daha fazladır.

Çocuk sahibi olma değişkenine göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmakta olup çocuk sahibi olanların erteleme eğilimi daha az; öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi ise daha fazladır.

Psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmakta olup destek alanların erteleme eğilimi daha fazla; öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi ise daha azdır.

Kronik hastalık değişkenine göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmamaktadır.

Yaşa göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmakta olup 18-25 yaş aralığındaki bireylerin erteleme eğilimi 36-50 ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla, 26-35 yaş aralığındaki bireylerin erteleme eğilimi 51-80 yaş

aralığındaki bireylerden daha fazla; 36-50 ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerin öz-kontrol düzeyleri 18-25 ve 26-35 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla ve 51-80 yaş aralığındaki bireylerin stresle başa çıkma düzeyi 26-35 yaş aralığındaki bireylerden daha fazladır.

Medeni duruma göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmakta olup evli bireylerin erteleme eğilimi ilişkisi olan ve olmayan bireylerden daha az; öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri ise daha fazladır.

Eğitim durumuna göre erteleme düzeyi farklılaşmakta olup lisansüstü mezunu bireylerin erteleme düzeyi lise ve önlisans/lisans mezunu bireylerden daha fazladır.

Çalışma durumuna göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmamaktadır.

Çalışma süresine göre erteleme ve öz-kontrol düzeyi farklılaşmakta olup 15 yıl ve üzeri çalışanların erteleme düzeyi 0-5 ve 6-10 yıl arasında çalışanlardan daha az; öz-kontrol düzeyleri ise daha fazladır.

Çalışma hayatındaki yönetsel duruma göre erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyi farklılaşmamaktadır. Bu çalışmadan edinilen bulgular doğrultusunda şu öneriler verilebilir:

Ertelme davranışı, farklı yaş grupları arasında farklılık göstermektedir. Bu nedenle, farklı yaş gruplarındaki insanların öz-kontrol ve stresle başa çıkma konularına nasıl yaklaştığı ve yaş grupları arasındaki farklılıkların nedenlerinin incelenmesi, bu alanda yapılacak araştırmalar için önerilebilir. Ek olarak yaş değişkeni ile ilgili daha kapsamlı bir çalışma yapılarak ileri yaş grubunu temsil eden kişi sayısının fazla olması durumunda genç, orta ve yaşlı bireylerin erteleme eğilimleri için daha sağlıklı bir karşılaştırma olanağı sağlayacaktır.

Erteleme davranışları aynı zamanda iş yaşamında da sıkça karşılaşılan bir sorundur ve öz-kontrol ile stresle başa çıkma gibi konular, iş performansını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, iş yerindeki erteleme davranışları üzerine odaklanan araştırmalar, bu konuda daha ayrıntılı bulgular elde etmek için önerilebilir. Bunun için iş yaşamını temsil eden erteleme eğilimleri üzerine çalışmalar yapılabilir.

Erteleme davranışları, öz-kontrol ve stresle başa çıkma becerilerinin yanı sıra, diğer faktörler tarafından da etkilenebilir. Bu nedenle, erteleme davranışlarının yordayıcıları üzerine yapılan araştırmalar, bu konuda daha ayrıntılı bulgular elde etmek için önerilebilir.

Kişilik özellikleri, öz-kontrol ve stresle başa çıkma becerilerinin yanı sıra, erteleme davranışları üzerinde de etkilidir. Bu nedenle, kişilik özellikleri ile erteleme davranışları arasındaki ilişkinin daha detaylı olarak incelenmesi, bu alanda yapılacak araştırmalar için önerilebilir. Erteleme davranışları, kültürel farklılıkların da etkisi altındadır. Bu nedenle, farklı kültürlerde erteleme davranışlarının nasıl ele alındığı ve farklı kültürlerin bu konudaki etkilerinin incelenmesi, bu alanda yapılacak araştırmalar için önerilebilir.

Literatürde öz-kontrol ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Öz-kontrolün nelerle ilişkili olduğu ve hangi davranışları yordadığı ile ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılması öz-kontrolün nasıl geliştirileceği ile de ilgili anlayış kazandıracaktır. Bununla birlikte stresle başa çıkma becerileri, insanların erteleme davranışı ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, stresle başa çıkma becerileri eğitimleri düzenlenerek, insanların stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmaları sağlanabilir.

Uygulamacılar, bireylerin proaktif yaklaşımlar geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bu yaklaşımlar, bireylerin erteleme davranışını azaltmalarına ve daha üretken olmalarına yardımcı olabilir. Bireyler için zaman yönetimi teknikleri, hedef belirleme ve planlama becerileri gibi proaktif yaklaşımlar önerilebilir.

Kişinin erteleme davranışını nerede ve hangi alanlarda gösterdiğini belirlemek için daha kapsamlı ölçekler geliştirilmesi erteleme davranışını anlayabilmek için anlayış kazandıracaktır.

Sosyo-demografik değişkenler açısından erteleme, öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi hedeflendiği takdirde bu sosyo-demografik değişkenlerin daha spesifik hale getirilmesi ve detaylandırılması ilgili değişkenler hakkında daha fazla yorum yapılmasını sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Adriaanse, M. A., Kroese, F. M., Gillebaart, M. ve De Ridder, D. T. D.(2014). Effortless inhibition: Habit mediates the relation between self-control and unhealthy snack consumption. *Frontiers in Psychology: Eating Behavior*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00444>
- Allen, T. J., Moeller, F. G., Rhoades, H. M. ve Cherek, D. R. (1998). Impulsivity and history of drug dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 50(2), 137-145. [https://doi.org/10.1016/S0376-8716\(98\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0376-8716(98)00023-4)
- Andrade, E. B. (2005). Behavioral consequences of affect: Combining evaluative and regulatory mechanisms. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 355–362. <https://doi.org/10.1086/497546>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL2974340W/Emerging_Adulthood?edition=ia%3Aemergingadulthoo0000arne_w0f7
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self- regulation. *Motivation and Emotion*, 22(1), 1–32. <https://doi.org/10.1023/A:1023080224401>
- Aspinwall, L.G. ve Taylor, S.E. (1997). A sititch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Ay, T. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Bahar Aydın, K. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Bal, F. (2020). *Psikologlar için SPSS Uygulamaları ve Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Balkıs, M., (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi* [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114723>
- Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: Okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 3(1), 56-80.
- Baltaş, Z. ve A. Baltaş. (2015). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baumeister, R.F., Gailliot, M., DeWall, C.N. ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1801. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.0053>
- Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control?. *Self and Identity*, 8 (2-3), 115-130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 3–13.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). *Akademik erteleme bazda psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması* [Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662published.pdf>

- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Addison-Wessley. Erişim adresi: <https://openlibrary.org/works/OL5604201W/Procrastination?edition=key%3A/books/OL18390589M>
- Calkins, S.D. ve Leerkes, E.M. (2011). Handbook of self-regulation. Vohs, K.D. ve Baumeister, R.F. (Ed.). *Early attachment processes and the development of emotionsl self-regulation* içinde (s. 355-373). The Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Cheung, N.W. ve Cheung, Y.W. (2010). Strain, self-control and gender differences in delinquency among chinese adolescents: Extending general strain theory. *Sociological Perspectives*, 53(3), 321-345. <https://doi.org/10.1525/sop.2010.53.3.321>
- Choi, J. N. ve Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Chu, A. H. C. ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cohen, S., Kamarack, T. ve Mermeistein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Çelik S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9(3): 125-132.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Devi, R. ve Dhull, P. (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*, 3(5), 475-476.
- Devonport, T.J. (2011). *Managing stress: From theory to application*. Nova Science Publishers. New York. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL16561468W/Managing_stress
- Dewitte, S. ve Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Doğan, T., Kürüm, A. ve Kazak, M. (2014). Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Duyan, V., Gülден, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 19-30.
- Effert, R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-161

- 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. ve Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL18164820W/Overcoming_procrastination
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of self-control and self-management scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Erkmen, N. Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.45>
- Ferrari, J. R. ve Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 185-196.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent daughters. *Adolescence*, 28(112), 963-970.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J. ve Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the united states, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1-6.

- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Finkel, E. ve Campbell, K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. J. R. Ferrari, J.R., Johnson, J.L. ve McCown, W.G. (Ed.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* içinde (s. 113-136) New York: Plenum.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Friese, M. ve Hofmann, W. (2009). Control me or i will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gibson, C. L., Ward, J. T., Wright, J. P., Beaver, K. M. ve Delisi, M. (2010). Where does gender fit in the measurement of self-control?. *Criminal Justice and Behavior*, 37(8), 883-903. <https://doi.org/10.1177/009385481036908>
- Glucksman, M. L. (2015). Discussion of masochism and pathological gambling: A review of masochism. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(1), 27–45. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.1.27>
- Gottfredson, M.R. ve Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL4786604W/A_general_theory_of_crime

- Grund, A., ve Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Habelrih, E. A. ve Hicks, R.E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n3p25>
- Heatherton, T. F. ve Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Hen, M. ve Goroshit, M. (2018). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Henden, E. (2008). What is self-control?. *Philosophical Psychology*, 21(1), 69-90. <https://doi.org/10.1080/09515080701874092>
- Hiebert, B. A. (1983). A framework for planning stress control interventions. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 17(2), 51-61.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington, DC: Hemisphere. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL1963610W/The_ecology_of_stress
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

- Holmgreen, L., Tirone, V., Gerhart, J. ve Hobfoll, S. E. (2017). Cooper, C.L. ve Quick, J. C. (Ed.), *The handbook of stress and health* içinde (s. 443–457). <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27>
- Inzlicht, M., Legault, L. ve Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302–307. <https://doi.org/10.1177/0963721414534256>
- Jaffe, E. (2013, 29 Mart). *Why wait? the science behind procrastination*. Association for Psychological Science. <https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>
- Jo, Y. ve Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356-365. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2014.05.001>
- Kachgal, M. M., Hansen, L. S. ve Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25(1), 14-20.
- Kandemir, M. (2014). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2014.016>
- Kara, F. (2019). *Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2022.188>
- Kara D. ve Koç H. (2010). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 35-50.
- Karataş, M. (2013). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Kuhnle, C., Hofer, M. ve Kilian, B. (2011). The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung Heft*, 6(1), 31-44.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationship: Toward a personcentered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74 (1), 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1986). Dynamics of stress: physiological, psychological, and social perspectives. Appley, M.H. ve Trumbull, R. (Ed), *Cognitive theories of stress and the issue of circularity* içinde (s. 63–80). New York,: Plenum.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lieberman, C. (2019, 25 Mart). *Why you procrastinate? (It has nothing to do with self-control)*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html>
- McCabe, L. A., Cunningham, M., ve Brooks-Gunn, J. (2004). Handbook of self-regulation: research, theory, and applications. Baumeister, R.F.ve Vohs, K.D. (Ed.), *The development of self regulation in young children: Individual characteristics and environmental contexts* içinde (s. 340-356). New York, NY: Guilford.
- McCown, W., Petzel, T. ve Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student

- procrastinators. *Personality & Individual Differences*, 8(6) ,781-786.
[https://doi.org/10.1016/01918869\(87\)90130-9](https://doi.org/10.1016/01918869(87)90130-9)
- McCown, W., Carise, D. ve Johnson, J. (1991). Trait procrastination in self-described adult children of excessive drinkers: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(1), 147–151.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Association For Consumer Research*, 37, 244-248.
- Metcalf, J. ve Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G. ve Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1-14
- Milgram, N. ve Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European journal of Personality*, 14(2), 141-156.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)
- Milgram, N., Mey-Tal, G.ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Missildine, H. (1964). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
Erişim adresi:
https://openlibrary.org/works/OL7006433W/Your_inner_child_of_the_past
- Morsünbül, U. (2015). The effect of identity development, self-esteem, low selfcontrol and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(61), 99-116.
<http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.61.6>
- Morris, C.G. ve Maisto A.A. (2007). *Understanding Psychology* (8.Baskı). Boston: Pearson. (Orijinal basım 1987). Erişim adresi:
https://openlibrary.org/works/OL24857446W/Understanding_psychology

- Muraven, M. ve Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Society for Personality and Social Psychology*, (29)7, 894-906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007>
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Muraven, M., Shmueli, D. ve Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 524–537. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.524>
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba S. ve Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340–351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Nguyen, B., Steel, P. ve Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>
- Niermann, C. Y. N., Herrmann, C., von Haaren, B., van Kann, D. ve Woll, A. (2016). Affect and subsequent physical activity: An ambulatory assessment study examining the affect- activity association in a real-life context. *Frontiers in Psychology*, 7, Makale 677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00677>
- Nomaguchi, K. M. ve Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356-374. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x>
- Onwuegbuzie, A.J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Özdemir, S. Ö. (2012). *İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinin genel erteleme davranışı eğilimleri ile düşünme stillerinin analizi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T. ve Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescent*, 36(1), 65-77. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.09.004>
- Özgan, H., Balkar, B. ve Eski, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24): 337- 350.
- Özkaya, M.O., Yakın V. ve Ekenci T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1): 163-179.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Pearlman-Avni, S. Ve Zibenberg, A. (2018). Prediction and job-related outcomes of procrastination in the workplace. *Journal of Prevention & Intervention Community* 46(3), 263-278. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470418>
- Pychyl, Timothy A., Lee, J. M., Thibodeau, R. ve 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.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435-439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.049>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L. ve Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and

- intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26-41.
<https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. ve Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
- Rorer, L.G. (1983). Deep ret: a reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 7(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1007/BF01173419>
- Rosenbaum, M. A. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46.
<https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Saele, R.G., Dahl, T.I., Sørli, T. ve Friberg, O. (2017). Relationships between learning approach, procrastination and academic achievement amongst first-year university students. *Higher Education*, 74(5), 757-774.
<https://doi.org/10.1007/s10734-016-0075-z>

- Schouwenburg, H. C. ve Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big five factors of personality. *Personality & Individual Differences*, 18(4), 481-490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Schraw, G., Wadkins, T. Ve Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Schubert, W., Lilly, J. ve Stewart, D. W. (2000). Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance and Counseling*, 16(1), 39-43. İstanbul Beykent Üniversitesi E-Kütüphane Sistemi. <https://0210827b6-y-https-eds-p-ebsohost-com.proxy.beykent.deep-knowledge.net/eds/detail/detail?vid=3&sid=8623edc0-db77-49e7-ac81-29cd9807df96%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=7305201&db=asn>
- Schwarzer, R. ve Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. Frydenberg, E. (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* içinde (s. 19–35). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>
- Seaward, B. L. (2015). *Managing stress principles and strategies for health and well being* (8.Baskı). Canada, UK (Orijinal basım 1994). Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL17834152W/Managing_stress?edition=key%3A/books/OL26421583M
- Sela, A., Berger, J. ve Kim, J. (2017). How self-control shapes the meaning of choice. *Journal of Consumer Research*, 44(4), 724-737. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx069>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, Mc Gran-Hill Book Company. Erişim adresi: https://openlibrary.org/works/OL6452627W/The_stress_of_life
- Siaputra, I.B. (2010). Temporal motivation theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian psychological Journal*, 25(3), 206-214.
- Sigall, H., Kruglanski, A. ve Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296.

- Silverman, I. W. (2003). Gender differences in delay of gratification: A meta-analysis. *Sex Roles*, 49(9), 451-463. <https://doi.org/10.1023/A:1025872421115>
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: the role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M. ve Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444. <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L. ve Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167– 1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Sirois, F. ve Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. ve Pychyl, T. (2016). Sirois, F., ve Pychyl, T. (Ed.) Procrastination, emotion regulation, and well-being . *Procrastination, health, and well-being* içinde (s. 163-188). New York, NY: Elsevier.
- Sirois, F. M. ve Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Söylemez, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Söyleyen, N.H., Aksu, M. ve Hızlı Sayar, G. (2019). Procrastination and academic procrastination. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 6(3), 206-210. <https://doi.org/10.5455/JNBS.1563790864>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. D. G. ve König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913. <https://doi.org/10.2307/20159257>
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, J. ve Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development*, 80(1), 28-44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>
- Subaş, R. (2018). *Okul öncesi öğretmen adaylarının öz-denetimleri ve öğretmen özyeterlik inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi
- Şimşir Gökalp, Z., Sarıtepeci, M. ve Durak Yıldız, H. (2021). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2021). The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. *Current Psychology*. 41, 8322-8332. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01515-y>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

- Tansı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık düzeylerinin erteleme davranışlarını yordayıcılığı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tice, D. M. ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Tornquist, M. ve Miles, E. (2019). Trait self-control and beliefs about the utility of emotions for initiatory and inhibitory self-control. *European Journal of Social Psychology*, 49(6) 1–15. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2581>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51(2), 473-481. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Turner, M. G. ve Piquero, A. R. (2002). The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 30(6), 457-471. [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(02\)00169-1](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(02)00169-1)
- Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-33.
- Uzun, B. ve Demir, A. (2015). Erteleme: türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121. <https://doi.org/10.12984/eed.09571>
- Watson, D.C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00019-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00019-2)
- Webb, R. ve Rosenbaum, P.J. (2018). The varieties of procrastination: with different existential positions different reasons for it. *Integrative Psychological &*

Behavioral Science, 53(3), 525-540. <https://doi.org/10.1007/s12124-018-9467-1>

Yazıcı, H. ve Bekaroğlu, B. (2012). Örgün eğitim kurumlarında görev yapan müdürlerin erteleme davranışlarının okul yönetimine etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 168-180.

Yıldırım Yavuzer, N. (2014). *Üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol ve özyönetim düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi.

Zhang, S., Liu, P. ve Feng, T. (2018). To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 10(4), 1-20. <https://doi.org/10.1002/wcs.1492>

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Yaş: (Sayıyla belirtiniz)

Medeni Durumunuz nedir?

- () Bekar: ilişkisi yok, boşanmış, dul
() Bekar: ilişkisi var, nişanlı, flört
() Evli

Eğitim Düzeyiniz nedir?

- () İlkokul/ Ortaokul
() Lise
() Önlisans/Lisans
() Lisansüstü

Çocuğunuz var mı?

- () Evet
() Hayır

Çalışıyor musunuz?

- () Çalışıyorum, bu soru beni ilgilendirmiyor
() Evet
() Hayır

Çalışıyorsanız ne kadar süredir çalışıyorsunuz?

- () Çalışmıyorum, bu soru beni ilgilendirmiyor
() 0-5 yıl
() 6-10 yıl
() 11-15 yıl
() 15 yıl ve üzeri

Çalışıyorsanız yönetsel göreviniz var mı?

- () Çalışıyorum, bu soru beni ilgilendirmiyor
() Evet
() Hayır

Daha önce herhangi bir konuda psikolojik/psikiyatrik destek aldınız mı/ alıyor musunuz?

- () Hayır
() Evet

Kronik bir hastalığınız var mı?

- () Hayır
() Evet

Ek-2. Genel Erteleleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

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

- 1- Hiç uymuyor, 2- Kısmen uymuyor, 3- Ne uyuyor ne uymuyor, 4- Kısmen uyuyor, 5- Tamamıyla uyuyor

	1	2	3	4	5
Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam.					
Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım.					
Bir mektubu yazdıktan sonra onu göndermeden önce günlerce bekletirim.					
Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım.					
Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim.					
Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim.					
Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım.					
Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.					
Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim.					
Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım.					
Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm.					
Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum.					
Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım.					
Sürekli olarak “yarın yapacağımı” derim.					
Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm.					

Ek-3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

1' den 5'e kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan şıkkı seçiniz. Lütfen her soruyu cevaplayınız. Derecelendirme: 1- Tamamen Yanlış 2- Oldukça Yanlış 3- Kararsızım 4- Oldukça Uygun 5- Tamamen Uygun

	1	2	3	4	5
İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım					
Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.					
Tembel biriyim.					
Uygun olmayan şeyler söylerim					
Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.					
Benim için kötü olan şeyleri redderim.					
Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.					
İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.					
Zevkli ve eğlenceli şeyler, yapacağım işten beni alıkoyar.					
Konsantrasyon sorunum var					
Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.					
Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.					
Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.					

Ek-4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanını işaretleyiniz 1- Hiç uygun değil, 2- Kısmen uygun değil, 3- Kararsızım, 4- Kısmen uygun, 5- Tamamen uygun

	1	2	3	4	5
Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.					
Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm					
Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım					
Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım					
Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım					
Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım					
Kendime ödülleri vaat ederek mücadele gücü toplarım					
Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım					
Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım					
Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım					
Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım					
Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım					
Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım					
Dini inançlarımdan güç alırım					
Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım					
Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım					
Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam					
Dostlarımla dertleşirim					
Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum					
Yalnız kalmayı yeğlerim					
Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim					
Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım					
Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım					

Ek-5. Etik Kurul Onayı



BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-84504
Konu : Feyzan Feyzioğlu'nun "Ertelemenin
Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ve
Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi"
Başlıklı Tezinin Etik Kurul Onay Yazısı

05.12.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 05.12.2022 Tarihli ve 74966756- - 280 Sayılı
Yazı,

Beykent Üniversitesi 2120039016 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Feyzan Feyzioğlu'nun Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nden gelen "Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ve Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinin 29.11.22 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Akile Reşide GÜRSOY
ŞATIROĞLU
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS93CM9V4Z Pin Kodu :38082

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BS93CM9V4Z&eS=84504>

Adres:Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu Cad. No: 19

Bilgi için: Akile Reşide Gürsoy

Sarıyer/İstanbul

Şatiroğlu

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

Unvanı: Başkan

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr



