

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME
VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU VERİM

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Hüseyin İbrahim Yeğin

BOLU, TEMMUZ - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Duygu VERİM tarafından hazırlanan “**YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 23/07/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Seyyid SANCAK
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE
LOKMANOĞLU
Sakarya Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2022/522 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
DUYGU VERİM

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
DUYGU VERİM
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)

BOLU, TEMMUZ - 2024
XII + 117

Bu çalışma, yetişkin bireylerde erteleme davranışı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ayrıca araştırmada cinsiyet, meslek, yaş, ebeveyn tutumu, din eğitim durumu vb.gibi katılımcıların demografik özellikler arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır. Çalışmada araştırma yöntemlerinden nicel yönetime başvurulmuştur. Nicel yöntemlerden ise ilişkisel ve betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Bolu ilinde yaşayan 632 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aracı ise Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formudur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi ile demografik değişkenler arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin demografik değişkenlerden ebeveyn tutumu ile dindarlık ve erteleme arasındaki ilişkiye göre otoriter ailede büyüyen çocukların erteleme davranışlarında azalış görülürken dindarlık düzeylerinde yükseliş tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ile dindarlık ve erteleme arasındaki ilişkiye göre 18-25 yaş aralığındakilerde erteleme eğilimleri diğerlerine oranla daha yüksekken dindarlık düzeylerinde bir azalış tespit edilmiştir. Genel erteleme eğilimi ve dindarlık arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre erteleme davranışı arttıkça dindarlık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELEER: Erteleme Davranışı, Dindarlık, Yetişkinlik, Din Psikolojisi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND RELIGIOSITY IN ADULTS

MASTER THESIS

DUYGU VERİM

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

(SUPERVISOR: PROF.DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)

BOLU, JULY 2024

XII + 117

This research is examined the relationship between procrastination and religiosity in adults. In addition to these relationship between the demographic characteristics of participants (gender, age, occupation, parent attitude, etc.) were also addressed too. Quantitative method one of research methods was used in the study. Relational and descriptive scanning from quantitative method was used in the study. Sample of the research is included 632 adult participants who living in Bolu City. Data collection tools of the research are General Procrastination Scale, Religiosity Scale and Personal Information Form.

According to obtained findings in result of the research among procrastination and level of religiosity with demographic variables are found some differences. For example, according to the relationship between parental attitude, religiosity and procrastination among demographic variables, children who grew up in authoritarian families showed a decrease in procrastination behaviors while their religiosity levels increased. According to the relationship between age, religiosity and procrastination of the participants, procrastination tendencies of those between the ages of 18-25 were higher than the others, while their religiosity levels decreased.

The relationship between general procrastination and religiosity was found in negative direction. Namely, as procrastination increases, the level of religiosity decreases.

KEYWORDS: Procrastination, Religiosity, Adulthood, Psychology of Religion

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1.Erteleme Davranışı	7
1.1.1.Ertelemenin Tanımı	7
1.1.2.Erteleme Davranışının Tarihsel Arka Planı.....	10
1.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri	15
1.1.3.1. İlk Çalışmalar.....	15
1.1.3.2.İrrasyonel İnançlar	18
1.1.3.3.Mükemmeliyetçilik ve Erteleme.....	21
1.1.3.4. Kaygı, Endişe ve Erteleme	23
1.1.3.5. Ertelemenin Nedenlerine Dair Diğer Görüşler	26
1.1.3. Erteleme Davranışının Boyutları	28
1.1.4.1.Ertelemenin Bilişsel Boyutu	29
1.1.4.2.Ertelemenin Duygusal Boyutu.....	33
1.1.4.3.Ertelemenin Davranışsal Boyutu	36
1.1.5. Erteleme Davranışı ile ilgili Kuramsal Çerçeve.....	37
1.1.5.1.Psikanalitik Kuram ve Erteleme Davranışı.....	37
1.1.5.2.Psikodinamik Kuram ve Erteleme Davranışı	37
1.1.5.3.Davranışçı Kuram ve Erteleme Davranışı	39
1.1.6.Erteleme Davranışının Türleri.....	40
1.1.7.Erteleme Davranışı ve Ebeveyn Tutumu.....	44
1.1.8.Erteleme Davranışının Sonuçları.....	48
1.1.9.Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	52
1.2. Yetişkinlik Dönemi	55
1.2.1. Yetişkinliğin Tanımı	55
1.2.2. Yetişkinlik Kuramları	56
1.2.3. Yetişkinlik Dönemi Dini Gelişim	60
1.3. Din ve Dindarlık Kavramları.....	62
1.3.1. Dinin Tanımı	62

1.3.2. Dindarlığın Tanımı ve Boyutları	64
1.3.2.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu.....	65
1.3.2.2.Törenselle (İbadet) Boyut	66
1.3.2.3.Tecrübe (Duygusal) Boyut	66
1.3.2.4. Dini Bilgi (Zihinsel) Boyutu.....	66
1.3.2.5. Etki Boyutu	66
1.4. Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi	67
İKİNCİ BÖLÜM	71
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	71
2.1.Araştırmanın Modeli	71
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	71
2.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	71
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	72
2.3.2 Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği.....	72
2.3.3 Dindarlık Ölçeği	72
2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması	72
2.5. Verilerin Analizi	73
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	75
3. BULGULAR	75
3.1. Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler	75
3.1.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	75
3.1.2 Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	78
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	80
3.3. Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi ..	81
3.4.Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi	93
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	94
ÖNERİLER	101
KAYNAKLAR	103
EKLER.....	111

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1: Erteleme Davranışının Türleri.....	42
Şekil 2: Araştırma Modeli	71



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Nitel Veriler).....	75
Tablo 2: Katılımcıların Erteleme Davranışı Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Ortalama Puanları.....	78
Tablo 3: Katılımcıların Dindarlık Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Ortalama Puanları.....	79
Tablo 4: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığının İncelenmesi.....	81
Tablo 5: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığının İncelenmesi.....	82
Tablo 6: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Mesleğe Göre Farklılığının İncelenmesi.....	82
Tablo 7: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Yaşanılan Yere Göre Farklılığının İncelenmesi.....	83
Tablo 8: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Dindarlık Algısına Göre Farklılığının İncelenmesi.....	84
Tablo 9: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Din Eğitimi Aldığı Yere Göre Farklılığının İncelenmesi	85
Tablo 10: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılığının İncelenmesi	86
Tablo 11: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Ailelerin Dindarlık Seviyesine Göre Farklılığının İncelenmesi	87
Tablo 12: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Günlük İşleri Planlama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi.....	88
Tablo 13: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'İbadetlerimi Sürekli ve Düzenli Bir Şekilde Yerine Getirdiğim Zaman Hayatım da Düzene Girer' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi.....	89
Tablo 14: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bir İş Yaparken Sergiledikleri Tavra Göre Farklılığının İncelenmesi	90
Tablo 15: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'İş Hayatımdan Dolayı Dini Vecibelerimi Ertelerim' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi.....	91
Tablo 16: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'Yaşlandığım Zaman Dini Vecinelerimi (İbadetlerimi) Yerine Getiririm' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi.....	92
Tablo 17: Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi.....	93

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BAİBÜ : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

ANOVA: Analyses of Variance

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

Bk.: Bakınız

Bşk. : Başkan, Başkanlık

çev. : Çeviren

MÖ : Milattan Önce

nu. : Numara

ör.: Örneğin

TC : Türkiye Cumhuriyeti

TDK : Türk Dil Kurumu

vb.: Ve benzeri

vd.: Ve diğerleri

vs.: Vesaire

TEŞEKKÜR

Her işin bir kolaylığı olduğu kadar zorlayıcı yanları da vardır. Bu zorlayıcı yanların yükünü hafifleten ise yolda karşılaştığın güzel insanlardır.

Bu sebeple araştırma sürecinde bana rehberlik edip destek veren başta değerli danışmanım Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN'e,

Araştırmamın analiz kısmında takıldığım noktalarda yol gösteren ve sorduğum sorulara hoşgörüsüyle cevaplandıran değerli hocam Doç. Dr. Hakan Tahiri MUTLU'ya,

Değerli görüş ve önerileriyle çalışmamın gelişimine katkıda bulunan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Seyyid SANCAK ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın yazım aşamasında akademik bir gözle inceliyip okuyarak katkı sağlayan sevgili arkadaşım Fatmanur ÖRSDEMİR'e,

Çalışmamın teknik kısımlarında bilgi ve desteğini benden esirgemeyen, kıymetli arkadaşım Sema Fazilet ÖZTÜRK'e,

Araştırma süresi boyunca manevi destek ve yardımlarıyla anket dağıtımında bana eşlik eden arkadaşlarım Melike Hacer KOÇYİĞİT TAJAHDEEN ve Sedanur İPEK ATA'ya,

Başta eğitim hayatım olmak üzere aldığım tüm zorlu kararlarda bana destek olup yol gösteren, maddi-manevi desteklerini benden esirgemeyen ve beni bugünlere getiren canım anneme, babama ve abime,

Eğitim hayatı boyunca destekleriyle gizli kahramanlarım olarak geçmişimin en güzel anılarında yer alan kıymetli hocalarıma,

Dua ve temennileriyle beni motive eden ve isimlerini tek tek yazamadığım için mahcup hissettiğim tüm yakın arkadaşlarıma ve son olarak anket dağıtım aşamasında tanıştığım ve çevresinden istifade ettiğim Bolu esnaflarından kıymetli Saadet ablaya ve anketime katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Duygu VERİM

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Günlük hayatımızı kolaylaştıran davranışlar kadar hayatımızı zorlaştıran davranışlar da bulunmaktadır. Örneğin düzenli bir hayata sahip olan insanların günlük yaşamlarına yakından bakıldığında hayat akışlarında dengeli bir ahengin yer aldığı görülmektedir. Zira düzenli insanlar, genellikle günlük yapılması gereken işleri vaktinden önce yaparlar. Bu sayede hem özel hayatları hem de sosyal hayatları arasındaki dengeyi daha kolay kontrol edebilmektedirler. Nitekim düzenli insanların sahip olduğu sistematik davranışlar, onların hayat akışlarını kolaylaştırmaktadır. Düzenli insanların aksine düzensiz insanlar, günlük hayatlarını kolaylaştıran sürekli ve sistematik davranışları takip etme ve uygulama noktasında sıkıntı yaşarlar. Bunun yerine onlar, anlık ve dürtüsel eylemlerde bulunmaktan daha çok hoşlanırlar. Anlık ve dürtüsel eylemleri besleyen davranışların başında ise erteleme davranışı gelmektedir. Erteleme kavramı “sonraya bırakmak, tehir etmek, tecil etmek, talik etmek” gibi manalara gelmektedir.¹

Erteleme, gerek sosyal hayatta gerekse akademik alanda çoğunlukla olumsuz anlamda kullanılmaktadır.² Alanyazında her ne kadar bu kavramın olumsuz anlamları ön plana çıkmış olsa da bazı uzmanlar³ nezdinde ertelemenin işlevsel olarak olumlu etkilerinden de söz edebilmek mümkündür. Çünkü erteleme davranışı, her insanın günlük hayatta başvurduğu bir davranış türüdür. Ertelemenin olumlu tarafından bahseden uzmanlara göre işlevsel olan bir erteleme davranışı, kişi için kısa vadede kurtarıcı olabilir. Ancak erteleme, kişinin kendisi başta olmak üzere çevresini de kötü bir şekilde etkilemeye başladığında psikolojik olarak ciddiye alınması gerekmektedir.

Bu açıdan erteleme davranışı, modern çağın önemli psikolojik davranışlarından biri olarak değerlendirilmekte ve psikolojinin alt disiplinlerinden biri olan hem klinik psikoloji⁴ hem de sosyal psikoloji alanlarının araştırma alanına

¹ Türk Dil Kurumu (TDK), “Ertelemek” (Erişim 18 Ağustos 2023).

² Norman A. Milgram vd., “The Procrastination Of Everyday Life”, *Journal Of Research In Personality* 22 (1988), 199.

³ Angela Hsin Chun Chu - Jin Nam Choi, “Rethinking Procrastination: Positive Effects of ‘Active’ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance”, *The Journal of Social Psychology* 145/145 (2005), 245.

⁴ bk. Hacer Değirmenci vd., “Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri, Üstbilişsel İnançlar ve Endişe ile İlişkisi”, *Klinik Psikoloji Dergisi (KPD)* 7/1 (2023), 60., Joseph Ferrari vd.,

girmektedir. Erteleme davranışı, sosyal psikoloji içerisinde yer alan pek çok kavramla (öz-düzenleme, öz-saygı, öz-kontrol vs.) ilişkilendirilmiştir.⁵ Erteleme davranışının bireyde ortaya çıkışı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu yüzden araştırmacılar arasında erteleme davranışının boyutları, türleri, sebep-sonuçlarına dair görüşlerinde farklılıklar bulunmaktadır. Bu görüş farklılıklarından dolayı erteleme kavramını net bir bakış açısıyla tanımlamak oldukça zordur.

Bireyin erteleme davranışına olan yatkınlığı ve sıklığı, erteleme davranışının kişi üzerinde gücünü ve kontrolünü belirlemektedir. Erteleme, tek başına psikolojide bir davranış bozukluğu olarak değerlendirilemez. Bunun sebebi ertelemenin çoklu fonksiyona sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Genellikle erteleme, insanların günlük hayatlarında yaşadıkları psikolojik faktörlerin bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Nitekim erteleme davranışının özellikleri pek çok psikolojik rahatsızlığın belirtilerinde gözlemlenebilir. Örneğin depresyon ve kaygı bozukluğu⁶, dehb (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu)⁷ gibi hastalıklarda erteleme davranışı belirti olarak gözlenmektedir. Ertelemenin kişi üzerindeki bu etkisinden dolayı psikoloji için azımsanmayacak kadar önemli bir davranış türü olarak değerlendirilmektedir.

İnsan yaşamını şekillendiren, gerek psikolojik gerekse ideolojik olarak onu kuşatan, etkileyen, yaşam formu sunan olguların başında din olgusu gelmektedir. Din olgusunun tanımı oldukça çeşitlidir.⁸ Bu olguyu genel mahiyette tanımlamak gerekirse eğer “*din, kişinin, ilahi bir kudretin varlığını, bu kudretin her şeyden üstün olduğunu, insandan yapması ve yapmaması hususunda taleplerde bulunduğu gönülden kabul ve tasdik ederek O’nun hizmetine girmesidir.*”⁹ Dindar insan, inandığı dinin kendisinden beklediği emir ve görevleri yerine

Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threathment (New York: Springer Science+Business MeSSdia,LLC, 1995), 12.

⁵ bk.Aslıhan Tansı, *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 5., Halil Ekşi vd., “Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü”, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 6/3 (2019), 716.

⁶ Kaytlin Constantin vd., “Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry”, *Journal of Rational-Emotive &Cognitive-Behavior Therapy* 36 (2017), 15.

⁷ Hannah C.M. Niermann - Anouk Scheres, “The Relation Between Procrastination and Symptoms of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Undergraduate Students”, *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 23/4 (2014), 411.

⁸ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2019), 29.

⁹ Peker, *Din Psikolojisi*, 30.

getirebilmek için gayret gösterir. Dininin emrettiklerini uygulamaya çalışır, uygulayamadığında da bundan dolayı cezai (dünyevi, uhrevi) yaptırımlarla karşı karşıya kalacağının bilincindedir. Kişi, dini sorumluluklarından bu yüzden kaçamamaktadır. Ancak erteleme gibi sahip olunan bazı davranışlar, kişilerin dini yükümlülükleri yerine getirme ve takip etme noktasında sıkıntı yaşamasına sebep olabilmektedir. Erteleme davranışı da türüne göre kişinin hayatını şekillendirmektedir. Bu bağlamda, yetişkinlerin erteleme davranışları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin olup olmadığı araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmanın öznesini yetişkin bireyler olarak belirlenmesinin sebebi, ele alınan konunun muhtevassından kaynaklanmaktadır. Ergenlik ve yaşlılık arasında yer alan yetişkinlik süreci, hayatımızın önemli bir yüzdesini kapsamaktadır. İnsan ömrünün çoğu bu süreçte geçtiği için ve bu süreçte insanlar, benimsedikleri ideolojilere göre hayat düzenlerini kurduklarından dolayı araştırmada, yetişkinler üzerinden iki kavramın ele alınmasını hedeflemiştir. Bu yaklaşımla araştırma, Bolu ilinde ikamet eden yetişkin bireyleri kapsamaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırma, Bolu ilinde ikamet eden 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin dindarlık ile erteleme davranışı arasında bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Bu sebeple çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin demografik özellikleriyle birlikte dindarlık düzeyleri ve erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Ülkemizdeki din psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar incelendiğinde erteleme ve dindarlığa yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir.¹⁰ Ancak literatürdeki ertelemeye dair yapılan çalışmalar birkaç yıl öncesine dayandığı için çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır.¹¹ Dolayısıyla söz konusu çalışmalar genel mahiyette erteleme davranışının muhtevassını ve önemini din psikolojisi açısından ele alıp değerlendirmede yetersiz kaldıkları görülmüştür. Ayrıca alanyazındaki mevcut çalışmalara da bakıldığında; dindarlık ile erteleme davranışı arasındaki

¹⁰ bk..Esra İrk vd., “Günlük Hayatta ve Dini Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma”, İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi 10/1 (2024), 21. , Sema Abanoz, *İbadet Erteleme Ölçeği Geliştirilmesi ve 18-65 Yaş Arası Bireylerde İbadet Erteleme, Dini Tutum ve Genel Erteleme İlişkisinin İncelenmesi* (Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 514.

¹¹ bk.Ömer Demir, “Erteleme Eğimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 12/24 (2017), 747.

ilişkiyi tespiti yönelik herhangi bir çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmamızda erteleme davranışının dindarlık ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Söz konusu bu çalışma, alanda yapılan ilk çalışma olduğu için literatüre sunacağı katkı sebebiyle ayrıca önem arz etmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Araştırmamızın temel problemi “yetişkin bireylerin erteleme davranışı ile dindarlık seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?” sorusudur. Araştırmanın problemlerine yönelik “yetişkin bireylerin erteleme davranışı, dindarlık seviyeleri ile birlikte bazı demografik özellikler arasında herhangi bir ilişki var mıdır?” sorusu da araştırmamızın bir diğer önemli problemini oluşturmaktadır. Araştırmamızın ana problemlerinden hareketle alt problemler ve hipotezler geliştirilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, nicel yöntemle desenlenerek hazırlanmış bir alan araştırmasıdır. Çalışmada betimsel araştırma modeli benimsenmiştir. Bu araştırmada yetişkin bireylerdeki erteleme davranışı ve dindarlık ilişkisi ölçülmeye çalışılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik kişisel bilgi formu, genel erteleme ölçeği ve dindarlık ölçeğini de içinde barındıran anket formu uygulanmıştır.

Araştırmanın Sayıtları

Ertelme seviyesini tespit etmek için kullandığımız ölçek “Genel Ertelme Eğilimi Ölçeği”dir. Seçtiğimiz ölçek, araştırmamız için güvenilir ve geçerli ölçme aracıdır. Yine dindarlık için kullanmış olduğumuz “Dindarlık Ölçeği” de araştırmamız için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracıdır. Ayrıca çalışmaya katılan kişiler, yöneltilen sorulara içten ve hakikati yansıtan cevaplar vermişlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada incelenmiş olan erteleme davranışı değişkenine dair veriler, Murat Balkıs tarafından geliştirilmiş olan “Genel Ertelme Eğilimi Ölçeği”nin ölçtüğü maddelerle sınırlı tutulmuştur. Yine çalışmada incelenmiş olan dindarlık değişkenine dair veriler, Gökhan Özer tarafından geliştirilmiş olan “Dindarlık Ölçeği”nin maddeleri ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırmamızın örneklemini ise Bolu ilinde ikamet eden 18-60 yaş aralığındaki yetişkinlerle sınırlı tutulmuştur. Araştırmada kullanılan anket formu çevrimiçi şeklinde Google Forms’da hazırlanarak oluşturulmuştur. Araştırmaya çevrimiçi katılım imkânına sahip olan yetişkin bireylerle sınırlı tutulmuştur.

Araştırma, uygulandığı 2023-2024 dönemi ile sınırlıdır. Son olarak araştırmamızın bulguları, incelendiği dönemle sınırlı tutulmuştur.

Hipotezler

Ana Hipotezler

H1:Erteleme davranışı demografik değişkenlere göre çeşitlilik göstermektedir.

H2:Dindarlık ile erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H3: Demografik değişkenlere göre dindarlık düzeyi farklılık göstermektedir.

H4: Dindarlık düzeyi erteleme davranışını negatif yönde etkilemektedir.

Alt Hipotezler

H1a: Erteleme, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

H1b: Erteleme ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H1c: Erteleme ile meslek arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H1d: Erteleme, yaşanan yere göre farklılık göstermemektedir.

H1e:Erteleme ile kişinin dindarlık algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

H1f: Erteleme ile din eğitiminin alındığı yere göre arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

H1g: Erteleme ile ebeveyn tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

H1h: Erteleme, kişinin günlük işleri planlama noktasında farklılık göstermektedir:

Hiçbir zaman diyenlerin erteleme düzeyleri diğerlerine göre düşüktür.

H1i: Erteleme, ‘ibadetlerimi sürekli ve düzenli yerine getirdiğimde hayatım da düzene girer’ görüşüne göre değişmektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin erteleme düzeyleri diğerlerine daha yüksektir.

H1j: Erteleme, bir işi yaparken sergilenen tavra göre farklılık göstermektedir: Mükemmeliyetçi olanların erteleme düzeyleri diğerlerine göre yüksektir.

H1k: Erteleme, ‘iş hayatımdan dolayı dini vecibeleri ertelerim’ görüşüne göre farklılık göstermemektedir.

H1l: Erteleme, ‘yaşlandığım zaman ibadetlerimi yerine getiririm’ görüşüne göre farklılık göstermemektedir.

H2a: Dindarlık cinsiyete göre farklılık göstermektedir: Kadınlar erkeklere göre daha dindardır.

H2b: Dindarlık ile yaş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

H2c: Dindarlık mesleğe göre farklılık göstermemektedir.

H2d: Dindarlık yaşanan yere göre farklılık göstermemektedir.

H2e: Dindarlık, kişinin dindarlık algısına göre farklılık göstermektedir: Bütün ibadetlerini yerine getirenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir.

H2f: Dindarlık din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermemektedir.

H2g: Dindarlık ile ebeveyn tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

H2h: Dindarlık kişinin günlük işleri planlama noktasında farklılık göstermemektedir.

H2i: Dindarlık, ‘ibadetlerimi sürekli ve düzenli yerine getirdiğimde hayatım da düzene girer’ görüşüne göre farklılık göstermektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür.

H2j: Dindarlık, bir işi yaparken sergilenen tavra göre farklılık göstermemektedir.

H2k: Dindarlık, ‘iş hayatımdan dolayı dini vecibeleri ertelerim’ görüşüne göre farklılık göstermektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir.

H2l: Dindarlık, ‘yaşlandığım zaman ibadetlerimi yerine getiririm’ görüşüne göre farklılık göstermemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erteleme Davranışı

1.1.1. Ertelemenin Tanımı

Erteleme, her ne kadar kulağa sıradan bir kavrammış gibi gelse de aslında çok yönlü bir kavramdır.¹² Günümüzde erteleme kavramının evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır. Nitekim alanyazın incelediğinde uzmanlar, erteleme ile ilgili farklı ya da benzer tanımlamalarda bulunmuşlardır. Bu yüzden erteleme kavramını tek bir çatı altında toplayıp sınırlandırmak hem imkânsız hem de yanlıştır. Dolayısıyla erteleme davranışı, günden güne büyümekte ve gelişmektedir. Geçen her süreçte insanoğlu ertelemenin yeni ve farklı yüzüyle karşılaşmaktadır.

İngilizce karşılığı ‘procrastination’ olan erteleme kavramının etimolojik kökeni Latinceye dayanmaktadır. Erteleme kelimesi Latincedeki ‘procrastinate’ fiilinden gelmekte olup ‘pro-’ *ileri, sonra* anlamına gelirken ‘-crastinus’ *yarın* anlamına gelmektedir.¹³

Procrastination/erteleme ifadesi, iki kelimenin birleşiminden oluşmaktadır. İngilizlerin erteleme kelimesini ilk kez kullandıkları döneme dair bilgi Oxford English Dictionary (OED 1952)’de yer almaktadır. Bu kaynağa göre procrastination kelimesinin en eski İngilizce kullanımı, 1548 yılında Edward Hall’ın ‘*Chronicle: The Union of Two Noble and Illustrious Families of Lancestre and Yorke*’ isimli eserinde; birden fazla geçtiği, olumsuz anlamda kullanılmadığı hatta Roma anlatılarında meşhur olan ‘bilinçli geciktirme’ ya da ‘akıllıca tercih edilen dizginleme’ kavramını yansıttığı belirtilmektedir.¹⁴ Oxford English Dictionary (OED) sözlüğüne göre erteleme(*procrastination*) kelimesi 1600’lü yılların başlarında daha yaygın bir kullanıma sahipti ancak terimin olumsuz

¹² Fatma Ayyıldız - Bülent Dilmaç, “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkileri”, *Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10-11 (2017), 129.

¹³ Dr. Ernest Klein, "Procrastinate" (Amsterdam: Elsevier Publishing Company, 1966), A Comprehensive Etymological Dictionary Of The English Language, 1246.

¹⁴ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

çağrışımları 18.yüzyılın ortalarında -özellikle- sanayi devrimine kadar ortaya çıkmamıştır.¹⁵

Procrastination ifadesinin Türkçe karşılığı olan erteleme kelimesinin etimolojik kökeni ise Eski Türkçeye dayanmaktadır: ‘Erteleme’ kelimesinin ilk kısmını oluşturan erte sözcüğünün aslı, ‘‘geçmek’’ manasındaki ‘irte, irt-mek’ olup zarf-fiil kalıplaşması ile irt-e kelimesinden türemiştir.¹⁶ ‘Erte’ sözcüğü mana olarak üç anlamda kullanılmaktadır:

(1) ‘‘Bir günün veya belli bir zamanın hemen arkasından gelen gün veya zaman (Bu anlamda isim tamlamasının ikinci ögesi olarak kullanılır): ‘‘Bayram ertesi’’ (2) Bir sonraki günün sabahı, yarın: Erteye kalan arkaya kalır (Atasözü)’’ (3) zf. Sabah vaktinde, sabah: Cihan bir kararında durmazgeçer/ Bu yurda gece konan erte göçer (Süheyl ü Nevbahar-T.S.)’’¹⁷

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından erteleme kelimesinin terimsel anlamı ‘‘sonraya bırakmak, tehir etmek, tecil etmek ve talik etmek’’ olarak açıklanmıştır.¹⁸ Bu bilgilere ek olarak erteleme kelimesinin tanım çerçevesi oldukça geniştir. Özellikle psikolojik araştırmalarda ertelemenin tek tip tanımına rastlamamaktayız. Bu durum ise ertelemenin ne denli kompleks ve çok yönlü bir olgu olduğunu göstermektedir. Neticede her uzmanın bir düşünce sistemiği, bir ekolu vardır ve bu ekoller üzerinden erteleme kavramını çeşitli şekilde tanımlamaktadırlar. Bu yüzden farklı uzmanların erteleme davranışı ile ilgili tanımlarından ayrıca bahsetmek gerekir.

Alanyazında erteleme (procrastination) kavramı ilk kez 1977 yılında Rigenbach tarafından kullanılmıştır. Başlangıçta procrastination kavramı mana olarak ‘‘aylaklık’’ kelimesiyle benzer olduğu düşünülse de bazıları tarafından ‘‘çaba gerektiren bir şeyi yapma hususunda bir isteksizlik ile oluşan psişik bir durum’’ olarak tanımlanmıştır.¹⁹ Ancak tarihler 1986 yılını gösterdiğinde Clarry H. Lay procrastination kavramını, ‘‘olumsuz sonuçlara rağmen planlanan görevlerin gönüllü ve mantıksız bir şekilde geciktirilmesi’’ şeklindeki açıklaması ile ertelemenin tanımını güncellemiştir.²⁰

Daha sonra Milgram ve arkadaşları ertelemeyi ‘karakteristik olarak bir görevi yerine getirmeyi ya da karar vermeyi ertelemek için davranışsal bir eğilim

¹⁵ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

¹⁶ İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Lügati, 2005), ‘‘Erte’’, 1/870.

¹⁷ Ayverdi, ‘‘Erte’’, 1/870.

¹⁸ *Türk Dil Kurumu (TDK)*, ‘‘Ertelemek’’.

¹⁹ O. Yu. Zotova vd., ‘‘Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security’’, *Future Academy* 43 (2018), 266.

²⁰ Zotova vd., ‘‘Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security’’, 266.

veya bir özellik' olarak tanımlamışlardır.²¹ Onlara göre erteleme davranışının temelinde davranışsal eğilim ön plandadır. Klassen, Krawchuk ve Rajani ise ertelemeyi 'hedeflenen bir eylemin bilerek geciktirilmesi' şeklinde tanımlarken Steel ertelemeyi 'yapılan bir eylem planının geciktirilmesi neticesinde olumsuz bir durum ile sonuçlanacağını bilmesine rağmen bu planın gönüllü olarak geciktirilmesi' şeklinde tanımlamıştır.²² İki tanım incelendiğinde erteleme davranışının temelinde bilinçli bir tercihin yer aldığı görülmektedir. Ancak Steel'in tanımına bakıldığında erteleme, kişi tarafından her ne kadar bilinçli olarak tercih edilse de birey bu 'bilinçli' tercihinin yaratacağı olumsuz koşulların da farkındadır. Bu durumda '*birey, bilinçli erteleme ile olumsuz bir durumla karşı karşıya kalacağını bilmesine rağmen neden bu davranışı sergilemekten kendini alıkoyamıyor?*' sorusu ortaya çıkmaktadır.

Choi ve Moran ertelemeyi 'olumsuz neticeleri olan sabit bir kişilik özelliği' olarak ifade ederler.²³ Ertelemeyi davranışsal bir özellik olarak değerlendiren Milgram ve arkadaşlarının aksine Choi ve Moran ertelemeyi sabit bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Solomon ve Rothbloom ise 'erteleyen kişinin sonunda huzursuzluk duyacağı noktaya gelene kadar işlerin ertelenmesi' olarak tanımlamışlardır.²⁴ Steel'e göre birey, erteleme davranışının olumsuz sonuçlarına maruz kalacağını bilmesine rağmen bu eylemi yapmaya devam ederken Solomon ve Rothbloom'a göre erteleme, bireyde huzursuzluk duygusu ortaya çıkararak kişiyi pasif halden aktif hale getirmektedir. Böylece birey, iç huzurunu tekrar geri elde edebilmek için ertelediği işi/görevi yerine getirmeye başlar.

Klingsieck, bir çalışmada ertelemenin tanımına geçmeden önce daha evvel yapılmış tanımların üzerinde durur ve onları yedi kısma ayırır. Ayrıca o, bilinçli gecikme ile erteleme arasındaki ayrıma değindikten sonra ertelemenin tanımına yer verir: 'Gecikmenin olumsuz sonuçlarının, olumlu sonuçlardan daha

²¹ Wendelien Van Eerde, "Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals", *Applied Psychology: An International Review* 49/3 (2000), 374.

²² Nuriye Sağır Terazi, *Yüksek Öğretim Kurumu Yöneticilerinin Erteleme Davranışları Üzerine Olgubilim Çalışması* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 9.

²³ Hatice Toker, *Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi* (Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 12.

²⁴ Özsev Berk vd., "Lay(1986)'nın Genel Erteleme Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Araştırması", *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* 12/2 (2021), 616.

fazla olacağı birey tarafından bilinmesine rağmen erteleme; amaçlanan, gerekli veya şahsen önemli olan bir faaliyetin gönüllü olarak yapılmaması'dır.²⁵

Knaus, ertelemeyi 'zamanında yapılması gereken ve önceliği olan bir işi gereksiz yere geciktirme ya da son ana bırakma' olarak tanımlamaktadır.²⁶ Ferrari de ertelemeyi Knaus'a benzer şekilde tanımlamıştır. Ona göre erteleme davranışı, kişinin zamanı olmasına rağmen yapılması gereken işi son ana kadar geciktirmesidir.²⁷

Görüldüğü üzere erteleme davranışının tanımsal çerçevesi oldukça geniştir. Bu tanımsal çerçevenin geniş olmasının sebebi, uzmanların benimsedikleri ekollerden kaynaklandığını daha önce belirtmiştik. Ancak bu durumu her ne kadar ekollere bağlasak da tanımsal çerçevenin bu kadar geniş olmasının yanında ertelemenin bireydeki subjektif yönün ön planda oluşu da önemli bir etkindir. Çünkü bazı olguların subjektif yönünün baskın oluşu, psikolojik açıdan değerlendirmelerin farklılaşmasına ve çeşitlenmesine sebep olmaktadır ki erteleme davranışı da bunlardan biridir. Nitekim Knaus'un da dediği gibi "erteleme, kişisel bir süreçtir. Çeşitleri kişiden kişiye göre değişir."²⁸

1.1.2. Erteleme Davranışının Tarihsel Arka Planı

Hayatımızın her anında planlı ve düzenli olmak bazen bizim için zorlayıcı olabilir. Çoğu zaman aile, sosyal çevre ve diğer faktörlerden dolayı günlük hayattaki işlerimizi yerine getirirken bazı kesintiler yaşayabiliriz. Anlık olaylara bağlı olarak da gelişebilen hayat akışımızdaki kesintiler, bazen kısa süreli devam ederken bazen ise uzun süreli devam edebilmektedir. Ancak günlük hayattaki işlerimizi icra etme hususunda her zaman ikincil faktörlerden dolayı pürüzler yaşamayız. Bazen içinde bulunduğumuz ruh hali de günlük yapılması gereken işleri takip etme ve yerine getirme noktasında sıkıntılar yaşamamıza sebep olabilir. Özellikle söz konusu görevlerin nitelikleri, ruh halimiz üzerinde olumlu-olumsuz

²⁵ Katrin B. Klingsieck, "Procrastination: When Good Things Don't Come To Those Who Wait", *European Psychologist* 18/1 (2013), 26.

²⁶ Türkan Doğan vd., "Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı", *Başkent Ankara University Journal Of Education* 1/1 (2014), 1.

²⁷ Livia Terzioğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu Mükemmeliyetçilik ve Dürtüsellik İle Erteleme Davranışı Arasındaki Davranışın İncelenmesi* (İstanbul: Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 6.

²⁸ William J. Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit* (New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998), 21.

bir etkiye sahiptir. Örneğin sıkıcı ve zorunlu bir görevi ya da yapılması gereken sorumlulukları vaktinde ve daimi olarak yapmamız gerektiğinde dikkatimizi daha eğlenceli işlere verebiliriz. Genellikle zorunlu ve sıkıcı görevlere karşı takındığımız bu tavır aslında bir erteleme davranışıdır.

Her insan, ömründe bir defa da olsa erteleme davranışında bulunmuştur. Öyle ki yatırılması gereken bir faturayı ‘daha süresi var’ diyerek son ana bırakmak ya da süresi geçtikten sonra yatırmak, günün yorgunluğundan dolayı market/pazar alışverişini akşama bırakmak veya sonraki güne aksatmak, günlük atılması gereken çöpü ‘daha dolmamış’ diyerek günlerce bekletip dağ gibi yığıldıktan sonra atmak, diş ağrısı olan bir hastanın, iğne korkusundan dolayı doktora gitmekten çekindiği için randevularını sürekli ileri bir tarihe alması vb. gibi davranışlar, erteleme davranışının günlük hayatımızdaki en basit örnekleridir.

Bu açıdan bakıldığında insanların ertelemeye olan yatkınlığı o kadar sıradan ve doğaldır ki kimi zaman birey, yapmış olduğu eylemin bir erteleme davranışı olduğunun farkına dahi varamamaktadır. Aslında erteleme davranışını bu kadar görünmez kılan şey, bu durumu bir davranış biçimi olarak değil de bahanelerimiz olarak görmemizden kaynaklanmaktadır. Nitekim birey, yapması gereken bir işi anlık bir durumdan dolayı veya kendince ‘geçerli’ bir bahaneden hareketle afaki bir şekilde geciktirebileceğini düşünmektedir ve bu düşüncesinden yola çıkarak zorunda olduğu görevi yapmamak için birtakım bahanelerin arkasına saklanıp verilen görevleri ileri bir tarihe ötelemektedir. Ancak bu bahaneler bireyde sanıldığı kadar anlık mı gerçekleşiyor yoksa bu davranışın altında yatan başka faktörler var mı? Uzmanlar, bu ve benzeri sorulardan hareketle erteleme davranışını yakından incelemeye başlamışlar, çalışmalarında ertelemenin davranışsal kökenine inmeden önce tarihi süreçte insan hayatındaki ertelemenin konumunu ve anlamını merak etmişlerdir. Bu nedenle çalışmada ertelemenin davranışsal yönünü ele almadan önce tarihsel kökenine bakmak yerinde olacaktır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde erteleme davranışının tarihi serüveninin insanoğlunun varoluşuna dayandığı görülmektedir. Özellikle yazılı tarihin önemli dönemlerinden biri olan Antik Yunan Çağı’nda ertelemenin izlerini siyasetten felsefeye, askeriyeden adliyeye ve hatta edebiyata kadar görmek mümkündür. Örneğin Milattan önce 44 yılının önemli isimlerinden biri olan Cicero, bir konuşmasında erteleme davranışının insanda yarattığı etkiyi şu şekilde ifade etmiştir: “Hemen hemen her meselenin yürütülmesinde yavaşlama ve erteleme

nefret uyandırır.”²⁹ Cicero’nun ifadesinden anlaşılacağı üzere onun düşünce dünyasında erteleme davranışı, nefret duygusunu tetiklemektedir.

Antik Yunan felsefesine bakıldığında erteleme davranışına karşılık gelebilecek özel bir kavram kullanılmaktaydı ve bu özel kavramın adı ‘akrasia’ idi. MÖ 384-322 yıllarında çağın ünlü filozoflarından biri olan Yunan Filozofu Aristoteles, ‘‘Nikomakhos’a Etik’’ adlı eserinin yedinci bölümünde akrasia kavramı üzerine uzun uzadıya tartışmıştır.³⁰ Etimolojik olarak akrasia kelimesinin olumsuzluk ön eki olan ‘‘a’’ harfi ‘olmayan’ anlamına gelirken ‘‘kratos’’ kelimesi ‘güç’ ve son ekinden oluşan ‘‘ia’’ eki ‘bir durum veya kaliteye atıfta bulunan’ anlamında olup Eski Yunanca bir kelime olan ‘ἀκρασία’dan gelmektedir.³¹ Tanım olarak ise akrasia ‘‘ irade zayıflığı ya da kişinin daha iyi kararının aksine eyleme geçmesi’’³² dir. Bu bilgilerden hareketle Akrasia kelimesi, genel bir tutarlılık, komuta ve kendini sınırlama eksikliği gibi psikolojik özellikleri akla getirmektedir.³³ Nitekim Aristo da eserinde Akrasia’yı karşıtı olan ‘öz denetim erdemi’ ile zevke düşkünlüğü ise karşıtı olan ‘ölçülülük erdemi’ ile karşılaştırarak eserinde bu kavramlar arasındaki farkı ‘tatlı yiyenler’ örneği ile açıklamıştır: ‘‘Kendi zevkine düşkün bir kişi, her zaman hazzının peşinden gitmesi gerektiğini düşünerek kendini hazzına göre yönlendirirken, akrates kişi böyle düşünmemesine rağmen yine de hazzının peşinden koşmaktadır.’’³⁴ Aristo’nun örneğinden de anlaşılacağı üzere aktratik/akrates kişi, zevkine düşkün kişiden farklıdır. Ancak bu önemli fark sadece düşünce yapısında yatmaktadır. Öyle ki aktratik kişi hazzının peşinde koşarken bunu kendine verdiği bir haklılıkla yapmaz, yanlış bir karar olduğunu bilmesine rağmen yine de hazzının peşinden gitmektedir. Ancak Aristo zevke düşkün insan ile aktratik insan arasındaki benzerliğe dikkat çekerek her iki kavramı da erdemlilik özelliklerinin karşısında konumlandırmıştır.

Antik Yunan döneminde ertelemeye dair bir başka ifade ise Antik Yunan Tarihçisi ve generali olan Thucydides tarafından yapılmıştır. Bundan yaklaşık 400

²⁹ Ezgi Söylemez, *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 7.

³⁰ Andrew M. Colman, *Oxford Dictionary of Psychology* (Great Clarendon Street, Oxford: Oxford University Press, 2015), ‘‘Akrasia’’, 21.

³¹ Antonio Fabio Bella, ‘‘Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures’’, *New Ideas in Psychology* 70 (2023), 1.

³² Colman, ‘‘Akrasia’’, 21.

³³ Bella, ‘‘Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures’’, 1.

³⁴ Colman, ‘‘Akrasia’’, 21.

yıl önce kişiliklerin ve stratejilerin çeşitli yönleri de dâhil olmak üzere Spartalıları ile yapılan savaşı kapsamlı bir şekilde yazan Atinalı General Thucydides'e göre erteleme davranışı, karakter özelliklerinin en eleştirilenidir.³⁵ Thucydides, ertelemenin sadece savaşın başlamasını geciktirmede faydalı olabileceğini ifade eder. Çünkü ona göre savaş başlangıcının ertelenmesi demek, savaşın bitişini hızlandıracak olan hazırlıklara izin vermesi demektir.³⁶

Erteleme davranışı üzerinde ciddi araştırmaları bulunan ve günümüz uzmanlarından biri olan Joseph Ferrari, Roma metinlerinde geçen erteleme kavramı ile ilgili çarpıcı bilgileri bizlere aktarmaktadır. Ona göre erteleme kelimesinin Roma metinlerinde çok fazla geçmesi şaşırtıcı bir durum değildir. Çünkü erteleme kelimesi günlük hayatın her alanında özellikle askeri ve adli alanlarda kullanılmıştır. Devletin iki temel unsurunda geçen bu kavram elbette resmi kayıtlarda da kendine yer bulacaktı. Zira askeri alandaki resmi kayıtlar incelendiğinde erteleme kavramı, düşmanı beklemek ve çatışmalarda sabırlı olmanın en iyi göstergesi iken adli alandaki resmi kayıtlarda, ertelenmiş yargının gerekli ve akıllıca olabileceği düşüncesini yansıttığı görülmektedir³⁷. Söz konusu bu durumu Ferrari şöyle açıklamaktadır: “Belki de eski zamandaki insanlar için erteleme kelimesi, ne zaman harekete geçilmeyeceğine yönelik karmaşık bir karar, dürtüselliğin zıttı ve yeterli öngörü olmadan hareket etmemeyi ifade ediyordu.”³⁸ Bu yönüyle erteleme davranışı, bireyin hayatını olumsuz yönde etkilediği için başa çıkılması gereken bir davranış türü olarak değil de hayata karşı keskin ve belirli kararlar almadan önce stratejik bir adım atmayı, tedbirli olmayı temsil etmektedir.

Milattan önce 800 yılında Antik Yunan edebiyatında dahi ertelemenin izine rastlamak mümkündür. Dönemin ünlü şairlerinden olan Hesiod'un dizelerinde ertelemeyle ilgili şu ifadeler geçmektedir: “İşini yarına bırakma, tembel işçinin ambarı dolmaz, ya da işini erteleyenin.”³⁹ Bu dizeden iki tür anlam çıkarmak mümkündür: Birincisi bu dönemde erteleme davranışının toplum tarafından bilindiği ve kelimenin karşılığının bulunduğu, ikincisi ise erteleme davranışı ile

³⁵ Piers Steel, “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”, *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 67.

³⁶ Steel, “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”, 67.

³⁷ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

³⁸ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4-5.

³⁹ Steel, “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”, 66-67.

tembellik davranışının birbirinden terimsel olarak ayrı iki farklı davranış türü olarak ele alınmasıdır.

Tarihin en eski medeniyetlerinden biri de hiç şüphesiz Antik Mısır dönemidir. Antik Mısırlılar, erteleme ile ilgili iki fiile sahipti.⁴⁰ Biri gereksiz çalışma ve dürtüsel çabadan kaçınarak faydalı davranış sergilemeyi niteleyen olumlu bir anlam taşıırken diğeri ise tarım işinde yılın uygun zamanında tarlaları sürme gibi geçinme için gerekli olan bir görevi/işi tamamlamada tembelliğin zararlı alışkanlığı olarak olumsuz bir anlamda kullanılmıştır.⁴¹ Yunanlıların ertelemeye olan yaklaşımı ile Antik Mısırlıların yaklaşımı arasında her ne kadar benzerlikler görülse de önemli bir fark dikkat çekmektedir: Yunanlılar, erteleme davranışını tembellikten ayrı bir kavram olarak nitelendirirken Antik Mısırlılar erteleme ile tembelliği birlikte nitelendirmişlerdir.

Mısır ve Yunan medeniyetleri haricinde Anadolu'nun eski uygarlıklarına ev sahipliği yapmış olan Mezopotamya bölgesinde de erteleme kavramı kullanılmıştır. Mezopotamya'nın eski krallıklarından olan Babil Krallığının hükümdarlarından Hammurabi, yasalarında son teslim tarihi ile ilgili anti-erteleme içeren bir önleme yer vermiştir.⁴² Bu bilgilere ek olarak klasik edebiyatın önde gelen şair ve yazarları da gerek oyunlarında gerekse şiirlerinde ertelemeye atıfta bulunmuşlardır. 1592 yılında 6. Henry isimli oyunu yazan William Shakespeare, eserin ilk bölümünde; “Zamanı erteleme, çünkü tehlikeli sonuçlar doğurabilir” ifadelerine yer verirken Edward Young 1742 senesinde kaleme aldığı “Gece Düşünceleri” isimli şiirinde “Erteleme zaman hırsızdır” diyerek ertelemeyi güzel bir şekilde tanımlamıştır.⁴³

Günümüzde ertelemeye dair ilk analiz ise Norman A. Milgram tarafından gerçekleştirilmiştir.⁴⁴ Milgram'a göre erteleme, aslında modern dönemin bir hastalığıdır ve bu hastalık yalnızca teknolojinin geliştiği, programa/sisteme bağlılığın önemli olduğu ülkelerde ortaya çıkmaktadır.⁴⁵ Bu iddiaya göre erteleme hastalığı sanayileşme ile doğru orantılıdır; bir toplumda sanayileşme oranı ne kadar

⁴⁰ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

⁴¹ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

⁴² William Knaus, *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back* (New Harbinger Publications, Inc, 2002), 7.

⁴³ Bahadırhan Yıldız, *Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları İle Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 23.

⁴⁴ Söylemez, *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 7.

⁴⁵ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 3.

artarsa erteleme hastalığı da o kadar artar. Desimone, bu iddiayı daha da ilginç hale getirir. Ona göre ilk sanayi toplumlarında erteleme kavramına karşılık gelebilecek herhangi bir kelime yoktur.⁴⁶ Bu iki görüş karşısında Ferrari, Milgram'ın görüşüne katılmakla birlikte ertelemenin tamamen modern bir olgu olduğunu düşünmektedir⁴⁷

Erteleme davranışı ile ilgili tarihi bilgiler bizlere sadece kelimenin çağlara göre değişiminin nasıl gerçekleştiğini göstermez. Ayrıca bu bilgiler bizlere kelimenin sosyolojik ve psikolojik yönü ile ilgili verilere ulaşmamızda referanslık etmektedir. Bu noktadan hareketle erteleme davranışı ile ilgili araştırma yapmaya başlayan uzmanlar, kelimenin tarihsel serüvenine bundan dolayı önem vermişler ve çalışmalarında ertelemenin geçmişi ile ilgili bilgileri aktarmaktan çekinmemişlerdir. Sonuç olarak geçmişten günümüze kadar geçen süreç içerisinde insanların ertelemeye olan bakış açılarındaki değişim bizlere şunu kanıtlamaktadır ki: Erteleme davranışı, insanlık ile birlikte büyümekte ve gelişmektedir.

1.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri

1.1.3.1. İlk Çalışmalar

Tarihin erken dönemlerinden itibaren erteleme davranışı ile ilgili yapılan araştırmaların ampirik yönü az olduğu için çalışmalar daha çok teoriksel ilerlemekteydi ve bunların içerisinde en popüler olanını psikanalitiğin teorileri oluşturmaktaydı. Ertelemenin nedenlerine dair psikanalitik teoriler, ölüm kaygısı ve ebeveyn tutumları şeklinde iki kısma ayrılmaktadır.⁴⁸ Psikanalistlerden Blatt ve Quinlan, ertelemenin temelinde ölüm kaygısının yer aldığını belirterek, 'herhangi bir işe devamlı geç kalan bir birey, aslında varoluşunun sonluluğuna karşı isyan eder' demişlerdir.⁴⁹ Blatt ve Quinlan, bu görüşlerine kanıt olarak bir grup katılımcı üzerinde daha önceden yapılmış olan bir çalışmanın sonuçlarını göstermişlerdir. Buna göre konuşma sırasında bir cümleyi tamamlarken geleceğe yönelik daha az yanıt veren bireylerin, en çok erteleyen kişiler olduğu tespit edilmiştir.⁵⁰ Missildine ise erteleme davranışının bir nedeni olarak başarısızlığı teşvik eden aşırı hoşgörülü

⁴⁶ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

⁴⁷ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

⁴⁸ William Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", *Personality and Individual Differences* 8/6 (1987), 781.

⁴⁹ Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", 781.

⁵⁰ Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", 781.

ebeveyn ile asi bir tembellik içeren aşırı talepkar ebeveynlerin tutumlarına işaret etmiştir.⁵¹

Erteleme davranışına dair yapılan ilk çalışmaların teoriksel yönü zamanla ampirik alana kaymaya başlamış ve bu davranışa yönelik ampirik çalışmaların artmasıyla birlikte erteleme davranışının sebeplerine yönelik birçok görüş ortaya çıkmaya başlamıştır. Erteleme davranışı üzerinde yapılan ilk çalışmalarda ertelemenin stres ve strese bağlı nedenlerden kaynaklı meydana gelebileceği iddia edilmiştir. Bu iddiaya göre stres düzeyi yükselen bireyler, yapmaları gereken işlerden kaçınmakta ve daha önemsiz işlerle meşgul olmaya başlamaktadırlar.⁵² Beswick ve arkadaşları, erteleme davranışının bireylerde strese neden olduğunu ifade etmişlerdir. Onlara göre modern bir çağda yaşamakta olan insanoğlu için zaman ve dakiklik oldukça önemlidir.⁵³ Neticede sanayileşmiş bir toplum için erteleme, yıkıcı bir alışkanlıktır ve bu yıkıcı alışkanlık, insanların kişisel ve çalışma hayatında zorluklara sebep olabilmektedir.⁵⁴ Erteleyen kişiler, kendilerine verilen bir sorumluluğu belirlenen süre içerisinde zamana yayarak değil, son teslim tarihine yakın sürede tamamlamaya çalışırlar. Bu durumda ise görevi yetiştirebilmek için olduğundan fazla çaba sarf edeceklerinden psikolojik stres altına girerler ve yapmaları gereken işi son teslim tarihine yetiştiremezler. Sonuçta başarısızlık ve eleştirilerle karşılaşır.⁵⁵

İlk çalışmalarda araştırmacılar, stres ile birlikte zaman yönetimi üzerine de eğilmişlerdir. Zaman yönetimi, erteleme gibi evrensel bir olgudur.⁵⁶ Bu olgu tanımsal olarak ihtiyaçların belirlenmesi ve görevlerin önceliklendirilmesini kapsayan bir süreci ifade etmektedir.⁵⁷ Erteleme davranışı ile ilgili yürütülen çalışmalarda araştırmacıların, zaman yönetimi kavramına yönelmesinin asıl sebebi bu olgunun taşıdığı niteliklerde gizlidir. Nitekim zaman yönetimi erteleme

⁵¹ Mccown vd., “An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators”, 781.

⁵² Didem Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 21.

⁵³ Gery Beswick vd., “Psychological Antecedents Of Student Procrastination”, *Australian Psychologist* 23/2 (Temmuz 1988), 207.

⁵⁴ Beswick vd., “Psychological Antecedents Of Student Procrastination”, 207.

⁵⁵ Beswick vd., “Psychological Antecedents Of Student Procrastination”, 207.

⁵⁶ Ayşe Nihan Arıbaş, “The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 46 (2021), 214.

⁵⁷ Arıbaş, “The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students”, 215.

davranışının aksine kişisel, mesleki ve akademik noktada önemli hedeflere ulaşabilmeyi ve başarıyı teşvik eden stratejik bir süreci nitelemektedir.⁵⁸

İş hayatında zaman yönetimi ve erteleme davranışını ampirik yönden ölçen araştırmalar azdır.⁵⁹ Çünkü erteleme ve zaman yönetimi ile ilgili yapılan araştırmalar daha çok akademik erteleme ve zaman yönetimi üzerinden ilerlemiştir. Bu konuda iki önemli çalışma, öğrencilerin erteleme eğilimini ve zaman yönetim problemini ölçmüştür: Lay ve Schouwenburg birlikte yapmış oldukları bir çalışmada, erteleme davranışı ile oyalayıcı davranış arasındaki ilişkinin aracı rolünü zaman yönetiminin üstlendiğini iddia etmişlerdir ancak çalışmanın sonucuna bakıldığında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.⁶⁰ Yine Lay'ın 1992 yılında erteleme davranışı ile Macan'ın 1994 yılında “Zaman Yönetimi Davranış Ölçeği”nin alt ölçekleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.⁶¹ Ancak bu araştırmalar neticesinde genel bir kanıya varacak olursak; erteleyen bireylerin ertelemeyenlere göre zaman yönetimi ile ilgili daha az meşgul oldukları sonucuna ulaşılabilir.⁶²

Zaman yönetimi ve erteleme ile ilgili yapılmış bu ve benzeri çalışmalara rağmen erteleme davranışı, zaman yönetimi ve çalışma becerilerinden çok daha fazlasını içermektedir. Gerek erteleyen bireylerden gerekse erteleyenler üzerinde yapılmış klinik gözlemlerden elde edilen anekdotal verilere dayanarak bu davranış modeli için çok fazla sayıda olası nedenler önerilmiştir.⁶³ Örneğin çoğu insan neden erteleme davranışında bulunduklarına dair kendilerine yöneltilen sorulara; tembellik, zamanı nasıl organize edeceğini bilememe veya disiplinsizlik gibi kişilik kusurlarına bağlayarak cevaplandırmışlardır. Ancak bu konuda Burka ve Yuen, erteleyen bireylerle olan görüşmelerden elde ettikleri deneyimlere dayanarak bu tarz sübjektif açıklamaları reddetmişler ve söz konusu açıklamaların yerine “ertelemenin sadece kötü bir alışkanlık değil, aynı zamanda iç çatışmayı ifade etmenin ve kırılğan bir öz saygı duygusunu korumanın bir yolu”⁶⁴ olduğunu öne

⁵⁸ Christopher A. Wolters vd., “Examining the Relations of Time Management and Procrastination Within A Model of Self-Regulated Learning”, *Metacognition Learning* 12 (2017), 381.

⁵⁹ Wendelien Van Eerde, “Procrastination at Work and Time Management Training”, *The Journal of Psychology* 137/5 (2003), 423.

⁶⁰ Eerde, “Procrastination at Work and Time Management Training”, 424.

⁶¹ Eerde, “Procrastination at Work and Time Management Training”, 424.

⁶² Eerde, “Procrastination at Work and Time Management Training”, 424.

⁶³ Laura J. Solomon - Esther D. Rothblum, “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates”, *Journal of Counseling Psychology* 3/4 (1984), 503.

⁶⁴ Caroline Senecal vd., “Self-Regulation and Academic Procrastination”, *The Journal of Social Psychology* 135/5 (1995), 608.

sürmüşlerdir. Bu da demek oluyor ki erteleme davranışı sadece kişilik kusurunun bir tezahürü değildir. Aslında isteksiz görev ve sorumlulukların insan üzerinde bıraktığı negatif duygu ve etkilerden kurtulabilmek için seçilen alternatif bir yoldur. Bu davranış biçimi bireyin olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmasına sebep olmaktadır. Ancak buna rağmen kısa vadede bireye sağladığı olumlu etki, olumsuz sonuçları görünmez kılmaktadır. Kırılgan öz saygıya sahip bireyler, kendileri ile barışık olma ve yaşadıkları olumsuz deneyimleri kabullenmede sorun yaşadıkları için erteleme davranışı gibi kısa vadede etkili ve sorun çözücü görünen davranışlara yönelmektedirler.

Ertelemenin nedenlerine yönelik yapılmış ampirik çalışmalardan elde edilen bilgiler ışığında erteleme davranışının muhtemel nedenlerinden bazıları şöyledir: **Başarının sonuçlarından korkma, değerlendirme kaygısı, karar vermede zorluk, kontrole karşı isyan, iddiasızlık, görevden kaçınma algısı ve yeterlilik konusunda aşırı mükemmeliyetçi olma** gibi standartlardan oluşmaktadır.⁶⁵ Bu sebepler zincirine yakından bakıldığında aslında erteleme davranışının başlıca sebeplerinden birinin irrasyonel inançların olduğu görülmektedir.

1.1.3. 2.İrrasyonel İnançlar

Erteleme davranışı özünde inançlarla başlar ve bu inançların bireyler tarafından nasıl algılandıkları, ertelemenin ne şekilde gerçekleşeceğini belirler.⁶⁶ Erteleme davranışı ile ilgili yapılmış pratik çalışmalarda uzmanlar, zaman yönetim problemi üzerinde durmalarına karşılık daha sonraki çalışmalarda bu durumun sadece bir zaman yönetim problemi olmadığı, yukarıda da bahsettiğimiz gibi duyuşsal, bilişsel ve davranışsal etmenlerden oluşan bir yapının varlığının da söz konusu olabileceği yeni çalışmalarla ortaya konulmuştur.⁶⁷ Erteleme ile nasıl baş edileceğine dair meşhur ve etkili bir yol ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tarafından oluşturulmuştur.⁶⁸ Bu yönüyle BDT, nasıl düşündüğümüz(bilişsel), nasıl hissettiğimiz(duygusal) ve beraberinde nasıl eylemde bulunduğumuzu (davranışsal) ya da iletişimde bulunduğumuzu, düşüncelerimizin davranış ve duygularımızı nasıl belirlediği görüşüne dayanmaktadır.⁶⁹ Ancak irrasyonel ve

⁶⁵ Solomon - Esther D. Rothblum, “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates”, 503.

⁶⁶ Xiaochun Li vd., “Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination”, *The Journal of Genetic Psychology* 183/1 (2022), 25.

⁶⁷ Murat Balkis - Erdiç Duru, “Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 37 (2019), 300.

⁶⁸ Li vd., “Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination”, 25.

⁶⁹ Li vd., “Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination”, 25.

rasyonel inançlar üzerine eğilen tek terapi BDT değildir. 1950 yılında Albert Ellis⁷⁰ tarafından BDT'den yola çıkılarak geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye (ADDT) göre de duygu ve davranışlarımızın direkt yaşadığımız olaylar tarafından belirlenmediği, daha çok olayların bilişsel olarak işleme ve değerlendirilme biçimleriyle belirlendiği ifade edilir.⁷¹

Ellis rasyonel inançları, bireyin değer ve hedeflerini etkili bir şekilde başarma çabası olarak ifade ederken irrasyonel inançları, rahatsız edici düşüncelerin gerçekleşmesi olarak ifade etmektedir.⁷² ADDT'ye göre irrasyonel inançlar katıdır, talepleri ve mutlak zorunlulukları içermekle birlikte emir ve arzuları da içerir.⁷³ Akılcı olmayan/irrasyonel inançlar, istek ve tercihlerimizden ziyade kişinin kendisine, diğerlerine ve içinde yaşadığı dünya ile ilgili sahip olduğu “-meli/malı” şeklindeki sert zorunlulukları ve talepleri içermektedir.⁷⁴ Yine bu terapiye (ADDT) göre rasyonel inançlar mantıklı ve ampirik verilerle desteklenmeye açıkken irrasyonel inançlar mantıksız ve tutarsızdır.⁷⁵ İrrasyonel inançların mantıksız ve tutarsız olmasının nedeni ise suçluluk duygusu, yükümlülükler ve zorunluluklardır.⁷⁶

Bu bilgilere ek olarak gelişim psikolojisine göre de irrasyonel inançlar, mizacımızdan kaynaklı değildir. Kişilerin gösterdiği hoşgörüsüzlük, kendini yıkma, ayrıntıcılık vb. bazı irrasyonel davranışlar, çoğunlukla aile ve içinde yaşadıkları toplumun sahip olduğu kültür tarafından nesilden nesile aktarılmaktadır.⁷⁷ Dolayısıyla bu inanç biçimi bireyde daha çok ilk çocukluk döneminde oluşmaya başlamakla birlikte ergenlik, yetişkinlik gibi hayatının diğer evrelerinde de devam edebilmektedir.⁷⁸

İrrasyonel inançların erteleme ile ilgili yönüne baktığımızda ise önemli bir etkileşimin varlığı söz konusudur. Zira erteleme davranışının ortaya çıkmasına

⁷⁰ Ekrem Sedat Şahin - Nilüfer Voltan Acar, “Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective”, *Journal of Human Sciences* 16/4 (2019), 895.

⁷¹ Li vd., “Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination”, 25.

⁷² Şahin - Acar, “Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective”, 895.

⁷³ Şahin - Acar, “Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective”, 897.

⁷⁴ Erdal Hamarta vd., “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 7/18 (Aralık 2009), 29.

⁷⁵ Li vd., “Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination”, 25.

⁷⁶ Şahin - Acar, “Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective”, 897.

⁷⁷ Özden Can, *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 16.

⁷⁸ Hamarta vd., “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, 29.

sebepe olan etmenler arasında her zaman rasyonel inançlar yer almaz. İrrasyonel inançlar da erteleme davranışının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Alanyazında erteleme ile ilgili yapılmış çalışmalara önemli katkısı bulunan Clarry H. Lay ertelemeyi normalde tamamlanması gereken görevleri, geciktirmeye yönelik irrasyonel yani mantıksız bir eğilim olarak tanımlamaktadır.⁷⁹ Yine Steel'in erteleme ile ilgili tanımında da mantıksız bir eğilimin izlerini görürüz.⁸⁰ Nitekim daha önce onun tanımına dayanarak; *'birey, bilinçli erteleme ile olumsuz bir durumla karşı karşıya kalacağını bilmesine rağmen neden bu davranışı sergilemekten kendini alıkoyamıyor?'* sorusunun ortaya çıktığından bahsetmiştik. Steel, sonraki çalışmalarında bu soruya şöyle cevap vermektedir; *'bu durum aslında bizim nörobiyolojimizle ilişkilidir; uzun vadeli niyetler/hedefler, öncelikle prefrontal kortekste meydana gelir ancak bunların yerini-özellikle- anlık hazzı işaret eden somut uyarılara karşı duyarlı olan limbik sistem tarafından üretilen dürtüler alabilir.'*⁸¹

Steel'in açıklamasında yer alan prefrontal korteks; *"değişen çevresel ihtiyaçlara göre davranışı yöneten bilişsel, davranışsal ve nöroendokrin süreçleri düzenleyen yürütücü işlevlerin merkezidir."*⁸² Beynin ön kısmında bulunan prefrontal korteks, bireyin kişilik ve davranışları ile zihinsel faaliyetlerinin belirli bir amaca yönelik sıralanmasında önemli bir rol oynamaktadır.⁸³ Yani önceden planladığımız ve yerine getirilmesi gereken görevleri gerçekleştirmek yerine anlık ortaya çıkan şeyleri -dürtüsel olarak- tercih edebiliriz. İşte bu durum beynimizde davranışlarımızı şekillendiren ve zihnimizde daha önceden tasarladığımız işlerin sıralanmasında önemli rol oynayan prefrontal korteksin işlevini sekteye uğratarak erteleme davranışını ortaya çıkarmaktadır. Steel'e göre birey, erteleme davranışına yöneldiği esnada prefrontal korteksin oluşturduğu eylemsel sıralamayı bir kenara bırakıp hazzı önceler. Dolayısıyla birey, erteleme davranışının olumsuz getirisinin farkında olmasına rağmen vazgeçememesinin temelinde dürtülerin yarattığı hazzın

⁷⁹ Gordon L. Flett vd., "Components of Perfectionism and Procrastination in College Students", *Social Behavior And Personality* 20/2 (1992), 85.

⁸⁰ Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure", 66.

⁸¹ Piers Steel, "Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?", *Personality and Individual Differences* 48/8 (2010), 3.

⁸² Dr. Fatma Özlem Hökelekli, *Prefrontal Kortekste Nüfuz İfadesindeki Değişikliklerin Sıçanda Depresyon-Benzeri Ve Anksiyete-Benzeri Davranışa Etkileri* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 5.

⁸³ Dr. İsmail Zararsız - Dr. Mustafa Sarsılmaz, "Prefrontal Korteks", *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 25 (2005), 235.

etkisi yer almaktadır. Bu yüzden uzun vadeli ödülleri olan işleri erteleriz çünkü kısa süreli cazibeler dürtüsel olarak dikkatimizi dağıtmaktadır.⁸⁴

Ertelemeye sebep olan irrasyonel inançların arasında mükemmeliyetçilik de yer almaktadır.

1.1.3.3.Mükemmeliyetçilik ve Erteleme

Bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik, zor amaçlar belirleyerek bu amaçlara göre bireysel çabayı eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi ifade etmektedir.⁸⁵ Ferrari, erteleme alışkanlığı olan insanların çoğunlukla diğer kişilerin kendilerini nasıl değerlendireceğine yönelik mükemmeliyetçi bir özelliğe sahip olduklarını ifade etmektedir.⁸⁶ Çoğu yazar da Ferrari gibi erteleyiciler ile mükemmeliyetçilerin bazı benzer özelliklere sahip olduklarını düşünmektedir. Nitekim bu iki davranıştan birine sahip olan insanların standartları yüksektir. Bu tür davranışa sahip olanlar, irrasyonel inançları onaylamak istemekle birlikte hata yapma korkusu taşımakta ve sürekli olarak başarılarının devamlılığına ehemmiyet vermektedirler.⁸⁷ Bu konuda çalışmalarıyla bilinen Burka ve Yuen başta olmak üzere erteleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki sebep-sonuç ilişkisine dikkat çeken Onwuegbuzie gibi araştırmacılar da pek çok insanın mükemmeliyetçi olmaları sebebiyle erteleme davranışında bulunduklarını ileri sürmektedirler.⁸⁸ Araştırmacılar, yaptıkları çalışmalarla erteleme ve mükemmeliyetçilik arasında bir bağlantısallık görmüşlerdir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu ile erteleme arasında pozitif bir korelasyon, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik boyutu arasında ise negatif bir korelasyonun varlığını ortaya koymuşlardır.⁸⁹

Erteleme ve mükemmeliyetçilik davranışı arasındaki korelasyonun pozitif olma sebebini daha iyi anlayabilmek için öncelikle mükemmeliyetçilik davranışının birey üzerinde tezahür eden kişilik özelliklerine değinmek yerinde olacaktır.

Mükemmeliyetçi bireyler genellikle sevilme ve onaylanma ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kendilerinin ‘kusursuz olmak’ zorunda olduklarını düşünürler,

⁸⁴ Steel, “Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?”, 3.

⁸⁵ Mimi Bong vd., “Perfectionism and Motivation of Adolescents in Academic Contexts”, *Journal of Educational Psychology* 106/3 (2014), 711.

⁸⁶ Jade Carvalho vd., “Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad”, *Indian Journal of Mental Health* 5/1 (2018), 125.

⁸⁷ Carvalho vd., “Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad”, 125.

⁸⁸ Carvalho vd., “Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad”, 125.

⁸⁹ Carvalho vd., “Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad”, 125.

eleştirilere karşı aşırı duyarlılık göstermekle birlikte yapılan işleri beğenmeme, yanlışla karşı tahammülsüzlük, herhangi bir şeyin olumlu yönlerini görememe, başarıyı hafife alma ve hemen her şeyi eleştirmeye eğilimli olma gibi kişilik özelliklerine sahiptirler.⁹⁰ Bazı araştırmalara göre mükemmeliyetçilik, çocukluk döneminden itibaren bireyde gelişmeye başlamaktadır.⁹¹

Bu tarz kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin erteleme davranışında bulunmasının özünde genellikle çevreye karşı bırakacakları imajın kalitesi ön plandandır. Kusursuzluğa düşkün olan bu bireylerin en tahammül edemediği şeylerden biri de hiç şüphesiz diğer insanlar tarafından yanlış değerlendirilmektir. Kendilerine başka insanların gözlerinden bakmayı karakteristik bir özellik haline getiren mükemmeliyetçi insanların erteleme davranışı sergilemesinin arka planında üşengeçlik, tembellik gibi davranış biçimleri yer almaz. Çünkü kusursuz davranma isteğinin sebepleri arasında üşengeçlik, tembellik gibi davranış türleri bulunmamaktadır. Nitekim Antony ve Swinson'ın da belirttiği gibi mükemmeliyetçi insanlar, diğer kişilerin kendi eforları ile ilgili ne düşündüklerini merak ederler ve onların kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduklarına inanırlar, herhangi bir olayla karşılaştıkları zaman söz konusu olayı ya tamamen doğru ya da tamamen yanlış olarak değerlendirirler, algıda seçicilik ile olumsuz detayları anında fark edip bu detayları kötü bir şekilde yorumlayarak erteleme veya kaçma davranışında bulunurlar.⁹²

Bunlara ek olarak mükemmeliyetçiler; kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslar, başarısızlık korkusu ile başkalarına güvenemediklerinden dolayı hem kendi çabalarını hem de başkalarının çabalarını daima kontrol etme ihtiyacı duyarlar ve karar verme sürecinde de sorun yaşarlar. Bu sorun ise mükemmeliyetçi kişilerde erteleme davranışı şeklinde ortaya çıkmaktadır.⁹³ Yapılan araştırmalarda erteleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki pozitif korelasyon bulgusu da bunu kanıtlamaktadır. Nitekim bu bireylerde mükemmeliyetçilik ne kadar artar veya

⁹⁰ İbrahim Erdoğan Yayla, *Lise Öğrencilerinde Kariyer Kaygısı İle Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 17.

⁹¹ Hatice Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 20.

⁹² Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 11.

⁹³ Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 12.

azalırsa erteleme de eşit oranda artıp eksilmeye başlamaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçi bireyler, bu davranış eğilimini çözebildikleri takdirde erteleme davranışına olan eğilimlerinde gerileme görülecektir.

1.1.3.4. Kaygı, Endişe ve Erteleme

Mükemmeliyetçi ve erteleme davranışı ile ilgili yapılmış araştırmaların yanında endişe ve kaygı ile ilgili yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Psikoloji alanında endişe kavramı başlangıçta kaygı kavramı ile eş anlamlı kullanılan bir kavramdı. 1971 yılında ise Breznitz, kaygı ve endişenin yapılarına yönelik bir ayrımın olması gerektiğini belirtmiştir.⁹⁴ Buna rağmen bu iki kavram, sonraki yıllarda da eş anlamlı şekilde kullanılmaya devam edilmiştir. Ancak ilerleyen zamanda kaygı ve endişenin yapılarında ayrıma gidilerek iki ayrı kavram olarak kullanılmaya başlanmıştır.⁹⁵ Günümüzde endişe kavramı, “büyük oranda kontrol edilemeyen, sonucu olumsuz veya belirsiz algılanan gelecekteki bir durum ile ilgili olumsuz duygu yüklü, düşünceler ve imgeler zinciri” şeklinde tanımlanmaktadır.⁹⁶

Günlük hayatta zihinsel olarak “Ya şöyle olursa, ya böyle olursa” gibi geleceğe yönelik düşüncelerimiz endişeden kaynaklanmaktadır. Kaygı ise bir kişinin tehdit ya da tehlike durumunda vücudundaki somatik belirtilere eşlik eden geleceğe yönelik, korku duygusuna nispeten kişide daha uzun süre devam eden bir duygudur.⁹⁷ Somatik belirtilerden kasıt kaygı sırasında algılanan tehdide karşılık kişinin vücudunda; ‘kas gerginliği, nefes alımının hızlanması ve kalbin daha hızlı atması’ şeklinde gözlemlenen fiziksel tepkilerdir.⁹⁸ Dolayısıyla kaygı, daha çok vücudumuzda gözlemlenebilen fizyolojik belirtilerle ortaya çıkan duygusal bir tepkiyi ifade ederken endişe, bireyde daha çok zihinsel aşamada sözel/düşünsel olarak ortaya çıkmaktadır.

Alanyazında erteleme ve endişe ile ilgili yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar arasında erteleme ve endişe ile ilgili ilginç bir araştırma bulunmaktadır. Marcantonio M. Spada ve arkadaşları tarafından yapılmış bir araştırmaya göre

⁹⁴ Barbara J. Zebb - J.Gayle Beck, “Worry Versus Anxiety Is There Really a Difference?”, *Behavior Modification* 22/1 (Ocak 1998), 45.

⁹⁵ Zebb - Beck, “Worry Versus Anxiety Is There Really a Difference?”, 45.

⁹⁶ Gizem Loraz, *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Abartma Tarzının Endişe, Kaygı ve Depresif Belirtilerle İlişkisi: Endişe İle İlgili İnançlar ve Olumsuz Sorun Yöneliminin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Ankara: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 3.

⁹⁷ Zehra Yiğit, *Kadınlarda Patolojik Endişe ve Kaygı Düzeyini Yordayan Değişkenler: Bilişsel Abartma Tarzı ve Öz Kontrolün Etkisinin İncelenmesi* (İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 26.

⁹⁸ *Dictionary Apa*, “Anxiety” (Erişim 27 Aralık 2023).

davranışsal erteleme ile endişe arasında negatif ve anlamsız bir ilişki bulunurken kararsal erteleme ile endişe arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁹⁹ Nitekim yüksek oranda endişeye kapılan bireylerin karar verme süreçleri daha yavaştır ve başarısızlık duygusu daha yüksek olduğu için bu iki etmen nedeniyle bireyde erteleme davranışı görülme ihtimali daha yüksektir.¹⁰⁰

Erteleme ve kaygıya dair yapılmış çalışmalarda bu ikili arasında da önemli bir ilişki tespit edilmiştir. Erteleme ve kaygı üzerine yapılmış öncü çalışmalar Solomon ve arkadaşları tarafından yürütülmüştür. 1984 yılında Solomon ve Rothblum, 342 üniversite öğrencisi üzerinde erteleme davranışı ile çalışma alışkanlıkları, sürekli kaygı, depresyon, öz saygı, atılganlık ve irrasyonel inançları ölçen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erteleme ile depresyon, düşük öz saygı, irrasyonel inançlar, kaygı ve kötü çalışma alışkanlıklarıyla önemli derecede bir ilişki bulunurken erteleme ve atılganlık arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür.¹⁰¹

Yine Ferrari¹⁰², Flett vd.¹⁰³, Haycock ve arkadaşlarının¹⁰⁴ gerçekleştirdikleri çalışmalarda da kaygı ile erteleme arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Erteleyen bireylerin, ertelemeyenlere nazaran daha fazla kaygı yaşadıkları ve özellikle kişilerin daha önceki erteleme davranışlarını düşünmeleri, kendilerinde kaygının daha fazla artmasına sebep olduğu görülmüştür.¹⁰⁵ Yine Spada ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada hem davranışsal hem de kararsal erteleme davranışları ile kaygı ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.¹⁰⁶

⁹⁹ Marcantonio M. Spada vd., “Metacognitions, Emotions, and Procrastination”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 20/3 (2006), 322.

¹⁰⁰ Constantin vd., “Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry”, 17.

¹⁰¹ Gordon L. Flett vd., “Procrastination, Negative Self-Evaluation, and Stress in Depression and Anxiety: A Review and Preliminary Model”, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, ed. Joseph R. Ferrari vd. (New York: Springer Science+Business Media, LLC, 1995), 138-139.

¹⁰² Joseph Ferrari, “Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics”, *Psychological Reports* 68 (1991), 456.

¹⁰³ Flett vd., “Procrastination, Negative Self-Evaluation, and Stress in Depression and Anxiety: A Review and Preliminary Model”, 138.

¹⁰⁴ Laurel A. Haycock vd., “Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy And Anxiety”, *Journal of Counseling & Development* 76 (1998), 320.

¹⁰⁵ Constantin vd., “Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry”, 17.

¹⁰⁶ Spada vd., “Metacognitions, Emotions, and Procrastination”, 322.

Erteleme davranışının nedenlerine dair farklı bir bakış açısı da William J. Knaus'a aittir. Knaus, bireyin yapması gereken bir iş dururken onun yerine başka işlere/aktivitelere yönelmesini 'eylemsel bahaneler, zihinsel oyalanmalar, duygusal sapmalar' şeklinde açıklamaktadır.

Eylemsel Bahaneler: Birey, yapılması gereken bir işi yerine getirmekten ziyade geçici işlere yönelerek eylemsel bahaneler oluşturur. Böylece kişi, yapması gereken işi yerine getirirken yaşadığı kaygıyı, depresyonu ya da hayal kırıklığını geçici olarak baskılayarak bu olumsuz duygulardan kaçınmış olur. Yapılması gereken işin yerini sürekli eylemsel oyalanmalar ya da 'bağımlılıklar' alır.¹⁰⁷

Zihinsel Oyalanmalar: Birey, yapması gereken işleri yarın veya yakın bir tarihte yerine getireceğine yönelik kendini ikna ederek ertelemeye başlar. Ancak yarın geldiğinde erteleme süreci aynı şekilde devam eder.¹⁰⁸ Knaus'a göre bu tutum manana ilkesine karşılık gelmektedir. İspanyolca asıllı bir kelime olan manana, 'yarın' anlamına gelmekte olup "yarına erteleyebileceğin bir şeyi bugün yapma" ilkesine dayanmaktadır.¹⁰⁹ Knaus ise manana ilkesini şöyle anlatır;

*"manana ilkesi kendini kandırmanın güçlü bir biçimidir çünkü kişiye şunları sağlar: (1) Ertelemediğini kabul etmekten kaçınmak (2) sorunun köklerine bakmaktan kaçınmak (3) iyi bir imaj sürdürmek ve (4) umutlu hissetmek. Bu prensibin temelinde "şu anda başlamaya hazır olmadığım için gecikmede yanlış bir şey yok" varsayımı yatmaktadır."*¹¹⁰

Duygusal Sapmalar: Kaygı, endişe, depresyon, stres vb. gibi olumsuz bir duygu ile karşılaşan birey, bu hislerden kurtulup iyi hissedebilmek için bir takım duygusal sapmalara başvurur.¹¹¹ Knaus'a göre bu duygusal sapmalar iki şekildedir: Birey bu süreçte ya kimyasal kullanımlara başvurur (alkol, uyuşturucu, vitamin ilaçları vb. gibi) ya da olumsuz duyguların farkındalığını dışlayarak kötü duygulardan uzaklaşmaya çalışır.¹¹² Böylece kişi sahte sorunlar üreterek gerçek sorunlarını erteler ve bir süre sonra bu davranış biçiminden etkilenen kişi kendini "kontrolden çıkmış" birisi olarak düşünmeye başlar.¹¹³ Bu da bize gösteriyor ki

¹⁰⁷ Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 20-21.

¹⁰⁸ Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 25.

¹⁰⁹ Michael E. Caspersen, *Educating Novices in The Skills of Programming* (Denmark: Department of Computer Science University of Aarhus, PhD Dissertation, 2007), 126.

¹¹⁰ Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 25.

¹¹¹ Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 30.

¹¹² Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 30-31.

¹¹³ Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*, 32.

yapay iyi hissetme hali bireye her ne kadar geçici bir süre iyi gelse de aslında gerçek duygularını baskılayarak erteleme davranışında bulunur ve bunun sonucunda da kişi kendine yabancılaşmaya başlar.

1.1.3.5. Ertelemenin Nedenlerine Dair Diğer Görüşler

Noran Fauziah Yaakub, üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada erteleme davranışının nedenlerine dair bilgilere yer vermiştir. Yaakub’a göre ertelemenin nedenleri yedi etmenden oluşmaktadır:

- *Zamanı etkili yönetememe* (kişinin zamanı etkili ve doğru bir şekilde yönetememesi)
- *Odaklanma eksikliği* (zorluk, gürültü, dağınık/uygun olmayan ortamlarda çalışma, işin sıkıcı olması vs.)
- *Az vicdan sahibi olma* (kişinin yerine getirmesi gereken bir işi yapmadığı zaman vicdani sorumluluk hissetmemesi, az sorumluluk bilincine sahip olması)
- *Başarısızlıkla alakalı korku ve Kaygı* (kişi yapması gereken bir işi bitirmek yerine mevcut işin yükü hakkında korkması, kaygılanması)
- *Kişinin kendi yeteneğine/becerisine inanmaması*
- *Kişisel problemler* (bazen kişinin özel hayatında var olan bir problem, görevi ile meşgul olmasını engelleyebilir)
- *Gerçekçi olmayan beklenti ve mükemmeliyetçilik* gibi etmenler, Yaakub’a göre erteleme davranışının önemli sebeplerini oluşturmaktadır. ¹¹⁴

Milgram, erteleme davranışının nedenini açıklamayı hedefleyen her kavramın aslında bireyin belirli ya da genelleştirilmiş görev özelliklerine verdiği tepkiden kaynaklanan sübjektif bir deneyimi işaret ettiğini belirtir. ¹¹⁵ O, insanların verilen görevleri niçin ertelediğine yönelik soruya üç kavram ile açıklık getirmektedir:

1.Disforik Etki: Bu ifade, var olan bir görevi yerine getirme konusunda negatif duygusal tepkiyi ifade etmektedir.

2.Gizli Olumsuzluk: Bireyin ertelemeye yönelmesini etkileyen bir diğer konu, işlerin istekli-zorlama ayrımında yatmaktadır: İstekli olarak yapılacak bazı işleri bireyler kolaylıkla yerine getirirken zorlama/dayatmaya bağlı işleri yerine

¹¹⁴ Noran Fauziah Yaakub, “Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy”, *Mahdzan* (Erişim 08 Ocak 2024).

¹¹⁵ Milgram vd., “The Procrastination Of Everyday Life”, 200.

getirme sırasında erteleme eğilimi ortaya çıkmaktadır. İstekli-dayatma ayrımı bireyde her zaman yüksek oranda ertelemeyeyle neticelenmez çünkü bahsi geçen görevler günlük hayattaki rutin işlerimizden oluşmaktadır. Ancak bu ayrım neticesinde erteleme eğiliminin bireyde artabilmesi için basit işleri bile yerine getirmekte zorlanması, içerenmesi gerekmektedir. Bireyde ertelemenin artmasına yol açan bu özel motivasyona “gizli olumsuzluk” denir. Erteleme davranışı birey için her ne kadar olumsuz bir davranış biçimi olarak değerlendirilse de kısa vadede bireyin sıkıcı ve bunaltıcı işlerden kaçınmasına imkân sağladığı için buradaki olumsuzluk durumu geçici olarak gizli bir hal almaktadır. Bundan dolayı söz konusu duruma gizli olumsuzluk denilmektedir. Bireyin günlük işlere karşı bu tavrı takınmasının sebebi kızgın otoriter figürler (ör. öğretmen, aile, diğer yetişkinler ve akranlar vs.) tarafından bireye dayatılan talepler olabilir ve birey bahsi geçen talepleri, kibar bir şekilde yerine getirmeyi öğrenemediğinden bu tür işleri erteleyerek kaçınmacı bir tepkinin kendisinde ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Aslında bu durum pasif-agresif kişilik bozukluğunun (insanlara karşı beslenen saldırganlık duygusunun dolaylı yollarla sürekli ifade edilmesi) baskın bir özelliğidir.

3.Algılanan Yetersizlik: Erteleme davranışına sebep olan bir diğer etken ise başarısızlık korkusudur. Birey, kendisine verilen görevi yapabilme yetkinliğini kendisinde görmediği zaman erteleme davranışına yönelmektedir. Bu meselenin özünde kişinin başarısız olma inancı yer almaz aksine verilen görevi kendisi veya önemli kişiler tarafından kabul edilemez seviyede yapma inancı yer almaktadır.¹¹⁶ Yani birey, özgüven eksikliğinden dolayı kendini başarısız hissetmez, verilen işin uzmanlığı noktasında yetersiz hissettiği için başarısız olacağını düşünmektedir. Bununla birlikte bireyin algılanan yetersizlik duygusundan dolayı günlük işleri erteleme ihtimali oldukça düşüktür.¹¹⁷

Günümüzde ise erteleme davranışının bir diğer sebebi olarak öz düzenleme problemi gösterilmektedir. Öz düzenleme kavramı “bireyleri kişisel hedefler belirlemeye yönlendiren, öz düzenleyici düşünce, duygu ve davranışları” ifade etmektedir.¹¹⁸ Bazı araştırmacılar erteleme davranışı ile öz düzenleme başarısızlığı arasında güçlü bir ilişkinin olabileceğini iddia etmektedir. Özellikle benlik

¹¹⁶ Milgram vd., “The Procrastination Of Everyday Life”, 200.

¹¹⁷ Milgram vd., “The Procrastination Of Everyday Life”, 201.

¹¹⁸ Faramarz Ramzi - Omid Saed, “The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination”, *Psychology and Behavioral Science* 13/3 (2019), 1.

psikolojisi alanındaki araştırmacılar, son zamanlarda anlaşılması en zor, önemli ve ayırt edici insani özelliklerden birinin anlık uyarılara karşı tepkilerini değiştirme ve uyarıcı tepkilerden uzaklaştırma kapasitesi olduğunu fark ettiler. Aslında insanın bu kapasitesini din, felsefe ve hukuk gibi olgular irade ve öz kontrol kavramları üzerinden uzun süredir ele almış olsalar da psikologlar, öz düzenleme becerisinin üzerine yeni eğilmeye başlamışlardır.¹¹⁹

Erteleme ve öz düzenleme ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında çoğunun akademik erteleme ve öz düzenleme ikilisi üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Örneğin Senecal ve Koestner, akademik erteleme ve öz düzenleme becerisi üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin akademik davranışlarını düzenleme becerilerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda akademik çalışmalarını devam ettirmek için içsel nedeni olan öğrencilerin daha az erteledikleri, dışsal nedenleri olan öğrencilerin ise daha fazla erteledikleri bilgisine ulaşılmıştır.¹²⁰ Havel ve Watson ise ertelediklerideki öz düzenleme başarısızlık özelliğinin, düzensizlik ve düşük başarı motivasyonundan kaynaklandığını iddia etmektedirler.¹²¹

1.1.3. Erteleme Davranışının Boyutları

Erteleme davranışının nedenlerinin bu kadar zengin olmasının özünde aslında davranışın boyutsal çeşitliği yer almaktadır. Alanyazında erteleme davranışının boyutlarına dair genel çerçeve Solomon ve Rothblum'un çalışmalarında görülmektedir. Bu ikiliye göre ertelemenin boyutları temelde üç bileşenden oluşmaktadır: Bilişsel, duygusal ve davranışsal.¹²²

Daha önce de ertelemenin nedenlerinde bahsedildiği üzere Solomon ve Rothblum çalışmalarında, erteleme davranışının sadece çalışma alışkanlıkları ile zaman yönetim problemini kapsayan bir davranış biçimi olmadığını belirtmiştir.¹²³ Onlara göre erteleme davranışı aynı zamanda bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerin kaotik ilişkilerini de içermektedir ve bu kaotik ilişkiden tek yapılı bir

¹¹⁹ Roy F. Baumister - Todd F. Heatherton, "Self-Regulation Failure: An Overview", *Psychological Inquiry* 7/1 (2009), 1.

¹²⁰ Senecal vd., "Self-Regulation and Academic Procrastination", 616.

¹²¹ Ramzi - Saeed, "The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination", 2.

¹²² Ester D. Rothblum vd., "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators", *Journal of Counseling Psychology* 33/4 (1986), 387.

¹²³ Solomon - Esther D. Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates", 503.

davranış biçiminin ortaya çıkması imkânsızdır. Dolayısıyla bu boyutların özelliklerine dair genel bilgiler şu şekilde açıklanabilir:

1.1.4.1. Ertelemenin Bilişsel Boyutu

Erteleme davranışının bilişsel boyutu, bir göreve yönelik kişinin hedeflerinin, niyetlerinin veya önceliklerinin görev ile performansı arasında kronik veyahut alışkanlık seviyesindeki bir uyumsuzluk, tutarsızlık olarak tanımlanabilir.¹²⁴ Erteleme davranışında bulunan bireyler bilişsel yönden incelendiğinde ‘sonra yaparım’, ‘daha çok vaktim var’, ‘şu gün/vakit bitireceğim’, ‘yarın okula/işe gitmeden hallederim’ vb. gibi düşüncelerin erteleyen bireylerin akıllarından sürekli geçtiği tespit edilmiştir. Bu düşüncelere yakından bakıldığında “‘sonra illüzyonu’”nın etkisi görülmektedir. İnsanlar bu tarz düşünce kalıplarından dolayı yapmaları gereken işleri bir türlü başlayamayarak ötelemektedirler.¹²⁵ Bu tarz düşünceler bilişsel bir oyalanma işlevi görmektedir. Tıpkı bukalemun gibi erteleme düşüncesi de gecikmenin türüne ve gerçekleştiği yere göre şekil alarak ortaya çıkabilmektedir.¹²⁶

Erteleme fikri, zihinsel bir oyalanmanın ya da süreli ve önemli bir faaliyetten kaçınmanın bir diğer yoludur. Dolayısıyla bilişsel boyutta erteleme davranışını anlamak için öncelikle zihnimizin düşünce yapısına hâkim olmak gerekir. Bu noktada bilişsel boyutta meydana gelen olumsuz düşüncelerin türlerini bilmek ve farkında olmak gerekir. Bilişsel yönden ertelemenin dört düşünme türü mevcuttur: “‘Yarın yapacağım’ düşüncesi”, “‘geriye dönük manevra/girişim’”, “‘kendini engelleme/sabote etme düşüncesi’” ve “‘karşı-olgusal düşünce’”dir.¹²⁷

(1) ‘Yarın yapacağım’ düşüncesi ile kişi, bir görevi yapmadan önce bir diğer görevini ilk önce yapmayı alışkanlık haline getirir. Daha sonra kişi, koşullu olan işi erteler. Bu koşullu düşünme biçimiyle bir olasılığı diğerine zincirleyebilir ve hepsini erteleyebilir.¹²⁸ Örneğin ödevlerini yapması gereken bir öğrenci ödevine başlamadan önce odasını ve çalışma masasını toplaması gerektiğini düşünerek ilk

¹²⁴ Fatma Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 28.

¹²⁵ Seda Deniz, *Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği* (Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 34.

¹²⁶ William J. Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach* (United States: Mc Graw Hill, 2010), 28.

¹²⁷ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 28.

¹²⁸ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 29.

önce odasını ve çalışma masasını toplamaya başlar. Bu süreçte öğrenci, ödevlerini yapmayı ertelemektedir. Şartlı şekilde iş yapmayı alışkanlık haline getiren öğrenci, sonraki günlerde odasını ve çalışma masasını dağınık görünce ev ödevi olmasına rağmen etrafın dağınık olmasından dolayı ödevine başlayamaz ve etrafı toplamak istemediği için de ödevini yapamaz. Böylece öğrenci hem ödevini yapmayı hem de odasını toplamayı ertelemiş olur.

Koşullu düşünmenin başka bir versiyonu olumlamaya motive olmak ve ilham vermesini beklemektir. İyi hissetmek bir işe başlamak için ilk öncüdür. Kişi iyi hissetmediği sürece yapması gereken bir işe başlayamadığı için erteler. Olumlamanın ilham vermesini beklemek ise bir işe başlayabilmek için anlık ilham gelmesini beklemektir. Buradaki asıl sorun, öngörülemeyen bir duygusal durumu pasif bir şekilde bekleyerek eylemi geciktirmektir. Bunun sebebi, bazen kişi yaşanan olumlu olaylara, aksiliklere rağmen bu durumdan etkilenmez, yapması gereken işleri yapar ve normalde ertelediği işleri bile verimli bir şekilde yerine getirir. Bu gibi durumlardan dolayı kişi, güçsüz kaldığı zamanlarda verimli halini hatırlayarak şuanda yapamadığı işi bitirebilmek için ilham aldığı anda işleri daha iyi bitirebildiğini düşünmeye başlar.¹²⁹

(2) Geriye dönük manevra/girişim: Kişi, ertelemeyi yenmeden önce nasıl ertelemeye yöneldiğini bilmesi gerektiğini düşünür. Çünkü bu davranışın sebebini bulmadıkça tekrar etmeye mahkûm olduğunu düşünür. Kişi bu süreçte kendisine bu sorunun sebebini bulana kadar asla kurtulamayacağını söylemektedir. Bu da erteleme davranışını devam ettirmesinde kendisi için bir bahane yaratır. Bu hileci tutum, benlikle alakalı derin sorulara derin cevaplar arıyormuş gibi yüzeysel bir görünüme sahip olabilir. Bu düşünce her ne kadar faydalı bir çözüm alternatifi gibi görünse de diğer beklenmedik durum manevralarıyla aynı amaca hizmet eder: Yapılacak işten kaçınma. Ancak elbette erteleme düşüncesinin neyden kaynakladığını bilmek, farkına varmak, bu düşüncüyü değiştirme ve yapılması gereken işe başlama imkânı verir.¹³⁰

(3) Kendini engelleme düşüncesi, Psikolog Edwin Jones ve Steven Berglas tarafından türetilen kendini engelleme terimi “herhangi bir alanda performans gerçekleştirmeden önce başarısızlığı açıklayabilecek bir engel yaratmak ya da

¹²⁹ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 29.

¹³⁰ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 30.

engelin olduğunu iddia etmek olarak tanımlanmaktadır.”¹³¹ Bu kavram, iyi olunabilecek ya da olunmayacak hedefler veya görevler ile meşgul olurken kişinin öz saygısını arttıran bilişsel bir süreci nitelemektedir.¹³² Birey, performansının sonucuna göre şekil almaktadır. Performansında başarısız olursa bu başarısızlığını mevcut ya da iddia ettiği bir engele indirger ancak birey performansında başarıya ulaşırsa başarıyı kendisine yükler ve böylece öz saygısını artırmış olur.

‘Mantıklı bir kişi, niçin bilinçli/bilinçsiz olarak kendini engelleyerek üretken performansta bir azalış olması için çabalar?’ şeklindeki bu soruya; sosyal kaygılar, başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkusu, onaylanmama (değerlendirme kaygısı), prestij yönetimi ve menfaat gibi tutumlar cevap olarak verilebilir.¹³³

Erteleme ve kendini engelleme ile ilgili çalışmalara bakıldığında dikkat çekici sonuçlarla karşılaşmıştır. Kendini engelleme, erteleme sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Van Eerde’nin yapmış olduğu meta-analiz çalışmasından elde ettiği sonuçlar bu iddiayı desteklemektedir. Eerde, yaptığı meta-analiz çalışmasındaki erteleme davranışının korelasyonlarını incelediğinde; en yüksek pozitif ilişkinin erteleme davranışı ile kendini engelleme arasında olduğunu gözlemlemiş ve yüksek korelasyonun mevcut iki yapının örtüşmesinden kaynaklanabileceği sonucuna ulaşmıştır.¹³⁴ Yine benzer nitelikte Ferrari de 1991 yılında bilişsel zekâ görevlerini tanımlamaya yönelik yapmış olduğu bir çalışmada erteleyenlerin ertelemeyenlere oranla dikkat dağıtıcı müziği seçme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ferrari, bu çalışmasıyla erteleyenlerin, ertelemeyenlere göre kendini engellemeye daha yatkın olduklarını belirtmiştir.¹³⁵ Bir görevi geciktirerek erteleyenler, olumsuz değerlendirmeyi yetersiz zaman nedeniyle kendi yetersizliklerinden uzaklaştırırlar. Dolayısıyla kendini engelleme açısından erteleme davranışına bakıldığında; erteleyenler bir göreve başlamayı ve/veya tamamlamayı öteleyerek bir zaman gecikmesi oluştururlar ve daha sonra sürenin yetersiz oluşunu kendi yetersizliklerini gizleyen

¹³¹ Funda Barutçu Yıldırım - Ayhan Demir, “Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik”, *Ege Eğitim Dergisi* 2/18 (2017), 678.

¹³² Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 30.

¹³³ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 31.

¹³⁴ Funda Barutçu Yıldırım - Ayhan Demir, “Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion”, *Psychological Reports* 0/0 (2019), 3.

¹³⁵ Yıldırım - Demir, “Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion”, 4.

bir maske olarak kullanırlar.¹³⁶ Böylece birey, kendini engelleme maskesini takarak öz saygısını korumaya çalışır.

(4) Karşı-olgusal düşünce: “Gerçekleşmemiş ancak gerçekleşmiş gibi hayal edilebilecek olası sonuçların zihinsel simülasyonlarıdır.”¹³⁷ Karşı-olgusal düşünceyi yukarı ve aşağı yönü gösteren bir doğru üzerinden hayal edersek eğer; yukarı yönü gösteren karşı olgusal düşünce, geçmişte yapılan bir iş ile ilgili daha iyi bir sonuca ulaşmak için ‘neler yapılabilirdi’ düşüncesinin ortaya çıkmasını sağlayan varsayımları temsil ederken aşağı doğru karşı-olgusal düşünce ise eğer öyle davranılmasaydı ‘ne gibi kötü olumsuz sonuçlarla karşılaşılırdı’ gibi varsayımları temsil etmektedir. Yukarıya doğru karşı-olgusal düşünce kişilerde iyi sonuçlar hakkında düşünmeye yol açan olumsuz geçmiş olaylara cevap olarak ortaya çıkmaktadır. Aşağı doğru karşı-olgusal düşünce ise olumlu geçmiş olaylara sahip kişilerin, geçmiş olayların çok daha kötü sonuçlanabilecekken öyle sonuçlanmadığına odaklanmasını sağlamaktadır.¹³⁸ Bu noktada aşağı yönlü karşı-olgusal düşünce, kişiyi olaydan uzaklaştırarak eğer yaptığının tersine bir eylemde bulunsaydı işlerin nasıl kötüye dönüşeceğini düşündürterek, kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamakta, yukarı yönlü karşı-olgusal düşünce ise kişinin sürekli daha iyi sonuçları düşünmesiyle belli bir süre sonra olumsuz ruh halinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.¹³⁹ Ancak yukarı doğru karşı-olgusal düşünceler aynı zamanda kişilere olumsuz geçmişten ders alabilmeyi, geleceğini nasıl iyileştirebileceğini, mevcut hatalardan yola çıkarak ileriye dönük başarıyı arttıran niyet ve davranışları nasıl kazanabileceğini de göstermektedir.¹⁴⁰

Olumsuz geçmiş olaylara sahip olan kronik ertelemecilerin, gelecekteki sonuçları iyileştirebilmek için geçmişteki kötü olaylardan ders almamaları oldukça şaşırtıcı bir durumdur.¹⁴¹ Söz konusu bireyler, zamanında harekete geçmiş olsalardı erteleme davranışının doğurduğu kötü sonuçlardan muzdarip olmayacaklardı. Ancak kronik erteleyenler, vaktinde hareket etmedikleri ve kötü sonuçlarla

¹³⁶ Yıldırım - Demir, “Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion”, 4.

¹³⁷ Fuschia M. Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, *British Journal of Psychology* 43/269-286 (ts.), 269.

¹³⁸ Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 269.

¹³⁹ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 32.

¹⁴⁰ Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 269.

¹⁴¹ Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 271.

karşılaştıklarını kabul etmedikleri sürece kötü tecrübeleri düzeltmenin yolları üzerinde düşünme fırsatlarını kaçıracaklardır.¹⁴²

Sonuç olarak bu olumsuz düşünceler ve mantıksız inançlar, bilişsel yaklaşım açısından negatif duygulanımın kaynağını oluşturup sonrasında kişinin öz-yenilgisine sebep olacak davranışların meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır. Bilişsel yaklaşım açısından kişinin erteleme davranışının üstesinden gelebilmesi için bireyin benimsediği kötü düşünce ve mantıksız inançlarının aksine olumlu düşünceleri ve mantıklı inançları benimsemesi gerekir.¹⁴³ Çünkü davranışlarımızı ve duygularımızı şekillendiren, sürekliliğini sağlayan ve alışkanlık haline dönüşmesine sebep olan yegâne yetimiz düşüncelerimizdir. Zihinsel evrede düşüncelerimizin olumlu ve mantıklı bir seyri olmadıkça eylemsel alışkanlıklarımızdan, negatif duygusal etkilerden kurtulamayız. Bu yönüyle bilişsel yaklaşım, hoş olmayan duygulara ve kendini sabote eden davranışlara sebep olan otomatik olumsuz düşünceleri değiştirebilmek için düşüncelerimiz üzerinde düşünmemize ve buna göre hareket etmemize dayanmaktadır. Dolayısıyla meselenin en zor aşaması; bu olumsuz düşüncelerin ne zaman, nasıl tanınacağını bilmek ve bu bilginin ertelemeyi önlemek için nasıl kullanacağını anlamaktır.¹⁴⁴

1.1.4.2. Ertelemenin Duygusal Boyutu

Bireyin son teslim tarihi belli olan bir işe/göreve vaktinde başlayamaması, başladıktan sonra sürdürememesi veyahut da bitirememesinden kaynaklı kendisini sıkıntılı hissetmesi durumu, ertelemenin duygusal boyutunu oluşturmaktadır.¹⁴⁵ Erteleme davranışının duygusal bileşeni, görevleri geciktirmenin duygusal sonuçlarının olduğunu göstermektedir. Öyle ki erteleme davranışında bulunan bireyler, ertelediklerinin farkına vardıklarında; yetersizlik, kendini küçümseme, utanç, gerginlik, sahtekârlık duygusu, suçluluk, panik ve genel kaygı gibi bir takım içsel duygular yaşayabilirler.¹⁴⁶

¹⁴² Sirois, "Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been", 271.

¹⁴³ Deniz, *Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği*, 35.

¹⁴⁴ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, xxvi.

¹⁴⁵ Betül Rana Ulusoy, *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Mersin: Toros Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 17.

¹⁴⁶ Kelly Binder, *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being* (Ottawa, Ontario: Carleton University, Doctoral Thesis, 2000), 6.

Erteleme davranışının duygusal kökleri; umutlar, anılar, hayaller, baskılar ve şüpheler gibi içsel korkuları ve duyguları kapsamaktadır.¹⁴⁷ Erteleme davranışı ile bireyler her ne kadar rahatsız oldukları bir işten/görevden kaçınmak için erteleseler de bu durum aslında bireyleri rahatsızlık duygusundan kurtarmayıp kaçmak istedikleri olumsuz duyguların içine düşürmektedir.¹⁴⁸ Bu noktada Solomon, Rothblum ve Murakami tarafından yapılmış bir çalışmanın verilerini duygusal boyut açısından ele almak gerekirse; çok erteleme davranışında bulunan erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar, erteleme davranışı sırasında daha fazla kaygı deneyimlediklerini belirtmişlerdir.¹⁴⁹ Kaygıyla bağlantılı fiziksel semptomlara bakıldığında cinsiyete dayalı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla daha fazla kaygıya yönelik fiziksel semptomları deneyimlemektedir.¹⁵⁰

William Knaus, ertelemenin duygusal boyutu ile ilgili kişinin başlayıp bitirmesi gereken bir işi zamanında tamamlaması yerine neden yapmadığını açıklayabilmek için psikanalist Sigmund Freud'un at ve jokey metoforundan faydalanmaktadır. Freud, dürtü ve mantık arasındaki sonsuz çatışmayı açıklayabilmek için at ve jokey metaforunu geliştirmiştir. Bu metafora göre at (İd), tutkularımızı ve gerginlikten kaçınma dürtülerimizi simgelerken jokey (ego) ise mantığı kontrol etmeyi simgelemektedir. Jokey, atın üstün gücünü dizginleyerek kontrol altında tutmaya çalışmaktadır. At iki şeyi bilir: Eğer bir şey iyi gelmiyorsa ondan uzaklaşmalıyım; eğer bir şey zevkli geliyorsa onun peşinden gitmeliyim. At yeni tehlikeleri hızla öğrenir, yanlış korkulardan vazgeçmek gerektiğinde yavaş öğrenir. Jokey mantığını kullanır, olaylar arasında bağlantılar kurar, planlar yapar ve eylemlerini düzenler. Jokey, bakış açısını koruma, sorunları çözme ve değişimi öngörme konularında hızlı öğrenir. Atın içgüdüleri jokeyin gerçeklik farkındalığından uzaklaştığında jokey, atı dizginleyebilmektedir. Her ne kadar jokeyin muhakeme gücü olsa da bazen yanlış inançlarından dolayı bu yetisini doğru bir şekilde kullanamayabilir. Böyle bir durum karşısında jokey endişeye kapılabilir.

¹⁴⁷ Jane B. Burka - Lenora M. Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It* (New York: Da Capo Lifelong Books, 1983), 1.

¹⁴⁸ Tansı, *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı*, 12.

¹⁴⁹ Aslıhan Mazlum, *Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 12.

¹⁵⁰ Mazlum, *Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi*, 12.

Endişe ise atı korkutabilecek ve ertelemeye teşvik edebilecek belirsizlikler karşısında oluşan bir çaresizliktir.¹⁵¹ Knaus'a göre erteleme davranışı, atı tetikleyen yanlış tehdit sinyalleri ile jokeyin kaçınma, ilerleme mantığı arasındaki bir savaş alanını temsil etmektedir. Bilinçli bir jokeyin mücadelesi; yanlış tehditleri tanıma, bunları aşmanın bir yolunu bulma ve üretken faaliyetlere katılmaktır. Bu yüzden erteleme eğilimine sahip kişilerin, -atın içgüdülerine uyup yanlış endişeden kaçınması gibi- bir görevi ertelemeye yöneldiklerini fark ettiklerinde bu yönelimi dizginlemeleri gerekir. Knaus, bireylerin bu dizginleme işinde başarılı olabilmeleri için ise duygusal kaslarını kullanmaları gerektiğini belirtmiştir.

Neticede ertelemeyi sonlandırmak için kişinin duygusal dayanıklılığını ve sağlamlılığını geliştirmesi elzemdir. Dolayısıyla Knaus, duygusal gelişimi “duygusal kas” ifadesiyle özdeşleştirerek adeta sporcuların vücut direnci için kol kaslarını geliştirmesi gibi erteleyenlerin, bu davranışa karşı duygusal yönlerinin daha dirençli kalabilmesi adına duygusal kaslarını geliştirmeleri gerektiğini belirtmiştir. Buna ek olarak Knaus, insanların günlük hayatta karşılaştıkları zorluk, sıkıntı, gerginlik, kaygı, stres ve korku gibi olumsuz duygular yaratan olaylara karşı daha dayanıklı olabileceklerini iddia etmiştir. Bu yüzden ‘duygusal kas’ kavramı sadece üretmeye ve gelişmeye dair üretken çabaların ortaya çıkmasında aktif olan olumlu duygusal kapasiteleri geliştirmeyi kapsamaktadır. Böylece duygusal kası gelişmiş olan bir kişi için ertelemeye neden olan olumsuz duygulara tepki vererek hayattaki kötü olaylarda ortaya çıkan gerilimlere, baskılara ve hayal kırıklıklarına tahammül edebilmesine imkân verecektir. Knaus'a göre duygusal kas gelişiminde takip edilmesi gereken üç ana faktör vardır:

1. ‘Kabul etme ile hoşgörüyü geliştirme
2. Ego ve huzursuzluk tehditlerini olumlu fırsatlar ve meydan okuma olarak yeniden şekillendirme (ayrıca bu bilişsel bir adımdır)
3. Mükemmelliği esnetmek ve en iyi yeteneği gerçekleştirmek.’¹⁵²

Bazı durumlarda kişi, içinde bulunduğu zorlayıcı duruma karşı çaba ve iradesiyle üstesinden gelemmez. Bu tarz durumlarda bireyin içinde bulunduğu zorlayıcı durumu kabullenmesi gerekir. Bu kabullenme ile birey; erteleme davranışı gibi kendisini oyalayan davranışlara karşı durarak eyleme geçebilir, zorlayıcı süreci bitirebilmek için ise yeni adımlar atabilir. Bu aşamada kabullenme davranışı

¹⁵¹ Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 53-54.

¹⁵² Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 47-48.

bireyde sadece durumun rehavetine kapılmayı önleyen bir kalkan görevi görmez, aynı zamanda kişinin kendisine karşı hoşgörü geliştirebilmesine katkı sağlar. Her şeyin en iyisini yapma eğilimi ise erteleme davranışını tetikleyen en önemli etmenlerden biridir. Birey, bu mükemmeliyetçi tavrını ne kadar esnetirse erteleme davranışına karşı da o kadar dirençli kalabilir.

Sonuç olarak ertelemenin duygusal bileşenine yönelik yapılan çalışmalar ertelemenin öznel rahatsızlık kısmına odaklanmaktadır. Kişi, sübjektif olarak duygusal direncini geliştirmede süreci erteleme davranışından kurtulması imkânsızdır. Çünkü olumsuz olaylar kişilerde; kaygı, korku ve endişe gibi negatif duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu yüzden uzmanlar erteleme davranışını olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olan kaygı ve endişe duyguları ile ilişkilendirmişlerdir. Bu ilişkilendirmeden yola çıkarak yapılan çalışmalarla da kaygı ve endişenin erteleme davranışı ile bağlantılı olan en olumsuz duygu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵³

1.1.4.3. Ertelemenin Davranışsal Boyutu

Herhangi bir iş ile ilgili yerine getirilmesi gerekenlerin yapılmayıp geciktirilmesi ve alışkanlık haline getirilmesi ertelemenin davranışsal yönünü oluşturmaktadır. Düşünce ve duyguların etkisiyle bireyde var olmaya başlayan erteleme eğilimi, kendisini şekillendirebilmesi için son aşamaya ihtiyaç duymaktadır ki bu da davranıştır. Neticede benliğimizin eylemselliği olan davranışlar, hiç şüphesiz bireyde nedensiz ve sebepsiz ortaya çıkabilen bir şey değildir. Erteleme davranışı da tıpkı diğer davranışlarımızda olduğu gibi sebepler zincirinden beslenmektedir. Erteleme davranışını bu bakış açısıyla ele alan Wieber ve Gollwitzer bir davranışın, erteleme davranışı olarak değerlendirilebilmesi için kişinin dört şartı yerine getirmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Buna göre birey:

- 1) Mevcut hedefe bağlı kalmalı
- 2) Hedefe yönelik hareket edebilmesi için gerekli fırsatlara sahip olmalı
- 3) Ertelenen hedefin daha sonra kötü sonuçlar doğurabileceğini bilmeli
- 4) Bilerek ve isteyerek hedeflenen eylemi ertelemeye karar vermeli¹⁵⁴

¹⁵³ Bilge Uzun - Ayhan Demir, "Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etmenler ve Kültürel Farklılıklar", *Ege Eğitim Dergisi* 1/16 (2015), 109.

¹⁵⁴ Frank Wieber - Peter M. Gollwitzer, "Overcoming Procrastination through Planing", *The Ties of Time: Philosophical Essays on Procrastination*, ed. C. Andreou - M.D. White (New York: Oxford University Press, 2010), 185.

Wieber ve Gollwitzer'e göre bu dört kriter; 'tıpkı bir öğrencinin bir kitabı okumayı hedeflemesi(1), kitaba erişimi olması ve kitabı okumak için de yeterli vaktinin olması(2), kitapta okuması gereken bölümü okumadığı takdirde ders kredisini tehlikeye atacağını bilmesi(3) ve ilgili bölümü daha sonra okumaya karar vermesi'dir.¹⁵⁵ Daha önce Steel'in tanımı üzerinde durduğumuz gibi bir eylemin yerine getirilmediği takdirde kötü sonuçlara neden olabileceği birey tarafından bilinmesine rağmen görevini bilinçli olarak terk ettiğinde erteleme davranışı ortaya çıkmaktadır.

1.1.5. Erteleme Davranışı ile ilgili Kuramsal Çerçeve

Erteleme ile ilgili araştırmalara yakından bakıldığında teorik kısımlar daha çok var olan yaklaşım ve modellerden istifade edilerek oluşturulmuştur. Psikoanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım gibi psikolojideki diğer pek çok yaklaşımın geliştirmiş olduğu teorilerin erteleme davranışına yönelik açıklamaları da bulunmaktadır. Her kuram kendi geliştirdiği sistem ve ölçütler oranında erteleme davranışının nedenlerini, etkilerini ele almıştır. Bu yüzden çalışmada erteleme davranışını ele alan psikolojik yaklaşımların görüşlerini belirtmek gerekir.

1.1.5.1.Psikanalitik Kuram ve Erteleme Davranışı

Psikanalitik yaklaşım, pek çok konuyu ilk ele alan yaklaşım olmasından ötürü erteleme davranışı ile ilgili de açıklamada bulunan ilk yaklaşımdır. Psikanalitik yaklaşımın kurucusu olan Sigmund Freud, erteleme davranışını açıklarken kaçınma ve kaygı kavramları üzerinde durmuştur. Freud'a göre erteleme davranışının ortaya çıkmasında iki ana etmen rol oynamaktadır: Bunlar kaygı ve kaçınma duygusudur. Freud kaygı duygusunu, 'kişi tarafından bilinçaltında bastırılmış olan duyguların egoya gönderilen uyarı sinyalleri' olarak izah etmiştir. Ona göre bir görev tamamlanmadığı takdirde kaygı, egoyu tehdit etmeye başladığı için ego, kendisini korumak adına kaçınma ve erteleme gibi birçok savunma mekanizmasını kullanmaktadır.¹⁵⁶ Kaçınma davranışı ile birlikte birey aslında kendi yetersizliği ile yüzleşmekten kaçmaktadır.¹⁵⁷

1.1.5.2.Psikodinamik Kuram ve Erteleme Davranışı

Psikodinamik teorisyenler Freudcu prensiplerin katı yapısını reddetseler de genellikle Freud ve takipçilerinin savunmuş oldukları dinamik, insan davranış modelinin diğer yönlerini kabul eder.¹⁵⁸ Psikodinamistler, bireyin çocukluk

¹⁵⁵ Wieber - Gollwitzer, "Overcoming Procrastination through Planing", 185.

¹⁵⁶ Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 26-27.

¹⁵⁷ Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, 30.

¹⁵⁸ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 23.

döneminde edindiği tecrübelerinin, gelecekte sahip olacağı kişiliğini biçimlendirdiğini ve gelişim evresinin birinde hissettiğini, başka bir evrede sembolik olarak gösterebileceğini iddia etmişlerdir.¹⁵⁹ Dolayısıyla psikodinamistler, bu iddialarından hareketle erteleme davranışının sembolik kısmını, erken çocukluk deneyimleri ile travmalarının oluşturabileceğini düşünmektedirler. Nitekim ünlü psikodinamist yazarlardan biri olan W. Hugh Missildine de yetişkin bireylerin erteleme davranışına yönelmesinin temelinde ilk çocukluk döneminde ebeveyn tutumlarının rol aldığını belirtmiştir.

Missildine, okul çağındaki 64 çocuk üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada; 50 çocuğun ebeveyn tutumlarının aşırı zorlama ve aşırı teslimiyet içerdiğini belirtmiştir. Buna göre aşırı zorlama tutumuna sahip olan ebeveynler, çocuklarının kendi başına aktivite başlatma ve sürdürme ihtiyacını görmezden gelerek çocuğun aktivitelerini aşırı derecede yönlendirmektedirler. Bu ebeveynlerin çocuklarına karşı “bunu yap, şunu yapma” gibi yönlendirici ifadelerini sürekli kullandıkları görülmüştür. Aşırı teslimiyetçi tutum ise ebeveynlerin çocukları üzerindeki kendi haklarını dikkate almaksızın çocuğun her isteğini, kapisini, öfke ve dürtüselliğini onaylayan bir ebeveyn tutumunu kapsamaktadır.¹⁶⁰

Araştırmanın devamında ebeveynlerin aşırı yönlendirme tutumlarına karşılık pasif veya aktif dirençle cevap veren çocukların öğretilmelerinin, okul ortamında motive etme hususunda da yetersiz kaldıkları görülmüştür. Nitekim bu tarz çocukların yönlendirmelere karşı inatla reddetme, oyalanma, hayallere dalma, erteleme veya unutmama gibi direnç gösterdikleri anlaşılmıştır. Missildine, çocukta oluşan bu direnç yüzünden anne-baba ve öğretmenin çocuk üzerinde daha kaygılı baskı göstermesine neden olarak çocuk ve yetişkinler arasında bir kısır döngünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır.¹⁶¹ Missildine, erteleyen bir yetişkinin çocukluk döneminde başarısı ile ilgilenmeyen ve kendisi ile ilgili uçuk hedefler belirleyen bir ebeveynin ne sevgisine ne de ilgisine erişemediği için ertelediğini belirtmiştir. Ona göre bu tarz ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar, kaygılı bir kişiliğe bürünerek kendilerini değersiz hissetmektedirler. Yetişkin bir çocuk, hayatının sonraki evrelerinde yeteneklerinin ve kendi kişisel değerinin değerlendirilmesini

¹⁵⁹ Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 26.

¹⁶⁰ W. Hugh Missildine M.D., “Poor Progress in School”, *Postgraduate Medicine* 35/2 (1964), 203.

¹⁶¹ Missildine M.D., “Poor Progress in School”, 203-204.

içeren bir işle karşılaştığı zaman, söz konusu erken dönem deneyimlerini, duygularını hatırlayarak onları yeniden canlandırmaya eğilimli olabilir.¹⁶²

Psikodinamik geleneğin bir diğer önemli ismi olan MacIntyre, yanlış çocuk yetiştirildiği takdirde gelecekte erteleme davranışından muzdarip olan yetişkinlerin var olmasına neden olabileceğini belirtmiştir. MasIntyre da tıpkı Missildine gibi fazla müsamahakâr/toleranslı ve aşırı otoriter tutum benimsemiş iki ebeveyn türünün ertelemeye neden olabileceğini iddia etmiştir. Ona göre fazla müsamahakâr ebeveynin yetiştirdiği çocuk, ileride kendisine verilen bir işi son teslim tarihine yetiştiremeyecek kadar kaygılı hisseden, gergin, başarısız bir birey olacaktır. Otoriter ve katı olan ebeveynin yetiştirdiği çocuk ise gelecekte, ebeveyninin otoriter tutumuna karşılık bağımsızlığını ilan eden öfkeli, başarısız bir birey olacaktır.¹⁶³

1.1.5.3.Davranışçı Kuram ve Erteleme Davranışı

Davranışçı kurama göre öğrenme süreci, yeni davranışların edinilmesiyle gerçekleşmektedir. Davranış edinimi, uyarıcı-tepki arasında bir ilişki kurulmasıyla birlikte pekiştirme ile bu ilişkinin davranış olarak kazanılması veya değiştirilmesi şeklinde oluşmaktadır. Davranışçılık kuramının yapı taşı olan davranışların pekiştirilmesi ile ilgili teoriler oluşturmaktadır. Pekiştirme süreci, davranış ediniminde oldukça önemli bir yere sahiptir. Nitekim Skinner'in da belirttiği gibi davranışlar pekiştirildikçe var olur.¹⁶⁴

Ertelemeyi davranışçı kuram açısından açıklamak gerekirse; erteleyen bireylerin, ertelemeye bu kadar başarılı olmalarının sebebi, başarılı bir erteleme geçmişine sahip olamamalarından veya pekiştirici görevler bulma konusunda uzman olamamalarından kaynaklanmaktadır. Pekiştirilen erteleme eylemi ise zamanla davranışa dönüşmektedir. Böylece birey, erteleme edinimine sahip olmaktadır. Klasik öğrenme teorisinde ödül ve ceza sistemi önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu teoriye göre erteleme davranışına sahip olan kişiler, erteleme davranışından ötürü ödüllendirilmelerinden veya yeterince cezalandırılmalarından dolayı bu davranışa sahiptirler. Ferrari ve McCown, üniversite öğrencileri üzerinde bu teoriyi denemek için bir araştırma gerçekleştirmişlerdir.

Araştırmada erteleyen ve ertelemeyen şeklinde ayrılmış iki öğrenci grubuna 'verilen bir görevin son teslim tarihine yetiştirmenin kaçında başarılı, kaçında

¹⁶² Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 24.

¹⁶³ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 24.

¹⁶⁴ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 26.

başarısız oldukları' sorulur. Pekiştirme teorisinin de iddia ettiği gibi işlerini teslim tarihinin son gününe yetiştiren ertelemeci kişilerin, başarılı oldukları anları daha rahat hatırlayabildikleri görülmüştür. Ayrıca ertelemeci kişilerin çalıştığı kurumlar tarafından dakik olmadıkları için cezalandırıldıkları zamanı daha az hatırladıkları sonucuna da ulaşılmıştır.¹⁶⁵ Mccown ve Johnson ikilisi de erteleme davranışının ödüllendirme sistemine yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada öğrencilerin çalışmaktan kaçındıklarında ne yaptıklarını öğrenmek hedeflenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre hem dışa dönük hem de içe dönük öğrencilerin, ders çalışmak yerine daha eğlenceli görünen aktivitelere yöneldikleri anlaşılmıştır.¹⁶⁶

Görüldüğü üzere ertelemeye davranışçı yaklaşım açısından bakıldığında; basit bir erteleme eğilimi, bireyde davranışa dönüşebilmesi için tek başına yeterli değildir. Neticede erteleme davranışı, günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır ve biz insanlar, bu parçamızdan kolay kolay vazgeçemeyiz. Dolayısıyla davranışçı yaklaşım da ertelemeyi, salt eylemsellik üzerinden ele almaz, bireyin bu davranışı kazanabilmesi için tekrar tekrar bu davranışı gerçekleştirmesi gerektiğini öne sürer. Ancak bu pekiştirme sürecinde ödüllendirme ve cezalandırma şeklinde iki etmene ihtiyaç duyulmaktadır. Bu iki etmen, kişinin bir eylemi pekiştirerek davranışa dönüştürme noktasında gerekli olan temel etkindir.

Araştırma örneklerinden de anlaşılacağı üzere bireyler, erteleme eğiliminde bulunurken elde ettikleri geçici haz ve teslim tarihine yetiştirme başarısı erteleme davranışını pekiştirmede ödüllendirici ve motive edici bir rol oynamaktadır. Aynı şekilde yetersiz cezalandırma da davranışın tekrarlanmasında motive edici bir güce sahiptir. Bu yüzden erteleme davranışı gibi diğer pek çok davranışın benimsenmesinde bu iki etmen sebepler zinciri oluşturarak pekiştirme işlevinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Ancak davranışçı yaklaşım, erteleme davranışı gibi birey için olumsuz sonuçlar doğuran davranışlardan kurtulabilmenin tek yolunun yine pekiştirme yoluyla mümkün olabileceğini belirtmektedir. Bu kurama göre pekiştirilen davranıştan muzdarip olan bireylerin yapmaları gereken tek şey, pekiştirme sürecinde takip ettikleri yolu geri gidip ödüllendirme ve cezalandırma gibi motive edici gücün etkisini kırmaktır.

1.1.6. Erteleme Davranışının Türleri

¹⁶⁵ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 26.

¹⁶⁶ Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 26-27.

Erteleme davranışı, günlük hayatımızın her anında gözlemlenebilen bir davranış türüdür. Uzmanlar, erteleyen insanların davranışa yönelme sebepleri üzerinde derin araştırmalar yapmışlar, çalışmalarının sonuçlarından elde ettikleri veriler ışığında erteleme davranışının türlerini oluşturmuşlardır. Ancak her uzmana göre ertelemenin türü birbirinden farklılık göstermektedir. Bu davranışın yapısal olarak kompleks oluşu, uzmanların erteleme türlerine dair görüşlerinin farklılaşmasına sebep olmuştur. Örneğin günümüz uzmanlarından biri olan Joseph Ferrari, ertelemenin türlerini ‘işlevsel ve işlevsel olmayan erteleme’ şeklinde iki kategoriye ayırmıştır. Ferrari’ye göre işlevsel erteleme türüne sahip olan kişiler, aslında görevlerini yerine getirme konusunda dikkatlidirler. Öyle ki bu kişiler, başka işlere yönelmek yerine mevcut görevlerini hemen bitirmeyi hedeflerler. Ancak görevle ilgili ortaya çıkan bir durumdan veya farklı bir durumdan ötürü önceledikleri işleri ertelemektedirler. Ferrari’ye göre ara sıra ortaya çıkan yeni durumlar karşısında mevcut işi ertelemek kabul edilebilir.

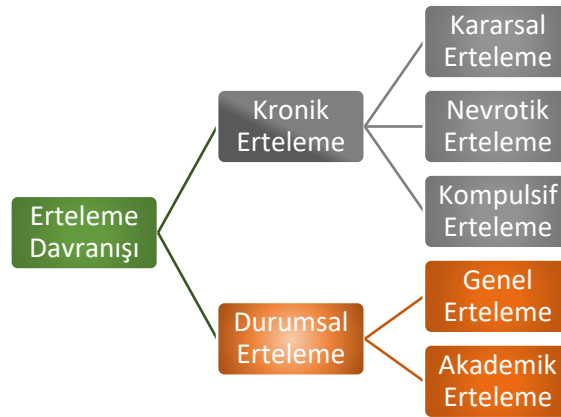
Ferrari’ye göre kişi ani gelişen bir durum karşısında öncelediği işini ara sıra erteleyebilir. Çünkü ona göre bu tarz bir erteleme, davranışın işlevselliğinden kaynaklanmaktadır. Nitekim işlevsel erteleme davranışı, mevcut işin başarı olasılığını yükseltme noktasında yardımcı olabilmektedir. İşlevsel ertelemenin aksine kişinin mevcut işine başlama-bitirme noktasında sürekli sıkıntı yaşaması ve ertelemeyi alışkanlık haline getirmesi işlevsiz erteleme türünün bir göstergesidir. Bu tarz bir erteleme ile kişinin mevcut işinden üst düzey başarı elde etmesi imkânsızdır. Bundan dolayı Ferrari, böyle bir erteleme davranışını ‘işlevsiz erteleme’ olarak nitelendirmektedir.¹⁶⁷

Ertelemenin türleri ile ilgili başka bir örnek ise Chu ve Choi’nın ‘pasif erteleme ve aktif erteleme’ türü örnek olarak verilebilir. Onlara göre pasif erteleyiciler, klasik erteleyicilerdir. Bilişsel yönden pasif ertelemeciler, herhangi bir işi yaparken erteleme amacı gütmazler. Aksine pasif ertelemeciler, hızlı bir şekilde karar alıp harekete geçemedikleri için görevlerini genellikle ertelerler. Aktif erteleyiciler ise pasif ertelemecilerin aksine zamanında karar alıp uygulama becerisine sahiptirler.

¹⁶⁷ Joseph R. Ferrari, “Dysfunctional Procrastination and Its Relationship With Self-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors”, *Personality and Individual Differences* 17/5 (1994), 673.

Ancak aktif ertelemeciler, bilinçli bir şekilde eylemlerini askıya alarak dikkatlerini farklı görevlere yönlendirirler. Bu sebeplerden ötürü aktif erteleyenler, pasif erteleyenlerden bilişsel, duygusal ve davranışsal boyuttan farklılık göstermektedir. Pasif erteleyenler, görevlerinin teslim tarihi yaklaştığı zaman kendilerini baskı altında ve kötü hissederler. Olumsuz düşüncelere kapılarak işi yetiştirip yetiştirememe konusunda kendilerinden şüphe duyarlar ve yetersizlik hissederler. Bu durumda doğal olarak işlerini yetiştirme konusunda başarısız olma ihtimali yükselmektedir. Aktif erteleyiciler ise baskı altında çalışmaktan hoşlanırlar. Görevlerinin teslim tarihinin son günü ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerini zorlanmış ve motive edilmiş hissederler. Böylece pasif erteleyenlerde gözlemlenen kötü düşünce ve acıya karşılık bağışıklık kazanırlar. Aktif erteleyenler, görevlerini son dakikada bitirme konusunda başarıyla pasif erteleyenlerin pes etme veya görevlerini tamamlama konusunda başarısız olma ihtimalleri daha yüksektir.¹⁶⁸

Bu iki örnek dışında alanyazında erteleme davranışının türleri ile alakalı farklı bir üçüncü tasnife daha rastlanmaktadır. Buna göre erteleme davranışı, ‘kronik’ ve ‘durumsal erteleme’ şeklinde iki temel kategoriden oluşmaktadır. Bu sınıflandırmayı diğerlerinden ayıran temel fark ise kendi içinde alt gruplara ayrılmasıdır. Buna göre kronik ve durumsal erteleme türlerinin alt başlıkları şu şekildedir:



Şekil 1: Erteleme Davranışının Türleri

Kişilik özelliği olarak da isimlendirilen kronik erteleme davranışı, teslim tarihi belirli olan işleri farklı durum ve şartlara bağlı olarak gereksiz yere geciktirme

¹⁶⁸ Chu - Choi, “Rethinking Procrastination: Positive Effects of ‘Active’ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance”, 247.

eğilimidir.¹⁶⁹ Bu eğilime sahip olan kişiler, mevcut işler arasında kolay-zor ayrımı gözetmeksizin her koşulda erteleme davranışında bulunarak ertelemeyi alışkanlık haline getirirler. Bu yüzden söz konusu eğilimin kronik olarak nitelendirilmesindeki asıl amaç, uzun süre devam eden, kolay ve hemen ortadan kaybolamayan durumları ifade edebilmek içindir.¹⁷⁰ Kronik erteleme davranışının günlük hayattaki yansımalarına yakından bakmak gerekirse eğer davranışa sahip olan bireyler, mevcut işlerinden sık sık kaçınırlar ve bu kaçınma sonucunda karşılaştıkları problemleri kabullenmek istemezler. İçsel olarak bu durumdan pişmanlık duymazlar ve içgüdüsel biçimde ‘günlük hayatta herkes erteliyordur. Ertelemek benim suçum değil, bu meselenin üzerinde durmaya gerek yok’ şeklindeki düşüncelerle erteleme yol açtığı olumsuz durumu inkâr etmeye çalışırlar.¹⁷¹ Díaz-Morales ve Ferrari’nin yapmış olduğu bir çalışma da kronik ertelemecilerin gösterdikleri inkâr durumunu desteklemektedir.¹⁷² Bu çalışmaya göre kronik ertelemeciler, görevlerini sabote ederek geciktirmekle birlikte görev sonrası ortaya çıkan performans başarısızlığını mazur görerek içten içe kendilerini haklı çıkarmaya çalışmaktadırlar. Ferrari ve Díaz, kronik erteleme tutumunun kişinin benlik sunumları ile ilişkili olabileceğini iddia etmişlerdir. Zira kronik erteleme ile ilgili yapılmış daha önceki çalışmalarda da erteleyenlerin sosyal ve kamusal imajları ile ilgili çok endişe duyduklarını, başkaları tarafından onay bekledikleri görülmüştür.¹⁷³

Kronik erteleme; kompulsif, nevrotik ve karar vermeyi erteleme türlerinden oluşmaktadır. Bu alt kavramların tanımları şu şekildedir: (1) Zamanında karar verememeye kararsal erteleme, (2) yaşamdaki önemli kararları erteleme eğilimine nevrotik erteleme, (3) hem kararsal hem de davranışsal erteleme eğilimine ise kompulsif erteleme denilmektedir.¹⁷⁴ Kronik erteleme ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilere göre kronik erteleme ortaya çıkmasına sebep olan faktörler arasında; düşük öz güven ve öz saygı durumu, yüksek

¹⁶⁹ Joseph R. Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, *Individual Differences Research* 5/2 (2007), 116.

¹⁷⁰ MedlinePlus, “Chronic” (Erişim 17 Şubat 2024).

¹⁷¹ Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, 38.

¹⁷² Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

¹⁷³ Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

¹⁷⁴ Norman A. Milgram vd., “Correlates of Academic Procrastination”, *Journal of School Psychology* 31 (1993), 487.

depresyon durumu, nevroz, kişisel farkındalık, sosyal kaygı, unutkanlık, düzensizlik, rekabet edememe, davranış katılığı ve enerji eksikliği gibi kişilik değişkenleri yer almaktadır.¹⁷⁵ Erteleme davranışının diğer türü olan durumsal erteleme, kronik ertelemeden farklı olarak bireyin günlük hayatta yapması gereken işleri belirli şartlara ve duruma bağlı olarak ertelemesidir. Durumsal ertelemede belirli bir konu üzerinde erteleme eğilim söz konusudur. Kronik ertelemede birey, erteleme eğilimini hayatının her alanında (iş, sosyal çevre, ev işleri, ev ödevi vs.) sergilerken, durumsal ertelemede sadece belirli alan üzerinde ertelememektedir. Durumsal erteleme her ne kadar kısıtlı alanlardaki ertelemeyi ifade etse de genel ve akademik erteleme şeklinde iki kısma ayrılmaktadır. Bu iki kısmın tanımı ise şöyledir: (1) Kişinin, günlük hayatındaki işleri planlama ve zamanında yerine getirme hususunda zorluk yaşamasına genel erteleme denilmektedir. Günlük rutin işleri erteleme de genel erteleme arasında yer almaktadır. Mesela her hafta düzenli pazar alışverişi yapan Ayşe Hanım, günün yorgunluğundan dolayı haftalık pazar alışverişini yapmaması genel erteleme davranışına örnektir. (2) Okul ile ilgili yapılması gereken ödev veya görevlerin geciktirilmesine ise akademik erteleme denilmektedir. Akademik ertelemeye sahip olan kişiler, sınavlarına son gece çalışmakla birlikte kendilerine verilen görevleri zamanında tamamlama noktasında sıkıntı yaşarlar.¹⁷⁶

1.1.7.Erteleme Davranışı ve Ebeveyn Tutumu

Ebeveyn tutumu, çocukların gelişim sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojiye göre çocukların davranış ve tutumlarının şekillendiği ilk ortam, aile ortamıdır. Gelişim sürecindeki çocuklar, ebeveynlerinden sosyal becerileri edinmekle birlikte onların kendilerine olan tutumlarından yeni davranışlar edinmeyi ve mevcut davranışlarını şekillendirmeyi öğrenmektedirler. Ancak bu öğrenme süreci bazen olumlu davranışların ortaya çıkmasına vesile olurken bazen ise olumsuz davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Ebeveyn tutumlarına yönelik tartışmalar yaklaşık 1920’li yıllarına kadar dayanmaktadır.¹⁷⁷ Ancak alanyazına bakıldığında bu tartışmaları kendisinden

¹⁷⁵ Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

¹⁷⁶ Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 25.

¹⁷⁷ Özlem Turgut - Selda Koca, “Ebeveynlerin Anne-Babalık Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *International Journal of Science and Education* 2/2 (2019), 61.

önceki çalışmalardan farklı olarak değerlendiren öncü isim Diana Baumrind'dir. Baumrind, ebeveynlerin çocuklarına karşı genel tutumlarına odaklanmıştır. Bu bakış açısından hareketle o, ebeveyn tutumlarını '*otoriter, izin verici ve demokratik*' şeklinde kategorize etmiştir.¹⁷⁸ Daha sonraları Maccoby ve Martin, Baumrind'in tasnifini gözden geçirerek bu üç ebeveyn tutumuna ek olarak *ihmalkâr tutumu* eklemişlerdir. Sonuç olarak dört kısımdan oluşan ebeveyn tutumlarının tanımı şöyledir:

1.Demokratik (Güven Verici ve Hoşgörülü) Tutum: Bu tutumu benimsemiş ebeveynler, çocuklarını bağımsız bir birey olarak yetiştirmekle birlikte onları denetlerler ve fillerini kısıtlarlar. Demokratik ebeveynler çocuklarını geliştiren davranışlarda bulunmaları için yol gösterirken onlara memnuniyetlerini göstermekten geri durmaz, çocuklarının sağlıklı bir gelişim elde edebilmesi için yapılandırıcı hataları deneyimlemelerine izin verirler. Ayrıca çocuklarına karşı sevgi, saygı ve ilgilerini eksik etmezken onları bu ilgileriyle bunaltmazlar, çocuklarından yüksek beklentileri olmasıyla birlikte onlara beklentilerinin arkasındaki mantığı güzelce açıklarlar.

2.İzin Verici Tutum (Aşırı Hoşgörülü ve Düşkünlük): Demokratik tutumun aksine izin verici tutumu benimsemiş ebeveynler, çocukları ile yakından ilgilenmelerine rağmen onları az kontrol ederler, koydukları sınırları çocuklarının uymasını beklemezler ve bu durumla yüzleşmekten kaçınırlar. Bu yüzden bu ebeveynlerin çocukları hiç kısıtlanmadıkları için istedikleri her şeyi yapabileceklerini zannetmektedirler. Bu ortamda yetişen çocuklar, başkalarına saygı duymada zorlanırlar ve duygu düzenlemede sorun yaşayabilirler.

3.Otoriter Tutum (Aşırı Baskıcı ve Otoriter): Bu tutumu benimsemiş ebeveynler, çocuklarına yönelik aşırı sert, tutarsız kurallar koyarlar ve bu kurallara uyulmasını söyleyerek mantıklı bir açıklamada bulunmazlar. Çocuklarını kontrol etme noktasında katı olan otoriter ebeveynler, gerektiğinde psikolojik ve fiziksel şiddete başvurmaktan geri kalmazlar. Çocuklarından itaat bekler ve talep ederler. Kısıtlama noktasında izin verici ebeveynlerin aksine otoriter ebeveynler, çocuklarına kısıtlayıcı ortam sunarlar. Bu yüzden çocukların sosyal becerileri

¹⁷⁸ Gözde Demir, *Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisinde Reddedilme Duyarlılığı ve Öz-Şefkat Aracı Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 31.

gelişmediği için benlik saygıları daha düşüktür, kendileri ile bir başkasını kıyaslamaktan çekinirler ve çoğunlukla kendilerini mutsuz hissederler.¹⁷⁹

4.İhmalkâr Tutum (Dengesiz ve Kararsız): Bu ebeveynler çocuklarına karoldukça ilgisiz, eleştirmeye meyilli ve hayatlarının geri kalanını çocuklarından önemli olduğunu düşünürler. İhmalkâr ebeveynler, çocuklarını az kontrol etmekle birlikte onlara hiç ilgi göstermezler.¹⁸⁰

Başlangıçta erteleme ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişki, büyük ölçüde incelenmemiştir. Alanyazında bu konu üzerinde Ferrari ve Olivette tarafından yapılmış iki önemli çalışma bulunmaktadır.¹⁸¹ Ancak zamanla uzmanlar, ebeveyn tutumunun çocukların davranışları üzerindeki öneminden hareketle erteleme davranışı ile ilgili çalışmalarında ebeveyn tutumuna da yer vermişlerdir. Uzmanlar çalışmalarında ebeveyn otoritesi ile kararsızlığın veya kronik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi doğrudan incelemişlerdir. Buna göre erteleme ve ebeveyn stilleri ile ilgili yapılmış çalışmalarda ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzı ile erteleme arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Fakat bu çalışmalar daha çok ertelemenin bir alt türü olan akademik erteleme üzerinden ilerlemiştir.

Nitekim akademik erteleme üzerinden araştırma yapan uzmanlardan bazıları bireysel faktörler (bilişsel, duyuşsal vb. gibi) üzerinde incelemelerde bulunurken daha sonra çocuk gelişimindeki ebeveyn tutumunun önemli bir rol oynadığı anlaşıncı çoğu uzman, öğrencilerin yetiştirilme tarzı ile akademik erteleme arasındaki ilişkisini incelemeye yönelmişlerdir. Bu çalışmalara Ferrari, Olivette, Milgram, Jinghan Wang, Mahasneh, Zakeri vd. gibi uzmanların çalışmaları örnek olarak gösterilebilir. Milgram'ın yapmış olduğu çalışmaya göre katı ebeveynlik türünün öğrencilerin akademik erteleme davranışına yönelmesine sebep olma ihtimalinin çok yüksek olduğu anlaşılmıştır.¹⁸² Dahası bu çalışmada okul çalışmalarını ertelediklerini bildiren ebeveynlerin erteleyen ebeveynlere

¹⁷⁹ Demir, *Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisinde Reddedilme Duyarlılığı ve Öz-Şefkat Aracı Rolü*, 31.

¹⁸⁰ Demir, *Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisinde Reddedilme Duyarlılığı ve Öz-Şefkat Aracı Rolü*, 32.

¹⁸¹ Timothy A. Pynchyl vd., "Parenting and Procrastination: Gender Differences in the Relations Between Procrastination, Parenting Style and Self-Worth in Early Adolescence", *Personality and Individual Differences* 33 (2002), 272.

¹⁸² Jinghan Wang, "Meta-Analysis on The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Style", *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 631 (2022), 718.

kıyasla çocuklarının okul çalışmalarına daha fazla katıldığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸³

Mevcut çalışmalara göre otoriter ebeveynliğin öğrencinin erteleme eğilimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken demokratik ebeveynliğin öğrencinin erteleme eğilimi ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸⁴ Örneğin Manasneh ve arkadaşları, İranlı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada izin verici, demokratik ve otoriter ebeveynlik türleri ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya göre ebeveynlik tutumu ile akademik erteleme arasında gerçekten de anlamlı bir bağlantı bulunmaktadır. Özellikle demokratik ve izin verici ebeveyn tutumu, daha düşük seviyedeki akademik ertelemeyi öngörürken otoriter ebeveynlik, daha yüksek seviyedeki akademik ertelemeyi anlamlı şekilde öngörmektedir.¹⁸⁵ Bu konu ile ilgili başka bir çalışma da Zakeri tarafından gerçekleştirilmiştir. Zakeri'nin yapmış olduğu çalışmaya göre uygun kabul ve katılım seviyelerini koruyan ebeveynlerin, düşük erteleme davranışına sahip olan öğrencilerin bağımsızlıklarını geliştirme ve sorumluluklarını üstlenme noktasında teşvik edici bir role sahip oldukları anlaşılmıştır.¹⁸⁶

Bu bilgilere ek olarak ebeveyn tutumu ve erteleme davranışı ile yapılan çalışmalarda sadece bu iki kavram arasındaki korelasyon bağlantısı ölçülmemiştir. Araştırmalarda korelasyon dengesi ile birlikte ebeveyn tutumlarının cinsiyete dayalı etkisi de ölçülmüştür. Bu noktada Ferrari ve Olivette'nin, otoriter aile ortamında yetişmiş çocukların erteleme davranışında bulunma ihtimalini ölçen çalışma örnek olarak verilebilir. Söz konusu çalışmada hem anne hem de babaların ebeveynlik tarzları, çocuklarının erteleme davranışını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla kız çocuklarının karar verme ve kaçınmacı erteleme üzerine ayrı ayrı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizde enteresan şekilde sadece otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan babaların, kız çocuklarının üzerinde

¹⁸³ Norman (Noach) Milgram - Yosef Toubiana, "Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parents", *British Journal of Educational Psychology* 69 (1999), 355.

¹⁸⁴ Felicity Nicolette Ta, *The Mediation of Self-Regulation on the Relationship Between Procrastination and Parenting Styles* (San Francisco, California: San Francisco State University, Master, 2023), 5.

¹⁸⁵ Ta, *The Mediation of Self-Regulation on the Relationship Between Procrastination and Parenting Styles*, 5.

¹⁸⁶ Hamidreza Zakeri vd., "Parenting Styles and Academic Procrastination", *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 84 (2013), 58.

kaçıncı ve kararsal ertelemeyi yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸⁷ Ayrıca araştırmada kaçınmacı erteleme puanlarının izin verici ebeveynlik stili ile pozitif yönde ilişkiliyken demokratik (yetkili) ebeveynlik tarzı, kızların karar verme ve kaçınmacı erteleme davranışları ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır.¹⁸⁸ Ancak Olivette ve Ferrari'nin yapmış oldukları bu çalışma, sadece kız öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiği için araştırmada elde edilen bulguları erkek çocukları için genellemek imkânsızdır.¹⁸⁹

1.1.8. Erteleme Davranışının Sonuçları

Alanyazında ertelemenin sonuçlarına dair fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Kimi uzmanlar ertelemenin olumsuz etkilerinden söz ederken kimi uzmanlar ise ertelemenin olumlu etkilerinden söz etmektedir. Ertelemenin negatif sonuçlarının yanı sıra pozitif etkileri üzerinde duran araştırmacılara göre erteleme davranışı her zaman birey için olumsuz sonuçlar doğurmaz. Bu görüşten hareketle olumlu etkilerden söz eden uzmanların başında Burka ve Yuen gelmektedir. Yine Chu ve Choi, Tice ve Baumeister, Vein ve Knaus gibi uzmanların görüşleri de ertelemenin olumlu etkilerine örnek olarak verilebilir. Burka ve Yuen'e göre erteleyen kişiler, bir görevi tamamlarken kendilerinden bekledikleri kadar iyi bir performans sergileyemedikleri takdirde görevlerini ertelemeye başlarlar. Çünkü bu kişiler, kendilerinden bekledikleri performansı gösteremedikleri için diğerleri tarafından aşağılanmaya maruz kalacaklarını düşünmektedirler. Bu sebepten ötürü erteleyen bireyler, duygusal olarak bu durumla karşılaşmaktansa ertelemenin olumsuz sonuçlarıyla karşılaşmayı tercih etmektedirler. Aslında bu kişiler başarısız olmaktan çok korktukları için erteleme davranışı ile birlikte başarısızlık korkusunun üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar.¹⁹⁰ Burka ve Yuen'e göre erteleme davranışı insanlara sadece başarısızlık korkusundan dolayı daha makul gelmez. Aynı zamanda erteleme davranışı, çoğu kişi için bağımsızlık anlamına da gelmektedir. Örneğin "ben kendi başıma bir bireyim, kendim için seçtiğim şekilde hareket edebilirim" diyenler, erteleme davranışı ile kontrole karşı direnmektedirler.¹⁹¹ Böylece özgür, bağımsız bir ruha sahip olduklarını düşünerek özgüvenlerini

¹⁸⁷ Joseph Ferrari - Michael J. Olivette, "Parental Authority And The Development Of Female Dysfunctional Procrastination", *Journal Of Research In Personality* 28 (1994), 95.

¹⁸⁸ Ferrari - Olivette, "Parental Authority And The Development Of Female Dysfunctional Procrastination", 93.

¹⁸⁹ Pychyl vd., "Parenting and Procrastination: Gender Differences in the Relations Between Procrastination, Parenting Style and Self-Worth in Early Adolescence", 272.

¹⁹⁰ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 22.

¹⁹¹ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 56.

arttırmaya çalışmaktadırlar. Nitekim bu şekilde düşünen erteleyiciler, öz saygılarını özerklik duygusuyla bağdaştırmaktadırlar. Özerklik duygusundan dolayı erteleyen kişiler tıpkı başarısızlık korkusundan dolayı erteleyen bireyler gibi öz değerlerini performanslarıyla ölçmektedirler.

Ancak bu iki grup arasındaki temel fark, özerklik duygusundan dolayı erteleyen kişilerin öz değerleri performans göstermeyerek -yani erteleyerek- artmaktadır. Verilen görevi yapmamak, erteleyen kişinin yeteneğinin bir göstergesidir.¹⁹² Dolayısıyla Burka ve Yuen için erteleme davranışı sonucunda kişinin öz saygısı korunmaktadır. Ertelemenin olumlu sonuçları üzerinde duran uzmanlardan biri de Knaus'dur. Ona göre her erteleme, olumsuz sonuçlara yol açmaz. Pek çok kişi, işlerine son dakikada başlasa bile zamanında bitirebileceklerini iddia etmektedirler. Çünkü bu kişiler, zaman baskısı altında çok hızlı çalıştıklarını veya daha yaratıcı fikirler ürettiklerini belirtmektedirler.¹⁹³

Erteleme ile ilgili bu tarz düşünceler, ertelemenin birden fazla çeşidi olabileceğini ve bazı anlarda ertelemenin olumlu sonuçlara sebep olabileceğini göstermiştir. Nitekim bu konu ile ilgili olarak Chu ve Choi, ertelemenin pasif ve aktif olmak üzere iki türünün olabileceğini belirtmiştir. Söz konusu iki erteleme türünün sonuçları ise birbirinden farklıdır. Pasif erteleyiciler, geleneksel tarzda erteleyicilerdir. Pasif erteleyiciler, bilişsel olarak her ne kadar erteleme niyetinde olmasalar da hızlı karar verip erken davranamadıkları için genellikle görevlerini ertelemek durumunda kalırlar. Aktif erteleyiciler ise pasiflerin aksine erken karar vererek görevlerini vaktinde tamamlama becerisine sahiptirler. Ancak aktif erteleyenler görevlerini bilinçli olarak askıya alırlar ve odaklarını diğer önemli işlere çevirebilirler.

Pasif erteleyiciler ise aktif erteleyicilerden bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyuttaki farklılıklardan dolayı ayrılmaktadır.¹⁹⁴ Chu ve Choi, çalışmalarında ertelemenin aktif ve pasif türlerinin birey üzerindeki etkilerini tanımladıktan sonra alanyazındaki mevcut teorik ve pratik çalışmaları değerlendirmişlerdir. Onlara göre her ne kadar mevcut çalışmalarda çoğu uzman, erteleme davranışının olumsuz sonuçları üzerinde durmuş olsa da bazı araştırmacılar, ertelemenin kısa süreli

¹⁹² Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 56.

¹⁹³ Chu - Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance", 246.

¹⁹⁴ Chu - Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance", 247.

faydalarını keşfetmişlerdir. Örneğin Tice ve Baumeister, erteleme ile ilgili yaptıkları bir çalışmada ertelemeyenlerin aksine erteleyenlerin daha az stres yaşadıklarını ve görevlerinin teslim tarihi yaklaştığında sağlıklarının daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Bu açıdan Chu ve Choi'ye göre erteleme, negatif duyguları düzenleyerek kişinin hiç değilse geçici olarak daha iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullandıkları birer strateji olarak görülebileceğini iddia etmişlerdir.¹⁹⁵

Ancak Tice ve Baumeister çalışmalarında performans, sağlık ve hastalık gibi faktörlerde ertelemenin olumlu sonuçlarından bahsederken aynı zamanda muhtemel olumsuz etkilerine değinmişlerdir. Tice ve Baumeister'ın çalışmasının sonuçlar kısmına bakıldığında erteleme davranışının birey üzerindeki etkilerine dair görüşleri şöyle ifade edilmektedir;

*“Ertelemeyi çekici kılan kısım, kısa vadede gerçek faydalar sağlaması olabilir. Erteleyenler teslim tarihi çok uzak olduğunda kendilerini daha iyi ve daha sağlıklı hissedebilirler ve görevlerini erteleyebilirler. Ancak sonuçta bu faydalar olumsuz etkileriyle dengelenir. Çünkü erteleyenlerin işin sonlarında maruz kaldığı stres ve hastalık, başlangıçtaki faydalardan daha ağır ve fazla basmaktadır. Bu yüzden, kısa süreli faydalara ve olumsuzluklara rağmen erteleme, ne uyumlu ne de zararsız bir davranış olarak değerlendirilmez. Erteleyenler, diğer insanlardan daha fazla acı çeker ve daha kötü performans gösterirler.”*¹⁹⁶

Aslında Tice ve Baumeister'ın da belirttiği gibi çoğu uzmanın ertelemenin olumsuz sonuçları üzerinde fazla durmasının sebeplerinden birkaçı bunlardır. Çünkü çoğu uzmana göre erteleme davranışının bireyde yarattığı olumsuz etkiler yadsınamayacak derecede çoktur. Örneğin alanyazında erteleme çalışmalarıyla tanınan Ferrari, 1991 yılında yapmış olduğu bir çalışmada ertelemenin birey üzerinde olumlu etkileri olduğunu iddia eden Burka ve Yuen'e cevap olarak “eğer erteleme, öz saygıyı korumaya hizmet ediyorsa o zaman neden erteleyenler, ertelemeyenlere kıyasla sürekli daha düşük öz saygıya sahip olduklarını bildiriyorlar?” sorusunu sormuştur.¹⁹⁷ Ayrıca Ferrari, erteleyen bireyler üzerinde

¹⁹⁵ Chu - Choi, “Rethinking Procrastination: Positive Effects of ‘Active’ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance”, 246.

¹⁹⁶ Dianne M. Tice - Roy F. Baumeister, “Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs and Benefits of Dawdling”, *American Psychological Society* 8/6 (1997), 458.

¹⁹⁷ Joseph R. Ferrari, “Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both?”, *Journal Of Research In Personality* 25 (1991), 246.

yapmış olduğu çalışmalardan hareketle erteleyenlerin, kendilerini sabote ederek ‘savunmasız benlik saygılarını koruyabilecekleri’ sonucuna ulaşmıştır.¹⁹⁸

Ferrari’ye göre erteleyenler, sahip oldukları yetenekleri kendi öz değerlerinin belirleyicisi olarak görmeye devam ettikleri sürece zayıf görev performanslarının yetenek eksikliğine atfedilmesini önlemek adına ertelemeye devam edeceklerini belirtmiştir.¹⁹⁹ Kristin O’ Donovan’a göre erteleme davranışının birey üzerinde sekiz etkisi bulunmaktadır. (1) Zaman kaybı: bir kişi ertelediğinde ‘en başından beri bu işe girişseydim daha iyi şeyler yapabilirdim’ şeklinde düşünmeye başladığında hayal kırıklığına uğrama ihtimalini arttırmaktadır, (2) kişinin işe başlama konusunda şansa ve fırsatlara sahiptir (3) ancak kişi hedeflerine ulaşamayabilir. Çünkü erteleme, hedeflerin ve teslim tarihli işlerin belirli bir sürede tamamlanmaması, görevi veya hedefe ulaşamama ihtimalini arttırmaktadır. (4) Kişi kariyerini/mesleğini kaybetme ihtimaliyle karşı karşıya kalabilir. (5) Erteleme bireyde özgüven azalmasına yol açmaktadır.²⁰⁰ (6) Ertelemenin en yaygın etkisi zayıf karar vermedir. Yani kişi, mevcut görevini ertelemeseydi eğer olasılıklara dayanarak kararlarını verebilirdi. (7) Kişinin itibarına son verir ve son olarak (8) erteleme, kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim birey, çok Fazla ertelediğinde görevini vaktinde yetiştirebilmek için çok fazla strese girecek ve üzerinde psikolojik baskı oluşacaktır.²⁰¹

Ertelemenin sonuçlarına dair elde edilen bilgiler ışında genel kanaat, bu davranışın kişi üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabileceği yönündedir. Her ne kadar yakın zamanda ertelemenin olumlu sonuçları üzerinde birkaç uzmanın görüşleri bulunsada uzun vadede erteleme davranışı, çoğu kişinin bu davranıştan kurtulmak istediği bir davranış türüdür. Zira Burka ve Yuen, Knaus, Chu ve Choi gibi uzmanların bahsettiği kısa süreli menfaat, birey için geneli kapsayacak derece olumsuz sonuçlar doğurmamaktadır. Ancak bu, ‘ertelemenin olumlu etkileri ve sonuçları bulunmaktadır’ demek değildir. Çünkü herhangi bir davranışın sonucu,

¹⁹⁸ Ferrari, “Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both?”, 246.

¹⁹⁹ Ferrari, “Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both?”, 247.

²⁰⁰ Zadel Teresa P. Boncales - Christian T. Galgao, “Procrastination: Causes, Mechanisms, Consequences, and Relationship with Mental Health”, *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, (2022), 4.

²⁰¹ Boncales - Galgao, “Procrastination: Causes, Mechanisms, Consequences, and Relationship with Mental Health”, 5.

genele bakılarak elde edilir. Söz konusu davranışın var olan kısa süreli olumlu etkisi, o davranışın insan psikolojisi için bütüncül bir olumlu etkiye sahip olduğunu göstermez. Bu pozitif etki, çoğu zaman bir yanılsamadan ibarettir.

1.1.9. Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazında erteleme davranışı ile ilgili yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır. Özellikle batı literatürü, erteleme davranışı ile ilgili yapılmış çalışmalar bakımından oldukça zengindir. Erteleme davranışı ile ilgili yapılmış çalışmalar kavram veya olgu (psikoloji, eğitim, cinsiyet, meslek, akademik vs.) bakımından çeşitlilik göstermektedir. Ancak konuyla alakalı gerek yurt içi gerekse yurt dışı farklı çalışmalar yapılmış olmakla birlikte bu başlık altında seçtiğimiz çalışmalardan bazılarına yer vereceğiz. Bu noktada seçili çalışmaların tarihsel kronolojik sıralaması şu şekildedir:

1967 yılında Blatt ve Quinlan, okulları ara tatile girmiş erkek öğrenciler üzerinde erteleme ve zaman perspektifine yönelik çalışma gerçekleştirmişlerdir. Seçilen öğrenciler, ders sorumluluklarını ne zaman karşıladıklarına yönelik dakik ve erteleyenler olmak üzere iki gruba ayrıldılar. Her iki grubun erkeklerinin eğitim düzeyleri, üniversite notları ve ders dışı etkinlik kapsamı açısından benzerlik göstermekteydi. Öğrenciler arasında otoriter değerler, farklı düşünce ölçütleri ve genel zekâ ölçümleri kısmında farklılık yoktu ancak zamansal parametrelerin çeşitli ölçümleri yönünden farklılık göstermişlerdir. Dakik öğrencilerin erteleyen öğrencilerin aksine geleceğe daha fazla zaman ayırdıkları ve ölümle daha az meşgul oldukları anlaşılmıştır.²⁰²

1989 yılında Barbara R. Effert ve Joseph R. Ferrari, üniversite öğrencileri üzerinde kararsal erteleme ile kişilik faktörleri üzerinde çalışmışlardır. Araştırmaya göre kararsal erteleme, bilişsel başarısızlıklarla ve görevlerde düşük rekabet gücüyle ilişkili olduğu görülmüştür. Kararsal erteleyiciler, görevleri ile ilgili ihtimalleri bilişsel yönden değerlendirme konusunda başarısız oldukları anlaşılmış, görevlerinin teslim tarihi yaklaştığı zaman hızlandıkları ve bu yüzden düşük performans sergileme ihtimalinin artacağı görülmüştür.²⁰³

1993 yılı Ferrari ve Olivette, son ergenlik çağındaki 86 kadın öğrenci arasında ebeveynlerinin tutumları ve kararsal erteleme ile ilgili bir çalışma

²⁰² Sidney J. Blatt - Paul Quinlan, "Punctual And Procrastinating Students: A Study Of Temporal Parameters", *Journal of Consulting Psychology* 31/2 (1967), 169.

²⁰³ Barbara R. Effert - Joseph R. Ferrari, "Decisional Procrastination: Examining Personality Correlates", *Journal of Social Behaviour and Personality* 4/1 (1989), 151.

yapmıştır. Katılımcılar, özel üniversitede eğitim görmekte olup tamamı psikoloji giriş dersini almış ve ağırlıklı olarak üniversitenin ilk yılını (%93) eğitimle tamamlamışlardır. İki ebeveyni otoriter olan kız çocuklarının düşük otoriter ebeveyne sahip kız çocuklarına göre daha fazla kararsızlık eğilimine sahip olma ihtimali yüksektir. Demokratik ve izin verici ebeveynlik tutumuna sahip olan anne babalar, kızlarının erteleme ve karar verme noktasında anlamlı bir fark yaratmadıkları anlaşılmıştır. Sonuç olarak aşırı esneklik ve sert kontrol ile şekillenmiş otoriter ebeveynlerin, kronik kararsızlık eğilimleri geliştiren kız çocukları üzerinde büyük bir etkiye sahip oldukları görülmüştür.²⁰⁴

2006 yılında Murat Balkıs doktorasını çalışmasını, öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirmiştir. Balkıs, çalışmada öğretmen adaylarının davranışlarında gözlemlenen erteleme eğilimini, karar verme tarzı ve düşünce biçimleri ile olan bağlantısını ortaya koymayı hedeflemiştir.²⁰⁵ Söz konusu çalışma, Pamukkale Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 4088 öğretmen aday üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre karar vermeyi erteleme ve akademik, genel erteleme eğilimi ile rasyonel karar verme ve rasyonel düşünme tarzı arasında anlamlı seviyede negatif bir ilişkiye ulaşılmıştır.²⁰⁶

2018 yılında Sevgi Serhatoğlu, doktorasını; benlik saygısı, depresyon ve öz-kontrolün dolaylı etkisi ile birlikte psikolojik gereksinimlerin karşılanması noktasında erteleme davranışını ne oranda yordadığını ölçen bir araştırma üzerinde gerçekleştirmiştir.²⁰⁷ Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz kontrol ve benlik saygısının; erteleme davranışı ile özerklik ihtiyacının karşılanması arasında tam, erteleme davranışı ve yeterlilik ihtiyacının karşılanması ilişkisinde kısmi aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁸

2022 yılı Mohadesse Babaie ve arkadaşları İran'da 125 hemşire personeli üzerinde hemşirelik bakımını sağlamada ertelemenin değerlendirilmesi ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmada elde edilen verilere göre katılımcıların

²⁰⁴ Joseph R. Ferrari - Michael J. Olivette, "Perceptions Of Parental Control And The Development Of Indecion Among Late Adolescent Females", *Winter* 28/112 (1993), 963.

²⁰⁵ Murat Balkıs, *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006), 113.

²⁰⁶ Balkıs, *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi*, 200.

²⁰⁷ Sevgi Serhatoğlu, *Procrastination: Testing A Self-Determination Theory-Based Mod* (Ankara: Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Doktora Tezi, 2018), 10.

²⁰⁸ Serhatoğlu, *Procrastination: Testing A Self-Determination Theory-Based Mod*, 98-99.

%37'sinde çok yüksek ya da yüksek düzeyde erteleme davranışı gözlemlenmiştir. Hemşireler arasındaki en fazla erteleme boyutu ise “Görevden kaçınma” (%44,2) olduğu görülmüştür.²⁰⁹

Bu çalışmaların yanısıra alanyazında erteleme davranışı ve dindarlık ile ilgili çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak mevcut çalışmaların sayısı oldukça azdır. Yurt dışı literatüründe dindarlık ve erteleme ile ilgili öne çıkan çalışma, Beata Zarzycka ve arkadaşları tarafından yapılmış bir makale çalışmasıdır. Zarzycka vd. 196 öğrenci üzerinde davranışsal erteleme ve din ile ilgili pratik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın amacı, dindarlık ve erteleme arasındaki ilişkiyi, ibadet tarzlarının aracılık rolü ve kontrol odağı incelenmektir. Sonuç olarak dindar insanlar, işlerinin Tanrı'nın elinde olduğuna inanarak iç kontrol vazgeçebilecekleri görülmüştür. Nitekim dindar insanlara göre Tanrı'nın gücüne tabii olmak, öz düzenleme problemlerinde azaltıcı bir etki sağlamaktadır.²¹⁰

Yurt içi literatüründe din psikolojisi alanında ertelemeye dair ilk teorik çalışma, 2017 yılında Ömer Demir tarafından gerçekleştirilmiştir. Demir, “Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması” isimli bir makale çalışması gerçekleştirmiştir.²¹¹ Çalışmada, din ile bağlantılı ertelemenin kapsamını, sonuçlarını, amacını ve erteleme ile baş etme yöntemleri teorik olarak incelenmiştir.²¹²

Din psikolojisi alanında erteleme davranışına yönelik ilk ampirik çalışma ise Sema Abanoz tarafından gerçekleştirilmiştir. Abanoz, 2024 yılında “İbadet Erteleme Ölçeği Geliştirilmesi ve 18-65 Yaş Arası Bireylerde İbadet Erteleme, Dinî Tutum ve Genel Erteleme İlişkisinin İncelenmesi” isimli bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmada, Abanoz tarafından geliştirilmiş olan “ibadet erteleme ölçeği”nden istifade edilmiştir.²¹³ Araştırmadan elde edilen verilere göre

²⁰⁹ Mohadesse Babaie vd., “Assessment of Procrastination in Providing Nursing Care Among Iranian Nursing Staff”, *BMC Nursing* 21/343 (2022), 1.

²¹⁰ Beata Zarzycka vd., “Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer”, *Current Psychology* 40 (2021), 3216.

²¹¹ Demir, “Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması”, 747.

²¹² Demir, “Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması”, 747.

²¹³ Sema Abanoz - Fatıma Zeynep Belen, “İbadet Erteleme: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması”, *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 6/2 (Aralık 2023), 514.

genel erteleme ile ibadet erteleme arasında pozitif bir ilişki görülürken dinî tutum arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır.²¹⁴

Yine 2024 yılında Esra İrk ve arkadaşları tarafından “Günlük Hayatta ve Dinî Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma” adında pratik bir çalışma gerçekleştirilmiştir.²¹⁵ Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılar arasında genel erteleme davranışının ortaya çıkmasına sebep olan etmenler arasında en çok zaman yönetim eksikliği ile görevin niteliğinden kaynaklanmaktadır. Dini açıdan erteleme davranışı ele alındığında ise katılımcıların dini uygulamaları ertelemesindeki sebeplerin ilk sırasında manevi zayıflığın rol aldığı anlaşılmıştır.²¹⁶

1.2. Yetişkinlik Dönemi

Bu başlıktan itibaren yetişkinlik kavramı ile ilgili genel bilgilere yer verilecektir. Buna göre yetişkinlik döneminin tanımından, kuramlarından ve yetişkinlik dönemindeki dini gelişim aşamalarından bahsedilecektir.

1.2.1. Yetişkinliğin Tanımı

Yetişkin kelimesi erişkin anlamının yanı sıra vücut gelişimini tamamlamış kişi manasına da karşılık gelmektedir.²¹⁷ İngilizce karşılığı ‘adult’ olan yetişkin kavramının kökeni Latinceye dayanmaktadır ve “büyümek/büyümüş, olgunluğa erişmiş” anlamına gelmektedir.²¹⁸ Tanım olarak yetişkinlik, genellikle kadın ve erkeklerin fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişimlerinin yavaşlayıp en üst düzeye ulaştığı insani bir gelişim dönemidir.²¹⁹ Akademisyenler her ne kadar yetişkinlik ile ilgili tutarlı teoriler oluşturmaya çalışsalar da gelişimsel olarak yetişkinlik döneminin tanımı, ekonomik faktörler ve sosyokültürel faktörler nedeniyle ülkeler ve kültürler noktasında farklılık göstermektedir.²²⁰ Bu farklılıklardan dolayı yetişkinlik kavramı pek çok disiplin tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Her disiplin, yetişkinlik kavramını farklı ele aldığı için söz konusu kavramın tanım çerçevesi de oldukça geniştir. Biyoloji, psikoloji, hukuk, ekonomi vb. gibi disiplinlerin yetişkinlik kavramına olan yaklaşımları ve tanımlarında birtakım

²¹⁴ Abanoz, *İbadet Erteleme Ölçeği Geliştirilmesi ve 18-65 Yaş Arası Bireylerde İbadet Erteleme, Dinî Tutum ve Genel Erteleme İlişkinin İncelenmesi*, 58-59.

²¹⁵ İrk vd., “Günlük Hayatta ve Dini Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma”, 21.

²¹⁶ İrk vd., “Günlük Hayatta ve Dini Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma”, 23.

²¹⁷ Esra Burcu Ataman, *Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 8.

²¹⁸ Ataman, *Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma*, 8.

²¹⁹ Andrzej Klimczuk, “Adulthood”, *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*, ed. Harold L. Miller (Thousand Oaks: Sage Publications, 2016), 15.

²²⁰ Klimczuk, “Adulthood”, 15.

nüanslar bulunmaktadır. Örneğin biyolojik olarak yetişkinlik kavramı fizyolojik yönden büyümeyi ifade ederken hukuki anlamdaki yetişkinlik, kişilerin kanunen birtakım eylemleri yapmakta hak ve mükellef sahibi olmaları şeklinde tanımlanmaktadır.²²¹ Psikolojik açıdan ise uzmanlara göre farklılaşmaktadır.²²² Bu disipline göre yetişkinlik kavramı, psikolojinin bir alt dalı olan gelişim psikolojisinde ele alınmaktadır.

Gelişim psikolojisi, yetişkinlik kavramını çok sonraları keşfetmiştir. Başlangıçta insanların gelişim evreleri bebeklik, çocukluk ve ergenlik şeklinde üç temel aşamada ele alınmaktaydı. Özellikle 19.yüzyıl ile 20.yüzyıl ortalarına kadar insan hayatının gelişim evrelerine yönelik çalışmalar bu üç seyrinde devam etmiştir. Ancak 1940 yılı sonrası uzmanlar, yetişkinlik ve yaşlılık kavramlarını gelişim süreçlerine dâhil etmeye başlamışlardır.²²³ Psikolojik açıdan gelişim evrelerine dikkat çeken ilk kişi C.G.Jung'tur.²²⁴ Jung, insanın gelişim evrelerini 4 dönemde ele almış ve gelişim evrelerini temellendirirken özellikle yetişkinlik dönemine ehemmiyet vermiştir.²²⁵ Jung'un aksine Freud ise gelişim evrelerini psikoseksüel gelişim evresi şeklinde dizayn ederek gelişimin son evresini ergenlikte bırakmıştır. Görüldüğü gibi uzmanlar arasında yaşam evrelerine dair görüş birliği olmadığı için yetişkinlik döneminin tanımı başta olmak üzere yetişkinlik kuramları ve evreleri yönünde çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu farklılıklardan ötürü yetişkinlik döneminin evreleri ve kuramlarına dair psikologların görüşlerine ayrıca değinmek gerekir.

1.2.2. Yetişkinlik Kuramları

Gelişim psikolojisinde yetişkinlik dönemi içeren kuramlar nadirdir. Bazı uzmanlar gelişim dönemini üç evrede ele aldıkları için yetişkinlik ve sonrasını kapsayan gelişim kuramlarının sayısı oldukça azdır. Gelişim, insanların doğumu ile başlayan biyolojik süreçlerle ve çevre şartlarının sürekli etkileşimi ile meydana gelmektedir.²²⁶ Etkileşimsel psikolojiyi benimsemiş olan psikologlar, biyolojik yapı ve çevrenin farklı yönleri üzerinde durmuşlardır. Bu sebeple etkileşimsel

²²¹ Demet Vural Yüzbaşı, *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 1.

²²² Yüzbaşı, *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*, 1.

²²³ Ali Eryılmaz, “Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı”, *Psikyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 52.

²²⁴ Aitolkun Valeriy Kyzy, *Orta Yetişkinlik Döneminde Dini İnanç ve Tutumlar: Kırgızistan Örneği* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 7.

²²⁵ Kyzy, *Orta Yetişkinlik Döneminde Dini İnanç ve Tutumlar: Kırgızistan Örneği*, 7.

²²⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2018), 334.

yaklaşım kendi içinde belli başlı kuramlar barındırmaktadır. Bu kuramlardan en öne çıkanları Freud, Erik Erikson ve Jean Piaget'tir. Freud, psikoseksüel gelişimi, Erikson, psikososyal gelişimi ve Piaget, bilişsel gelişimi benimsemişlerdir. Daha önce tanımda da bahsettiğimiz gibi Freud, psikoseksüel gelişim evrelerini oluştururken ergenlikten sonrasına yer vermemiştir. Piaget de Freud gibi geliştirmiş olduğu kuramda yetişkinliğe ayrıca yer vermemiştir. Ancak Erikson'un gelişim evrelerinde yetişkinlik dönemine rastlanılmaktadır. Bu üç psikoloğun gelişim kuramlarına ek olarak alanyazında başka gelişim kuramlarına da rastlanılmaktadır. Bunlara Levinson, Bühler ve Arnett'in gelişim kuramları örnek olarak verilebilir. Bu psikologların gelişim kuramlarında ise yetişkinlik evresine rastlamak mümkündür.

Erikson, insanın gelişim sürecinin evrelerden oluştuğunu kabul etmekte ve gelişim evrelerinin temelinde cinsel gelişimden ziyade psikososyal gelişimin yer aldığını düşünmektedir. Bu düşüncesinden dolayı da gelişim kuramına psikososyal gelişim kuramı ismini vermiştir. Erikson'a göre gelişimin her aşamasında bireyin ihtiyaçları ile toplumun bireyden beklentileri değişmektedir. Tıpkı henüz gelişiminin ilk evresinde olan bebeklik dönemindeki bir çocuk, yürümeye başladığı andan itibaren ebeveynlerinin kendi üzerindeki etkisi ve denetimi artmaya başlaması gibi diğer gelişim evrelerinde de çevrenin kişi üzerindeki beklentisi ve denetimi artmaktadır. Nitekim yetişkinliğe kadar çocuğun bağımsızlık eğilimi ebeveynleri tarafından kısıtlanır. Gelişim süresi boyunca çocuğun bağımsızlık eğilimi ile ebeveynin denetim eğilimi arasındaki iletişim, belli bir uyum yakalar ve bu uyum her çocukta farklı şekilde tecelli eder.²²⁷

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bu uyumun işlevi ilerleyen süreçte çocuğun yetişkinlik hayatındaki kişilik özelliklerinin şekillenmesinde temel oluşturmaktadır. Psikososyal gelişim kuramı, sekiz aşamadan oluşmaktadır:

1. Temel güvene karşılık güvensizlik (0-1)
2. Bağımsızlığa karşılık utanç ve şüphe (1-3)
3. Girişime karşılık suçluluk (4-5)
4. Üreticiliğe karşılık aşağılık duygusu (6-12)
5. Benlik özdeşleşmesine karşılık rol bunalımı (13-18)
6. Yakınlığa karşılık yalnızlık (19-25)

²²⁷ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 334.

7. Üretkenliğe karşılık verimsizlik (26-40)

8. Benlik kaynaşımına karşılık çökkünlük ve bezginlik (40+)

Erikson'un gelişim evrelerinde de görüldüğü gibi bireyin edinmesi gereken kişilik özellikleri, sosyal ortamda karşılanmadığı sürece bireyde aksi duygu durumu ve kişilik özelliği meydana gelebilmektedir. Örneğin bu gelişim aşamalarında ilk yetişkinlik dönemi 6.aşamada ortaya çıkmaktadır. Bu evredeki bir kişi, ergenlik sürecinde yaşamış olduğu kimlik bunalımını başarılı bir şekilde atlattığı takdirde sosyal hayata karışmayı hedefler. Bu hedefler arasında arkadaş ilişkilerini geliştirme ve aile kurma düşüncesi yer almaktadır. Eğer birey bu aşamada sağlıklı bir şekilde sosyal hayata adapte olamazsa topluma karşı kendini soyutlanmış ve yalnız hissetmeye başlayacaktır. ²²⁸Orta yetişkinlik dönemine tekabül eden 7. Aşama, kişinin hayat sürecinde edinmiş olduğu tecrübeleri ve bilgileri kullanarak yenilikler ürettiği aşamadır. Bu süreçte birey, artık kendinden ziyade toplumun ve gelecek nesillerin istifade edebileceği işler yapmaya özen gösterir. Yedinci evredeki bireyin üretkenliğini etkileyen en önemli şeylerden biri de daha önceki evrelerde edinmiş olduğu kazanımlardır. Zira kişi, daha önceki evlerde edinmesi gereken kazanımları başarılı bir şekilde edinemediğinde toplumsal yararı gözetmeyerek durgunlaşır. İçsel olarak topluma karşı değersiz ve verimsiz hisseder.

Erikson'un gelişim evresindeki son aşama olan 8.aşama, son yetişkinlik dönemini temsil etmektedir. Bu aşamadaki kişi, daha çok kendi içine yönelerek geçmişinin muhasebesini yapar. Kişi, bir yandan ömrü boyunca yaptıklarından dolayı mutlu ve başarılı olduğu anları hatırlayarak mesut olurken, diğer yandan da yapamadıklarından dolayı hayal kırıklığı ve pişmanlık duyar. Fakat eğer kişinin hayattan beklentisi bu iç hesaplaşmada karşılanmışsa, geri kalan ömründe daha huzur dolu ve bilge hisseder. Ancak tersi söz konusu olursa pişmanlık duyduğu şeyleri tekrar yerine getirebilme gücünü kendinde bulamadığı için umutsuzluğa kapılır. ²²⁹

Levinson da Erikson'un benimsemiş olduğu aşamalı sistemi benimsemiştir. Evre kuramcıları olarak da nitelendirebileceğimiz bu uzmanlar, tıpkı çocukların gelişim aşamalarında olduğu gibi yetişkinlik döneminin de kendi içinde birbirini

²²⁸ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 335.

²²⁹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 335.

takip eden aşamalardan oluştuğunu düşünürler.²³⁰ Levinson ve arkadaşları da bu ilkedен hareketle yetişkinliği, ömür boyu süren bir yapı meydana getirmek olarak nitelendirmektedirler. Levinson'a göre gelişim evrelerinde yetişkinliğe yer vermeyen (Freud ve Piaget gibi) uzmanlar, ergenlik döneminin sonunda gelişim sürecinin yüksek oranda sona erdiğini düşündükleri için geliştirdikleri kuramda ne yetişkinlik dönemine ne de yaşlılık dönemine yer vermişlerdir.²³¹ Gelişim psikolojisindeki yetişkinlik dönemine dair bu eksiklik Erikson gibi Levinson'un da dikkatini çektiği için gelişim kuramını yetişkinlik dönemi üzerine dizayn etmiştir. Levinson kuramını oluştururken orta yaş aralığındaki yetişkin erkekleri gözlemleyerek "bireysel yaşam yapısı kuramı"nı geliştirmiştir.²³² Ancak daha sonraları ilk-orta yetişkin dönemindeki kadın katılımcıları da gözlemleyerek kuramını geliştirmiştir.²³³

Levinson'un yetişkinlik gelişim dönemleri temelde dört kısımdan oluşmaktadır. Yaşam döngüsü olarak isimlendirilen bu dört kısım: ön yetişkinlik çağı, ilk yetişkinlik çağı, orta yetişkinlik çağı ve son (ileri) yetişkinlik çağından oluşmaktadır. Ancak Levinson, kuramında bu dört temel çağ arasına 'yetişkin gelişimi' olarak nitelendirdiği beş geçiş evresi eklemiştir. Bunlar da ilk yetişkinliğe geçiş, otuz yaşa geçiş, orta yetişkinliğe geçiş, elli yaşa geçiş ve son yetişkinliğe geçiş şeklinde olup her biri önceki çağın bitişi ile sonraki çağın başlangıcı arasındaki süreci temsil etmektedir.²³⁴ Bu geçiş dönemleri arasında kişi, ne önceki dönemdeki çağın özelliklerini ne de sonraki çağın özelliklerini tamamen taşımaktadır.²³⁵

- İlk Yetişkinliğe Geçiş (17-22)
- İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (22-28)
- 30 Yaş Geçişi (28-33)

²³⁰ Hasan Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (2016), 211.

²³¹ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

²³² Yahya Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi* (Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 17.

²³³ Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*, 17.

²³⁴ Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*, 19-20.

²³⁵ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 212.

- İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (33-40)
- Orta Yaş Geçişi (40-45)
- 50 Yaş Geçişi (50-55)
- Orta Yaşın Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (55-60)
- Son Yetişkinliğe Geçiş (60-65) ²³⁶

Levinson'un kuramına yakından bakıldığında ilk yetişkinliğe geçiş aşaması 17 ile 22 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde ön yetişkinlik dediğimiz evre son bularak ilk yetişkinlik döneminin temeli oluşur. İlk yetişkinliğe geçiş evresi, ön yetişkinlik ile ilk yetişkinlik evreleri arasında geçiş görevi üstlenmektedir. Yetişkinliğe geçiş evresindeki bir kişi, ebeveynleriyle olan iletişimde değişiklikler görülür, ön yetişkinlik evresindeki bazı öğeleri edinerek yetişkinlik döneminin ilk adımlarını atmaya başlamaktadır.²³⁷ Orta yetişkinlik aşamasındaki ilk üç geçiş evresi yetişkinlik döneminin başlangıcını, çıraklık ve acemilik aşamasını oluşturmaktadır. ²³⁸

Gelişim kuramında yetişkinlik dönemine yer veren psikologlardan biri de Bühlerdir. Bühler kuramını biyolojik açıdan şekillendirse de yetişkinliğe geçiş ve yetişkin gelişimine dair düşüncelerine az da olsa yer vermiştir.²³⁹ Bühler'in 'insan yaşamının akışı adını verdiği kuramı toplamda beş aşamadan oluşmaktadır. Bu beş aşamanın üçüncü evresi "büyümede kararlılık dönemi"dir. ²⁴⁰ Büyümede kararlılık dönemi, 25-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Bu dönemdeki bireyler, var olan amaçlarını gözden geçirerek gerekli durumda yeni amaç ve hedef belirlemektedirler.²⁴¹

1.2.3. Yetişkinlik Dönemi Dini Gelişim

İnsanların fizyolojik, biyolojik ve psikolojik gelişim süreçlerinde gelişime konu olan meselelerden birisi de dindir. Dini yükümlülüklerin derecesi, insanların gelişim aşamasına göre seyir izlemektedir. Çoğu din, dindarından biyolojik ve psikolojik yönden gelişimine uygun olarak dini vecibelerini yerine getirmesini

²³⁶ Daniel J. Levinson, *The Seasons of A Man's Life* (New York: Ballantine Books, 1978), 57.

²³⁷ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 212.

²³⁸ Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*, 20.

²³⁹ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

²⁴⁰ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

²⁴¹ Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

beklemektedir. Ancak kimi dindarlar, dini inançlarının kendisinden beklediği özveriyi göstermede başarılı olurken, kimileri de dini yükümlülüklerle karşı gerekli özveriyi gösterememektedir. Aslında bu kişisel farklılıklar, dini sürecin her bireyde farklı şekilde gelişim göstermesinden kaynaklanmaktadır.

Gelişim dönemlerine bakıldığında yetişkinlik öncesi süreçte insanlardaki dini kimlik gelişiminin ilk tezahürü, ergenlik dönemi denilen gençlik çağına görülmektedir.²⁴² Gençlik çağından sonra yetişkinlik dönemine girmeye başlayan gençler, kendi hayat düzenini kurabilmek için ilk olarak ekonomik bağımsızlık arayışına girerler. Bu arayış tamamlandıktan sonra genellikle toplumsal kabullere göre yetişkinlik sürecinde yapılması gerekenler (evlilik, çocuk, ekonomik yatırımlar vs.) kademeli olarak yapılmaya çalışılır.²⁴³ Yetişkinliğin ilk dönemleri bu akışta ilerlediği için genellikle dini inançlar da gençlik/ergenlik döneminde kazanılmış, öğrenilmiş bilgiler ışığında ilerlemektedir. Örneğin ergenlik sürecinde dini inançlarına bağlı olan bireyler, ilk yetişkinlik evresinde de bu inançlarını genellikle devam ettirme eğiliminde olurlar. Yine ergenlik döneminde herhangi bir dini inancı olmayan veya farklı ideolojik yapıları (agnostisizm, deizm, panteizm, Şamanizm vs.) benimsemiş olan bireyler, ilk yetişkinlik sürecinde de bu inançlarını sürdürmeye meyilli olurlar.²⁴⁴

Ancak bazı bireyler, orta yetişkinlik evresine geçtiklerinde içsel olarak kendilerine yönelerek geçmişini değerlendirmeye başlarlar. Bu süreçte bazı kişiler, geçen ömürlerinde önemsemediği veya göz ardı ettiği bazı ön kabul durumları tekrar değerlendirip sorgulama eğiliminde olabilirler. Bu dönemde birey, sakin bir hayat felsefesini benimsemeye başladığı için gerek içsel dünyasında gerekse çevresinde daha sakin huzurlu bir yaşam şekli oluşturma çabasında olabilir. Bu çevresel ve içsel sadeleşme süreci, kişinin odağını daha önce yormadığı göz ardı ettiği noktalara kayabilmektedir. Özellikle orta yaş sürecinde insanların odaklandığı en temel meselelerden birisi dindir.

Özünde dini meselelere odağını kaydıran kişiler çoğunlukla geçmişinde bir şekilde din ile bağı olan kişilerdir. Bu kişiler, önceden dine karşı pozitif yönde ilgisi olduğu için ya da çocukluk sürecinde büyüdüğü ortam daha dindar bir ortam ise tekrar dine yönelmeleri daha olağandır. Nitekim her gelişim dönemi kendi içinde

²⁴² Kerim Yavuz, *Günümüzde Dini İnancın Psikolojisi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013), 164.

²⁴³ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi* (Adana: Karahan Kitabevi, 2021), 99-100.

²⁴⁴ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 100.

birtakım sendromlar barındırmaktadır. Orta yetişkinlik dönemi de kendi içinde orta yaş krizi/sendromu dediğimiz psikolojik bir zaman dilimi barındırmaktadır. Orta yaş krizindeki bazı kişiler, yaşadıkları ruhsal bunalımlardan kurtulabilmek adına bazen dini, bir çıkış yolu olarak görebilmektedirler. Ancak her ne kadar bu dönemde çoğu kişi, dine yönelse de bazıları için aksi yönelim de mümkündür. Bu kişiler, dini inançlarının artık kendilerini mutlu etmediğini ve dini inançları ile günlük hayatı arasındaki tezatlıkları olduğunu öne sürdükleri için dinlerini reddetmektedirler.²⁴⁵

Yetişkinliğin son evresinde ise yaşın ilerlemesine bağlı olarak dine yöneliş daha fazla artmaktadır. Zira bu konu üzerinde yapılmış çalışmalar bize şunu göstermiştir ki, insanların yaşı ilerledikçe dini noktadaki arayışları gerilemekle birlikte dini yaşamın içsel kökleri daha da sağlamlaşmaktadır.²⁴⁶ Çünkü yaş aldıkça genellikle ölüm ve ölüm sonrasındaki bilinmezliğe karşı ilgi ve endişelerde önemli derecede artış görülmektedir. Son yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki insanlarda dini inanç, ömrün sınırlılığına ve sıkıntılara katlanma, başa çıkma ve teselli noktasında kendilerine bir dayanak oluşturduğu için orta yetişkinlik ve yaşlılık sürecinde insanların dini sorgulamaktan ziyade ona yönelmeleri gayet makuldür.²⁴⁷

1.3. Din ve Dindarlık Kavramları

Bu başlıkta din ile dindarlığın tanımından bahsedilecek, dindarlık boyutları, tipleri ve ölçülmesi ele alınacaktır. Aynı zamanda erteleme ve dindarlık ilişkisi din psikolojisi açısından değerlendirilecektir.

1.31. Dinin Tanımı

Etimolojik açıdan din kelimesi, aslen Arapça kökenli olup “deyn (د ي ن)” kelimesinin mastar ya da isim halinden türemiştir.²⁴⁸ Dil âlimlerine göre din, mana olarak tek bir kelimeye karşılık gelmemektedir. Örneğin Cevheri’ye göre din kelimesi “âdet, durum; ceza, mükâfat; itaat” gibi manalara karşılık gelmektedir.²⁴⁹ İbni Manzur bu manalara “İslam” ve “hesap” kavramlarını da eklemiştir.²⁵⁰ Din kelimesinin Latince’deki karşılığı ise “Religio” sözcüğü olup kelimenin karşılığı “Allah’a saygı ve korku ile bağlılık, kendini ibadete verme, tören ve ayinlere

²⁴⁵ Peker, *Din Psikolojisi*, 176.

²⁴⁶ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 102.

²⁴⁷ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 112.

²⁴⁸ Günay Tümer, “Din”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Erişim 06 Mayıs 2024).

²⁴⁹ Tümer, “Din”.

²⁵⁰ Tümer, “Din”.

katılma’’ olarak açıklanmıştır.²⁵¹ Tanımsal yönden dinin tek tip izahı bulunmamaktadır. Bu yüzden din kavramını genel mahiyette tanımlamak gerekirse ‘‘tabiatüstü (aşkın; müteal) ilahi ve kutsal bir varlık (Tanrı, Allah, ilah...) ile ilişkili olan inançların, tasavvurların, tecrübelerin, duyguların, işaretlerin, dilin ve davranışların bütünü’’ şeklinde tanımlanmaktadır.²⁵² Bir başka tanımda ise ‘‘Din, kişinin, ilahi bir kudretin varlığını, bu kudretin her şeyden üstün olduğunu, insandan yapması ve yapmaması hususunda taleplerde bulunduğunu gönülden kabul ve tasdik ederek O’nun hizmetine girmesidir.’’²⁵³

Din kavramına psikoloji perspektiften bakıldığında kavramın taşımış olduğu anlamların mahiyeti değişmekte ve genişlemektedir. Bu noktada din kavramını din psikolojisi perspektifinden ele almak gerekir. Din psikolojisi yönünden bu disiplinin kurucu sayılan William James’e göre dinin tanımı, ‘‘ bireyin duyguları, fiilleri ve tecrübeleri’’şeklindedir.²⁵⁴ James’in dini bu açıdan ele almasının nedeni, dini iki kategoride ele almasından kaynaklanmaktadır. Ona göre din, kurumsal ve bireysel olmak üzere iki kategoriden oluşmaktadır.

Kurumsal din, belli bir inancın belli bir kurum önderliğinde yürütülmesini temsil etmektedir. Örneğin Hristiyanlık inancının kilise önderliğinde dini etkinlikleri (ayin, tören vs.) ve ibadetleri yönetmesi kurumsal din anlayışının benimsendiğini göstermektedir.²⁵⁵ James ise bireysel din kavramıyla kişinin ferdi olarak yapmış olduğu ibadetlerini (dua, zikir vs.) kastetmektedir.²⁵⁶ Din psikolojisinin önemli isimlerinden biri olan Eric Fromm’a göre din: ‘‘Bir grup tarafından paylaşılan, o grup üyelerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef sunan ve onlara ortak bir davranış biçimi veren bir sistemdir.’’²⁵⁷ Fromm’un tanımına göre bu sistem, farklı ideolojik nitelikleri taşıdığı zaman da din kategorisine dâhil olabilmektedir.

Aslında Fromm, dinin işlevsel yönünden hareketle daha kolektif ve daha bütüncül bir şekilde dini tanımlandırmaktadır. Ancak bu tarz indirgemeci yaklaşım, dinin taşımış olduğu manevi ve ruhani havayı olumsuz yönde etkilemektedir. Nitekim işlevsel açıdan dinin varış noktası kutsal varlıkla bağlantılı olduğu için hem

²⁵¹ Peker, *Din Psikolojisi*, 29.

²⁵² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 38.

²⁵³ Peker, *Din Psikolojisi*, 30.

²⁵⁴ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 28.

²⁵⁵ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 28.

²⁵⁶ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 28.

²⁵⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 40.

bireysel hem de toplumsa yönden insanı kuşatmaktadır.²⁵⁸ Abraham Maslow ise Eric Fromm ve William James'den etkilenerek dinin bireysel yönünü ele almıştır. Ona göre din, insan tabiatının doğal bir ürünüdür. Ayrıca Maslow'a göre dinin tecrübi yönü, kurumsal yönünden daha çok önemlidir.²⁵⁹ Viktor Frankl ise dini, bilinçdışı deneyim üzerinden ele almaktadır. Ona göre insanın Tanrı ile olan bağlantısı bilinç düzeyinde değil, bilinçdışı vasıtasıyla ortaya çıkmaktadır. Frankl, bilinçdışı ifadesi ile panteist bir düşünceyi savunmamaktadır.²⁶⁰ Frankl'a göre din, insanın "nihai anlam arayışı"dır ve kişi, nihai anlam arayışının neticesinde Tanrı'ya ulaşmaktadır.²⁶¹ Frankl'ın düşüncesine göre dinin işlevi, insana Tanrı tarafından sunulan bir yardım elidir ve başka bir yerde kimsenin sunamayacağı bir güven duygusunu kişiye sunmaktadır.²⁶² Bu yönüyle din, insanlara hayatlarını anlamlandırma yönündeki sorularını cevaplama konusunda imkân tanır, hayatı nasıl harcadıkları ve ölümü nasıl anlamlandırabilecekleri konusunda dindarına yardımcı olmaktadır.²⁶³

1.3.2. Dindarlığın Tanımı ve Boyutları

Her insan, doğduğu coğrafyanın genel inanç yapısına göre inancını şekillendirmektedir. Çoğu insan, çocukluğundan itibaren çevresinden gördüğü dini inancı, olduğu gibi kabul edip, o dinin dindarı olmaya daha meyillidir. Çünkü din ile ilk defa çevresi vasıtasıyla tanışan bir insan, çevresindeki inançlı insanlarla o dinin muhatabı olarak tanımaktadır. Birey, çevresinde ne kadar dine dair imge ve bilgilerle karşılaşırsa o kadar din ile ilgili sorgulama ve fikir yürütme ile dini anlamlandırmaya çalışır. Etrafında din ile ilgili motifler ve dindarlar gören birey, bir süre sonra kendisinde o dine karşı sempati duygusu ortaya çıkar. İlerleyen süreçte ise bireydeki bu sempatik duygu yerini, dindar kimliğin oluşumuna ve yapılanmasına bırakır.

Bu yönüyle dindarlık dediğimiz kavramı tanımlamak gerekirse, "kutsal olanın yahut onun özel bir formu olmak itibarıyla belli bir dinin muayyen bir zaman ve şartlarda belli bir kişi veya grup ya da toplum tarafından yaşanması"²⁶⁴dır.

²⁵⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 41.

²⁵⁹ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 139.

²⁶⁰ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 163.

²⁶¹ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 161.

²⁶² Ayten, *Psikoloji ve Din*, 165.

²⁶³ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 165.

²⁶⁴ Rümeysa Akpınar, *İstanbul'da Türbe Ziyaretlerinde Bulunan İnsanların Popüler Dindarlık Düzeyleri Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 11.

Hayati Hökelekli'ye göre dindarlık “belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli bir zaman ve şartlarda belli bir kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanmasını”²⁶⁵ temsil etmektedir. Dindarlık kavramı kendi içinde pek çok türü ve tiplere ayrıldığı için tanımlanma noktasında fikir birliğinin olmadığını belirten Asım Yapıcı ise dindarlığı “belli bir dini geleneğin sınırları içinde şekillenen dini yaşayış” olarak tanımlamaktadır.²⁶⁶ Tanımsal çerçeveden de anlaşılacağı üzere dindarlık, insanların dini bir yaşam stiline karşılık gelmekle birlikte kendi içinde pek çok nitelikler barındırmaktadır. Örneğin Dünya’da var olan pek çok dine bağlı kişilerin hayatlarına yakından bakıldığında dindarlık kavramının kendini birçok alanda gösterdiği görülebilir. Dindarlık yaşantıları yönünden insanlar birbirlerinden farklı dinlere inansalar da ortak yönleri dindarlığın boyutlarıdır.²⁶⁷ Dindarlığın boyutları, kişi veya grupların nasıl dindar oldukları birtakım boyutlar çerçevesinde araştırılıp tanımlanmaktadır.²⁶⁸ Özellikle din psikolojisi açısından dindarlığı ölçebilmek için bilimsel yönden geçerli olabilecek dindarlık boyutları dediğimiz şablonları oluşturmuşlardır.²⁶⁹ Nitekim din psikologları başlangıçta tek tip dindarlık boyutu tasarlamışlardır. Bu tek tip boyut ise ibadetleri yerine getirme boyutudur. Ancak zamanla din psikologları, tek tip dindarlık boyutunu çeşitlendirecek çalışmalarda bulunarak çok boyutlu hale getirmişlerdir. Dindarlık boyutlarına yönelik farklı alandaki uzmanlar da dindarlığı çok boyutlu şekilde ele alıp incelemeye ve tanımlamaya başlamışlardır. Dindarlığı çok boyutlu olduğunu belirten ve bunu sistemleştiren ilk sosyolog Glock’tur.²⁷⁰ O, dindarlık boyutlarını beş kategoriye ayırmıştır.²⁷¹ Glock tarafından tasarlanmış olan bu beş dindarlık boyutu ise şöyledir:

1.3.2.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu

Her din kendi içinde birtakım inançlar barındırmaktadır. Dinlerin barındırdığı inançlar, muhteva ve kapsam bakımından birbirinden farklıdır. Ancak inançlar, bütün dinlerde merkezi konumda yer almaktadır. Dindar, benimsediği dinin ilke ve prensiplerinin yanında merkezinde yer alan inançları da

²⁶⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 43.

²⁶⁶ Asım Yapıcı, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 3.

²⁶⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 51.

²⁶⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 51.

²⁶⁹ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 51.

²⁷⁰ Mehmet Erkol, *Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 68.

²⁷¹ Erkol, *Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri*, 68.

benimsemektedir. Çoğu dinde inançlar, o dinin getirmiş olduğu öğretiyi özetlemektedir. Örneğin İslam inancındaki tevhit inancı, İslami öğreti ve ilkelerin en başında yer almaktadır. Çünkü tevhit inancı, İslam'ı diğer dinlerden ayıran en önemli vasıftır. Bu yönüyle İnanç boyutu, dinin varlığı veya yokluğundan ziyade o dine mensup kişilerin dindarlık derecesine, dinin fonksiyonuna, bireye kattığı dünya görüşünün araştırılmasını hedeflemektedir.²⁷²

1.3.2.2.Törenselle (İbadet) Boyut

İbadet boyutu, dindarların dini yaşamlarında yaptıkları dini pratikleri ele almaktadır.²⁷³ Dua, oruç, hac, vaftiz, zikir, namaz, ayin ve kutsal kitap okuma gibi dini hayatta yer alan ibadet ve uygulamaları kapsamaktadır.

1.3.2.3.Tecrübe (Duygusal) Boyut

Her dindar birey inandığı dini, içsel olarak hisseder ve manevi açıdan dinin etkilerini kendinde gözlemleyebilir. Yaratıcı ile manevi yönden temasta olan bir dindar, yaratıcı ile arasındaki ilişkiye bağlı olarak sezgisel algıları ve duyumları daha aktiftir. Dini tecrübe olarak isimlendirilen duygusal deneyimler, her dindarda farklı tezahür etmektedir.²⁷⁴ Dolayısıyla tecrübe boyutu, dindarların az da olsa dini tecrübeyi ele almaktadır.²⁷⁵

1.3.2.4. Dini Bilgi (Zihinsel) Boyutu

Dini bilgi boyutu, dindar kişilerin dinleri hakkındaki bilgilerin ele alındığı boyuttur. Dini bilgi boyutu, diğer boyutlarla bağlantısı bulunmaktadır. Mevcut boyutlar arasında en çok inanç boyutu ile etkileşim halindedir. Nitekim her dini bilgiye sahip olan kişi, dindar birey olarak değerlendirilemeyeceği için dini bilgi, inançla işlevsellik kazanmaktadır.²⁷⁶

1.3.2.5. Etki Boyutu

Dinin etkileme boyutu olan etki boyutu, taşıdığı farklılıklardan dolayı diğer dört boyuttan ayrı ele alınması gerekir. Bu boyutta dindarların, dini inanç, dini tecrübe ve dini bilgisi dünyevi sonuçları ele alınmaktadır.²⁷⁷ Etki boyutu, dinin inanan insanların hayatına sunmuş olduğu etkileri değerlendirmektedir. Günlük hayatta insanların birbirleriyle olan iletişimindeki nezaket tutumdan kişisel ahlaki görüş ve davranışlara kadar dinin etkilerini gözlemlemek mümkündür. Dolayısıyla

²⁷² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 52.

²⁷³ Erkol, *Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri*, 69.

²⁷⁴ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 53.

²⁷⁵ Erkol, *Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri*, 69.

²⁷⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 54.

²⁷⁷ Erkol, *Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri*, 70.

etki boyutu ile insanların sosyal yaşamlarındaki dinin rolü ve etkilerinin anlaşılmasını sağlamaktadır.²⁷⁸

1.4. Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi

Yıllardır üşengeçliğin bir tezahürü olduğu varsayılan ve hatta günümüzde de halk nezdinde hala varsayılmaya devam edilen erteleme davranışı, sanılanın aksine bireyin psikolojik hali ile ilişkilidir.²⁷⁹ Erteleme, yaşamda daha gölgede kalan, tolere edilebilen davranışların başında gelmektedir. Ancak sürekli erteleme davranışında bulunan birey için bu davranışın tolere edilebilme şansı oldukça düşüktür. Çünkü erteleyen birey, gün geçtikçe erteleme davranışının olumsuz etkilerinden daha fazla etkilenmektedir. Bu olumsuz etki, kişinin yalnızca görevleri ile sınırlı değildir. Psikolojik açıdan da kişiyi kötü etkilemektedir. Erteleyen kişiler, yüzleştikleri bu olumsuz tabloyu değiştirebilmek için birçok olgudan destek almaya çalışmaktadır. Bu açıdan psikoloji, destek alınan olguların başında gelmektedir. Psikolojik açıdan ertelemenin olumsuz etkilerinden kurtulmak isteyen bireyler, bu olgunun sunmuş olduğu terapi seansları ile birlikte alternatif çözüm yollarından istifade etmektedirler. Bununla birlikte bireye erteleme noktasında çözüm yolları sunan başka bir olgu ise dindir.

Din, bilindiği gibi insana yön veren ve onu daha çok manevi (spiritüel) açıdan -öğretileri ışığında- şekillendirmeye çalışmaktadır. Temelde psikolojide olduğu gibi insana ruhsal açıdan yaklaşan din olgusu, bireyin gerek dini noktada gerekse mental açıdan gereksinimlerini desteklemekte, manevi iyi oluşunu güçlendirmeyi hedeflemektedir. Ancak dinin davranışlar üzerindeki etkisi her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Bu durumun başlıca sebebi insanların dini inançlarını nasıl konumlandırıdıklarına bağlıdır. Yani dinin insan üzerindeki etkisi, dindarlık biçiminde yatmaktadır. Nasıl ki varolan her din, ibadet ve inanç özelliğine göre çeşitli dindarlık biçimleri oluşturuyorsa o dine inanan her birey de dini özel olarak algılayıp yaşam biçimlerinde farklılıklar göstermektedir.²⁸⁰

Ülkemizde din psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar incelendiğinde erteleme ve dindarlık kavramına yönelik herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak yurt dışında dindarlık ve ertelemeye dair yapılmış bir çalışma bulunmaktadır. Zarzycka ve arkadaşları, 2021 yılında Hristiyan bireyler üzerinde

²⁷⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 55.

²⁷⁹ Knaus, *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*, 21.

²⁸⁰ Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 111.

din ve erteleme ilişkisine dair bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmaya göre dindar kişiler, din merkezli bir bakış açısına sahip oldukları zaman Tanrıya daha fazla bel bağladıkları için öz düzenlemelerinde bir azalış meydana gelmektedir. Öz düzenlemedeki azalış ise davranışsal ertelemenin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.²⁸¹ Daha önce de belirtildiği gibi öz düzenlemenin derecesi, erteleme davranışı üzerinde en etkili faktörlerden biridir. Ancak dinin erteleme davranışı üzerindeki etkisi hem kültürel hem de bireysel açıdan farklı olabilir. Zira Zarzycka vd. belirttiğine göre Hristiyanlık dininin öğretileri doğrudan erteleme kavramı ile herhangi bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ancak Hristiyan öğretilerine kaynaklık eden İncil'in, tembelliğe karşı insanları uyardığı ve onlara sıkı çalışmayı övdüğü görülmüştür. Yine Eski Ahit'te geçen “‘Rab’be güven bütün yüreğinle, Kendi aklına bel bağlama’’²⁸² ifadesi de temelde bireyin kendi aklına güvenmek yerine Tanrıya güvenmeyi vurgulamaktadır. Zarzycka'ya göre İncil ve Eski Ahit'teki bu ifadeler, dindar insanlar Tanrı'ya karşı iyi niyetler beslemesinin yanı sıra kişilerin sorunlarını çözerken kişisel kaynaklardan istifade etmesini önleyebileceği ve Tanrıya yönelmeyi teşvik edebileceği anlamına gelmektedir.²⁸³ Dolayısıyla Zarzycka'nın çalışmasına katılan Hristiyanlar, inançlarını merkezi noktada konumlandıkları için davranışsal erteleme oranlarında artış görülmüştür. Tanrıya bel bağlama/güvenme, bu kişilerde genel olarak bütün işlerde ve sorunlarda Tanrıya güvendikleri takdirde sorunlarının çözüleceğini düşündükleri için öz düzenleme becerelerini sekteye uğramakta ve bu da davranışsal ertelemeye olan eğilimi arttırmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi kültür ve inanç farklılıklarında yer alan bazı öğretiler, dindarların dini yaşama biçimini etkilemektedir. Dinin dindar üzerindeki etkisini daha anlaşılır kılabilmek için İslam dininden de örnekler vermek yerinde olacaktır.

İslam dininin temel kaynakları olan Kur'an ve sünnet, Müslümanların davranışlarını şekillendirmede rehberlik etmektedir. Bu iki önemli kaynaktan erteleme kavramına yönelik hem dolaylı hem de doğrudan ifadeler mevcuttur. Öncelikle Kur'an-ı Kerim perspektifinden erteleme kelimesi, birçok ayette geçmektedir. Kur'an-ı Kerim'de erteleme kelimesine karşılık gelen iki kavram

²⁸¹ Zarzycka vd., “Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer”, 3221.

²⁸² Kitab-ı Mukaddes(Erişim 26 Mayıs 2024), *Özd.3:5*.

²⁸³ Zarzycka vd., “Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer”, 3221.

bulunmaktadır. Erteleme anlamındaki “E h r” (ء ح ر) kökünden türemiş olan ilk kelime, Kur’an’da yaklaşık 12 ayette geçmektedir. Bu ayetlerde geçen ve Türkçe karşılığı tehir etme olan “yüehhirhum” ifadesi (ör. İbrahim 14/42) daha çok dünya hayatında mazlumlara zulmeden zalimlerin cezasının hesap gününe ertelendiğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak ayrıca bazı ayetlerde (ör. Hud 11/8, Hicr 15/5, İsra 17/62 vb.) her ümmetin sonu geldiğinde helakı zuhur edeceği, ne bir an ileri ne de bir an geri gelebileceğine yönelik uyarı ve açıklamalar ile ilgili aynı kelime, erteleme kavramına karşılık olarak kullanılmıştır.

Ancak Kuran’da sadece bir ayette erteleme, farklı bir kelimeyle ifade edilmiştir ki bu kelime, “n-s-e ” (ن س ء) kökünden gelmektedir. Tevbe suresinin 37.ayetinde geçen “(Haram ayları) ertelemek, sadece kâfirlikte ileri gitmektir(...)”²⁸⁴ İfadesindeki erteleme kavramına karşılık nse (ن س ء) kelimesi kullanılmıştır. El-İsfahani’ye göre bu (ن س ء) kelimenin anlamı: “ Zaman olarak bir süre gecikmektir.”²⁸⁵ Bunların haricinde erteleme kavramı, Kur’an’da farklı manada kullanılmamıştır. Ancak Kur’an’da erteleme kavramına paralel ifadeler de bulunmaktadır. Kur’an’da vakti boşa geçirmemeye ilgili öğüt bağlamında bir ayet bulunmaktadır. İnşirah suresi 7. Ayette geçen “Öyleyse, bir işi bitirince diğerine koyul.”²⁸⁶ İfadesi Mü’minlere vakitlerini boşa harcamamayı öğütlemektedir. Erteleme davranışından kurtulmak isteyen bir kişi, bu ayetteki öğüdü günlük hayattaki işlerini düzenleme konusunda referans edinebilir. Örneğin durumsal erteleme hastalığından muzdarip olan bir kişi, psikolojik olarak kendini görevine başlama noktasında hazır hissetmese bile eylemsel olarak atağa geçtiğinde zamanla bu alışkanlığını yenebilecektir. Nitekim modern psikolojide de durumsal erteleme hastalığından muzdarip olan bireylere, kendilerinde psikolojik yönden baskı, stres, kaygı ve gerginlik oluşturan işlerde eylemselliği önermektedir. Zira eylemsellik, gerek fizyolojik gerekse psikolojik yönden kişiyi dinç tutmaktadır.

İslam’ın ikinci ana kaynağı olan sünnette, zamanı doğru ve ölçülü kullanmaya yönelik Hz. peygamberin öğüt ve uyarıları bulunmaktadır. Erteleme ve din ikilisi arasındaki ilişki İslami düşünceden bakıldığında akla ilk gelen hadis hiç şüphesiz “erteleyenler helak oldu”²⁸⁷ hadisidir. İslam inancına göre insanlar,

²⁸⁴ “Tevbe Suresi 9/37.Ayet”, *Kuran Meali* (Erişim 18 Haziran 2024).

²⁸⁵ Rağıb El-İsfahani, *Müfredat*, çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu (Çıra Yayınları, 2010), 1055.

²⁸⁶ (*Kuran Meali*, 01 Haziran 2024, İnşirah Suresi 94/7. Ayet).

²⁸⁷ Ahmed b. Hanbel, *El-Müsned*, çev. Rifat Oral (İstanbul: Eser Yayıncılık, 2003), 1/129.

Allah’a kulluk etmeleri için yaratıldığından dünyadaki hayat geçicidir. İslam dinine göre asıl önemli olanın ahiret hayatı olduğu için dünyada harcanan her ömür, her an kıymetli ve değerlidir. Nitekim kıyamet sonrası hesap gününü anlatan ayet ve hadislerde günahkâr insanların en çok yakındıkları ve Allah’tan istedikleri şey, hatalarını telafî edebilecekleri ikinci bir şansın kendilerine verilmesidir.²⁸⁸ İslami öğreti Müslümanlara, dünya hayatındaki her anın ehemmiyetini vurgulamaktadır. Dolayısıyla İslam nazarında mevcut yükümlülükleri zamanında yapmak elzemdir. Aynı zamanda bu ayet ve hadislerden anlaşıldığı üzere zamanı etkili ve doğru biçimde kullanmak, günlük işleri vakitlice yapmak, kişiyi pek çok olumsuz sonuçtan korumaktadır. Bu da bize gösteriyor ki İslam inancındaki öğretiler, dindarına iç motivasyon oluşturma ve bunu koruma noktasında onu hem uyarmakta hem de yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak dünya çapındaki dinlerin çoğu, erteleme konusunda dindarlarını doğrudan veya dolaylı şekilde uyarmaktadır. Dini öğretilerde dindarlara yönelik genel ahlak ilkeleri ağırlık basmaktadır. Dindarlar ise bu ahlak ilkelerini toplum hayatına entegre edebilmek için birtakım ibadetlerle yükümlü tutulurlar. Bu ibadetler sayesinde bireyin öz düzenleme becerileri desteklenerek tembellik ya da erteleme alışkanlıklarını dolaylı yoldan engellenmesi amaçlanmaktadır. Dinler, öğretileri sayesinde dindarlarına iç motivasyon sağlamaktadır. Böylece dindarlar, kendilerini davranışsal açıdan şekillendirmek istediklerinde dini öğretilerden referans alarak günlük hayatına tatbik edebilirler.

²⁸⁸ (Kuran Meali, 02 Haziran 2024, Fâtır Suresi 35/37. Ayet).

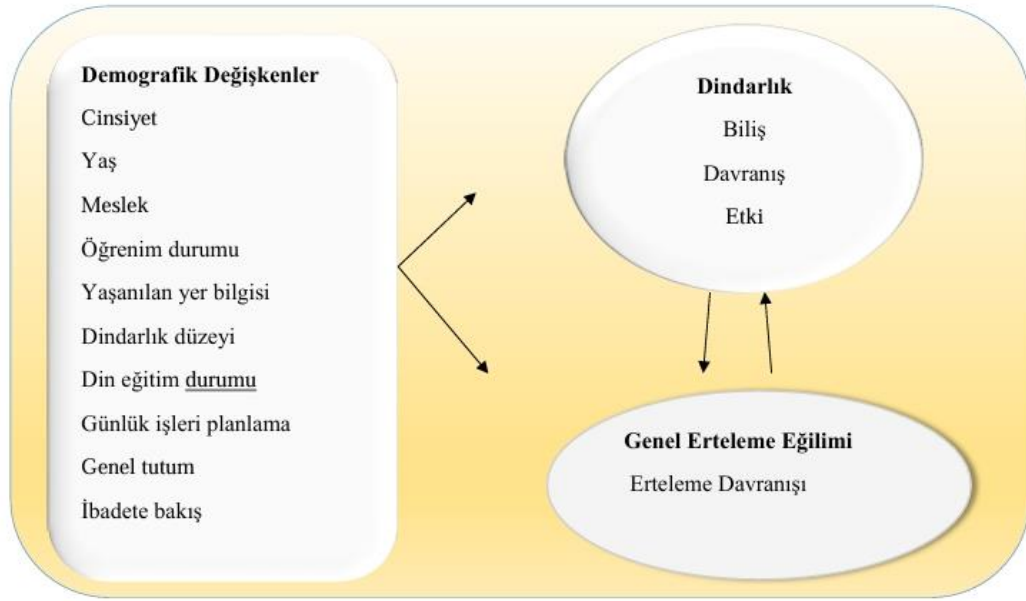
İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde, çalışmanın yöntem kısmı ele alınmıştır. Buna göre ikinci bölümden itibaren araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizlerinde kullanılan teknik kısımlara yönelik bilgilere değinilecektir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, yetişkinlerde erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu sebeple araştırma modellerinden ilişkisel tarama modelinden istifade edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Fraenkel vd., 2012). Araştırmamızda incelenen değişkenler arasındaki ilişki, aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.



Şekil 2: Araştırmanın Modeli

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Bolu ilinde yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu evreni temsil edecek bir örneklem oluşturmak amacıyla, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve bu yöntemle 632 kişiye ulaşılmıştır. Bu sayede, araştırma kapsamındaki verilerin toplanması sağlanmıştır.

2.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmamızın amacından hareketle katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemeye yönelik form hazırlanmış ve uygulanmıştır. Ayrıca

katılımcıların genel erteleme eğilimlerini ölçebilmek için “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği”nden istifade edilmiştir. Katılımcıların dindarlık düzeylerini belirleyebilmek için ise “Dindarlık Ölçeği”nden faydalanılmıştır. Araştırmamızda kullanacağımız bilgilendirme formu ve ölçekleri katılımcılar üzerinde uygulayabilmek adına Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Etik Kurulu’ndan ilgili izinler alınmıştır. 2023/31036 protokol numarası ile 25.07.2023 tarihinde etik açıdan uygun olup tarafımıza bildirilmiştir.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmamız için hazırlamış olduğumuz Kişisel Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, meslek, yaşanılan yer, din eğitim bilgisi, öznel dindarlık algısı vs. gibi katılımcıların demografik niteliklerini belirlemek amacıyla ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bunlara ek olarak diğer ölçeklerle bağlantılı olduğu düşünülen alternatif sorulara da yer verilmiştir.

2.3.2 Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

Genel erteleme eğilimi ölçeği, Lay tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Ancak bu ölçek, Murat Balkıs tarafından 2006 yılında Türkiye’ye göre uyarlanmıştır.²⁸⁹ Balkıs tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları sonucunda madde sayısı 20’den 15’e indirgenmiştir. 15 maddeli olan ölçek, 5’li derecelmeli likert tipi bir ölçekten oluşmaktadır. Aynı zamanda ölçek, tek boyutlu olup sadece erteleme davranışını ölçmektedir.²⁹⁰

2.3.3 Dindarlık Ölçeği

Gökhan Özer tarafından geliştirilmiş olan dindarlık ölçeği, yetişkinlerin dindarlık düzeyini ölçebilmek adına oluşturulmuştur.²⁹¹ Bu ölçek, farklı ölçeklerden istifade edilerek geliştirilmiştir. Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları sonucunda 11 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçek; duygu, etki ve davranış olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır.

2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket formundan istifade edilmiştir. Anket formu, Google Forms ile hazırlanarak katılımcılara çevrimiçi yöntemiyle ulaştırılmıştır. Bolu ilinde ikamet eden katılımcılara anket formunu ulaştırabilmek

²⁸⁹ Balkıs, *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi*, 116.

²⁹⁰ Balkıs, *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi*, 115.

²⁹¹ Volkan Özbek vd., “İşletme Öğrencilerinin Dindarlık Düzeyleri ve Etik Niyetlerinin Pazarlama Etiği Bağlamında Değerlendirilmesi”, *Business and Economics Research Journal* 4/3 (2013), 118.

için öncelikle Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler alanında İnsan Araştırmalar Etik Kurul Heyetinden gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler için etik kurula yapılan başvurumuz, (protokol nu. 2022/522) kurulun 26.12.2022 tarihli ve 2022/12 toplantısında değerlendirilerek komisyon tarafından etik yönden uygun bulunmuştur. Ayrıca etik kurul iznine ek olarak araştırmanın örnekleme kapsamında Bolu Valiliğinden ilgili izinler de alınmıştır. 21.02.2023 tarihli ve 2300025743 sayılı yazıda çevrimiçi anket uygulama talebinin yetkili makamlarca uygun görüldüğü tarafımıza bildirilmiştir. Anket, Bolu halkının katılımı ile 2023-2024 yılları arasında çevrimiçi uygulanmıştır.

Anketlerden elde edilen veriler, SPSS programında analiz edildikten sonra değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Anket verilerinin analiz ve değerlendirmesi için SPSS programı kullanılmıştır. Veriler, başlangıçta kayıp veri veya aykırı-uç değerler açısından incelenmiş ve herhangi bir sorun tespit edilmemiştir. Genel ön incelemenin ardından, demografik özellikler göz önünde bulundurularak sürekli veriler için standart sapma, ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; kesikli veriler için ise yüzde ve frekans değerleri analiz edilmiştir. Ankette yer alan dindarlık ve genel erteleme eğilim ölçekleri, madde ve alt boyutlarındaki ortalama değerler üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca genel erteleme ile dindarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkiler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin normal dağılımdan geldiğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları gözden geçirilmiş ve bu katsayılar -2 ile +2 arasında olduğu için verilerin normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmıştır.²⁹² Normal dağılımın doğrulanmasının ardından, çıkarımsal istatistik analizi için parametrik teknikler kullanılmıştır çünkü veriler normal dağılım göstermektedir. Demografik değişkenlere göre ölçeklerin farklılığını incelemek için ise 'bağımsız örneklem t testi' ve 'ANOVA' gibi parametrik teknikler kullanılmıştır. Dindarlık düzeyi ile erteleme eğilimi ölçekleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için 'Pearson korelasyon katsayısı'na bakılmış ve elde edilen sonuçların istatistiksel anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

²⁹² Aliye Çılan Akın vd., "Are Tourists Neophobic Against Offal Meals?", *International Journal of Gastronomy and Food Science* 31/3 (2023), 100684.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, verilere ilişkin yapılan analiz sonuçları sunulmaktadır. İlk olarak araştırmanın odak noktasını oluşturan demografik değişkenlerin ve kullanılan ölçeklerin detaylı tanımlayıcı istatistikleri sunulmuştur. Daha sonra çeşitli çıkarımsal istatistiklerle geniş kapsamlı bir analiz gerçekleştirilmiştir. Bu analizde ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılıkları ayrıntılı bir şekilde ele alınmış ve ardından ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu yaklaşım, araştırmanın derinlemesine ve kapsamlı bir analizini sağlamıştır ve bu sayede elde edilen verilerin anlamlı bir şekilde yorumlanması ve sonuçların çıkarılması mümkün olmuştur.

3.1. Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler

Veri kümesinin temel özelliklerini tanımlamak ve özetlemek için kullanılan istatistiksel yöntemler olarak bilinen betimleyici istatistikler, sürekli değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık gibi değerlerine odaklanırken kesikli değişkenlerin frekans ve sıklık değerlerine yönelmektedir. Bu istatistikler, veri setinin yapısını anlamaya ve yorumlamaya yardımcı olacak şekilde verilerin genel özelliklerini sunarlar.

3.1.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma çerçevesinde öncelikle katılımcılara ilişkin demografik değişkenlerden nitel veriler için frekans değerlerine; nicel verilere ilişkin ise ortalama ve standart sapmalara bakılmıştır.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Nitel Veriler)

		N	%			N	%
Cinsiyet	Kadın	55	56,2	Meslek	Memur	162	25,6
	Erkek	277	43,8		Esnaf veya İşçi	203	32,1
Yaş	18-25 arası	182	28,8		Öğrenci veya İşsiz	161	25,5
	26-33 arası	115	18,2		Emekli	31	4,9
	34-41 arası	100	15,8		Ev Hanımı	75	11,9
	42-49 arası	89	14,1	Çoğunlukla Yaşanılmış Olan Yer	Köy/Kasaba	95	15,0
	50 ve üzeri	146	23,1		İlçe	78	12,3
					Şehir	309	48,9
Kendini Dindarlık	İnanıyorum, Bütün ibadetlerimi	243	38,4				

Yönünden Tanımlama	yerine getiriyorum						
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum	349	55,2		Büyükşehir	150	23,7
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum	27	4,3		Ailemden	209	33,1
	Herhangi bir dine inanmıyorum	13	2,1	Din Eğitimi Aldığı Yer	Camii veya Kur'an kursundan	250	39,6
Anne-Baba Tutumu	Aşırı baskıcı ve otoriter tutum	160	25,3		Okulda	112	17,7
	Dengesiz ve kararsız tutum	62	9,8		Kendi kendime öğrendim	61	9,7
	Güven verici ve hoşgörülü tutum	242	38,3		Biraz Dindar	147	23,3
	Aşırı hoşgörülü ve Düşkünlük	168	26,6	Ailenin Dindarlık Düzeyi	Dindar	402	63,6
Günlük işleri planlama ve zamanında yapma hususunda güçlük çekme	Hiçbir Zaman	126	19,9		Çok Dindar	83	13,1
	Nadiren	403	63,8		Hiç Katılmıyorum	30	4,7
	Her Zaman	103	16,3		Kararsızım	88	13,9
'İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim'	Hiç Katılmıyorum	379	60,0	'İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer'	Kesinlikle Katılıyorum	514	81,3
	Kararsızım	174	27,5		Üşengeç/Umursamaz	67	10,6
	Kesinlikle Katılıyorum	79	12,5	Herhagi Bir İşi Yaparken Sergilenen Tavır	Mükemmeliyetçi	251	39,7
'Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm'	Hiç Katılmıyorum	325	51,4		Aceleci	80	12,7
	Kararsızım	100	15,8		Sakin	178	28,2
	Kesinlikle Katılıyorum	207	32,8		Kaygılı/Endişeli	56	8,9
Toplam Katılımcı Sayısı: 632							

Tablo 1'deki verilere göre katılımcıların demografik özellikleri ve dini pratiklerine ilişkin çeşitli bilgiler sunulmuştur. Cinsiyet dağılımına bakıldığında; katılımcıların %56,2'si kadın, %43,8'i erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde ise en büyük grup %28,8 ile 18-25 yaş aralığında yer almaktadır. Bu yaş aralığını sırasıyla; %18,2 ile 26-33 yaş, %15,8 ile 34-41 yaş, %14,1 ile 42-49 yaş ve %23,1 ile 50 ve üzeri yaş grubu izlemektedir.

Meslek dağılımına göre katılımcıların %25,6'sı memur, %32,1'i esnaf veya işçi, %25,5'i öğrenci veya işsiz, %4,9'u emekli ve %11,9'u ev hanımıdır.

Çoğunlukla yaşanan yer açısından ise %15,0'ı köy veya kasabada yaşamakta, %12,3'ü ilçede, %48,9'u şehirde ve %23,7'si büyükşehirde yaşamaktadır.

Kendini dindarlık yönünden tanımlama durumuna göre katılımcıların %38,4'ü inanıyor ve bütün ibadetlerini yerine getirdiğini ifade etmekte, %55,2'si inanıyor ancak ibadetlerinin bir kısmını yerine getirebildiğini belirtmektedir. %4,3'lük bir kesim inanıyor fakat hiçbir ibadetini yerine getiremediğini dile getirirken %2,1'i herhangi bir dine inanmadığını ifade etmektedir.

Anne-baba tutumu değerlendirildiğinde katılımcıların %25,3'ü aşırı baskıcı ve otoriter bir tutum sergilediklerini belirtirken %9,8'i dengesiz ve kararsız bir tutuma sahip olduklarını ifade etmektedir. %38,3'lük bir oran güven verici ve hoşgörülü bir anne-baba tutumunu benimsediğini belirtirken %26,6'sı ise aşırı hoşgörülü ve düşkün bir tutuma sahip olduklarını ifade etmektedir.

Din eğitimi aldığı yer açısından katılımcıların %33,1'i ailelerinden, %39,6'sı camii veya Kur'an kurslarından, %17,7'si okulda ve %9,7'si kendi kendine öğrendiğini ifade etmektedir.

Ailenin dindarlık düzeyi incelendiğinde katılımcıların %23,3'ü biraz dindar olduklarını belirtirken %63,6'sı dindar olduklarını ifade etmektedir. %13,1'lik bir kesim ise çok dindar olduklarını dile getirmektedir.

Günlük işleri planlama ve zamanında yapma konusunda güçlük çekme durumuna göre katılımcıların %19,9'u hiçbir zaman, %63,8'i nadiren ve %16,3'ü her zaman bu tür zorluklar yaşadığını belirtmektedir.

İş hayatı nedeniyle dini vecibelerini ertelediğini ifade edenlerin oranına bakıldığında %60,0'u hiç katılmıyorum, %27,5'i kararsızım ve %12,5'i kesinlikle katılıyorum şeklinde görülmektedir.

Yaşlandıklarında dini vecibelerini yerine getireceklerine dair görüşlerine göre katılımcıların %51,4'ü hiç katılmıyorum, %15,8'i kararsızım ve %32,8'i kesinlikle katılıyorum ifadesini kullanmaktadır.

'İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer' ifadesine katılım durumuna göre katılımcıların %4,7'si hiç katılmıyorum, %13,9'u kararsızım ve %81,3'ü kesinlikle katılıyorum şeklinde görülmektedir. Herhangi bir işi yaparken sergilenen tavırlara ilişkin olarak ise katılımcıların %10,6'sı üşengeç veya umursamaz bir tavır sergilediklerini ifade ederken %39,7'si mükemmeliyetçi, %12,7'si aceleci, %28,2'si sakın ve %8,9'u kaygılı veya endişeli bir tavır sergilediklerini belirtmektedir.

3.1.2 Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında çalışmada kullanılan “Erteleme Davranışı” ve “Dindarlık Düzeyi” ölçeklerinden elde edilen ortalama puanlara ve standart sapmalarına bakılmış ve ölçeklere ilişkin güvenilirlik düzeyleri incelenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Erteleme Davranışı Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Ortalama Puanları

ERTELEME DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ	Ort.	Std. Sap.	Cronbach's Alpha
E1. Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam	2,79	1,52	0,837
E2. Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım*	3,84	1,29	
E3. Bir mektubu yazdıktan sonra, onu göndermeden önce günlerce bekletirim	1,96	1,28	
E4. Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım*	3,99	1,16	
E5. Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim	2,20	1,38	
E6. Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim.	2,09	1,38	
E7. Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım.	3,03	1,47	
E8. Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.	2,18	1,39	
E9. Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim*.	4,29	1,08	
E10. Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım*.	4,05	1,18	
E11. Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm	2,10	1,37	
E12. Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum.	2,73	1,38	
E13. Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım	2,14	1,37	
E14. Sürekli olarak “yarın yapacağımı” derim	2,56	1,48	
E15. Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm*	3,69	1,32	
Erteleme Davranışı Ölçek Geneli Ortalama Puan	2,26	,74	

(*Ters yönlü maddeler: 2, 4, 9, 10, 15)

Tablo 2'de verilen sonuçlara göre katılımcıların erteleme davranışlarına ilişkin ortalama puanları incelendiğinde, genel erteleme eğiliminin düşük olduğu gözlemlenmektedir ($2,26 \pm 0,74$). Örneğin katılımcıların yapmaları gereken işleri son dakikaya kadar bekletme eğilimi orta düzeyde bir ortalama puan olan 2.79 ile ifade edilmektedir. Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen kalkma eğilimi ise daha yüksek bir ortalama puanla 3.84 olarak belirlenmiştir. Ayrıca telefon görüşmelerini zamanında yapma eğilimi ve görevlere hemen başlama eğilimi de yüksek ortalama puanlarla (sırasıyla 3.99 ve 4.05) ifade edilmektedir. Bununla birlikte katılımcıların çoğunluğu randevuları için evden erken çıktıklarını belirtmişlerdir (4.29).

Ancak bazı durumlarda erteleme davranışı eğilimi düşük çıkmıştır. Örneğin bir mektubu yazdıktan sonra göndermeyi günlerce erteleyenlerin ortalama puanı 1.96, yapmaları gereken işleri genellikle erteleyenlerin puanı ise 2.09'dur. Bu durumlar belirli görevleri erteleyen katılımcıların az da olsa varlığını göstermektedir.

Sonuçlar genel olarak erteleme davranışının katılımcılar arasında farklılık gösterdiğini ve bazı alanlarda daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Dindarlık Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Ortalama Puanları

DİNDARLIK ÖLÇEĞİ	Ort.	Std. Sap.	Cronbach's Alpha
Dinim benim için çok önemlidir.	6,31	1,33	0,950
Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	6,31	1,32	
Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir.	6,06	1,40	
Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum.	5,11	1,78	
Dinimle ilgili yayınları okumayı severim	5,13	1,69	
İbadet etmek ve dinim hakkında düşünmek için zaman harcamaya önem veririm.	5,33	1,59	
Hayatımın her alanında, dini inançlarıma göre yaşamak için çaba gösteririm.	5,60	1,55	
Dinim, hayatımın odak noktasındadır ve hayatıma yön verir.	5,68	1,59	
Dini inançlarım hayatıma anlam ve amaç katar.	5,96	1,44	
Aynı inancı paylaştığım kişilerle bir arada olmaktan hoşlanırım.	5,95	1,39	
Kişinin, dini uğruna bazı güçlüklerle katlanmasını doğru bulurum.	5,88	1,48	
Dindarlık Ölçeği Genel Ortalama Puanı	5,76	1,23	

Dindarlık ölçeği sonuçları incelendiğinde, katılımcıların dinleriyle olan ilişkilerinin çeşitli boyutlarda değerlendirildiği görülmektedir.

- "Dinim benim için çok önemlidir" ve "Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum" ifadeleri en yüksek ortalama puanlarla değerlendirilmiştir, bu da katılımcıların dinin kişisel önemine ve ibadetin gerekliliğine yüksek bir değer atadıklarını göstermektedir.
- "Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir" ifadesi orta düzeyde değerlendirilmiştir. Bu, katılımcıların dinin yaşamalarına anlam kattığını düşündüklerini ancak bu düşüncenin tam olarak diğer boyutlardaki kadar yüksek olmadığını gösterebilir.
- "Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum" ve "Dinimle ilgili yayınları okumayı severim" ifadeleri daha düşük ortalama puanlarla değerlendirilmiştir. Bu, katılımcıların ibadet etme ve dinî konularla ilgili okuma alışkanlıklarının diğer boyutlara göre daha az olduğunu gösterebilir.
- "Dinim, hayatımın odak noktasındadır ve hayatıma yön verir" ve "Dini inançlarım hayatıma anlam ve amaç katar" ifadeleri orta seviyede değerlendirilmiştir. Bu ifadeler, katılımcıların dinin yaşamlarında önemli bir rol oynadığını kabul ettiklerini ancak diğer boyutlarda olduğu kadar belirgin olmayabileceğini gösterebilir.
- "Aynı inancı paylaştığım kişilerle bir arada olmaktan hoşlanırım" ve "Kişinin, dini uğruna bazı güçlüklerle katlanmasını doğru bulurum" ifadeleri ise ortalama puanlarla orta düzeyde değerlendirilmiştir. Bu, sosyal ve etik boyutların diğer boyutlara göre belirgin olmayabileceğini gösterebilir.

Genel olarak, dindarlık ölçeği sonuçları, katılımcıların dinî inançlarına ve ibadet pratiğine önem verdiklerini ancak diğer boyutlarda farklılık gösterebileceklerini göstermektedir.

Ayrıca Dindarlık ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek çıktığı görülmüştür (Cronbach's Alpha= 0,950).

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu başlıkta çalışmada kullanılan Erteleme Davranışı ve Dindarlık ölçeklerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir. Ardından bu ölçekler arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak analizlere başlanmıştır. Bu katsayıların ± 2 Aralığında

olduğu tespit edilmiş ve bu durum verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle araştırmada çıkarımsal istatistik analizlerinde parametrik teknikler tercih edilmiştir. Bu testler, verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımına dayanarak uygulanmıştır.²⁹³

3.3. Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Verilerin normal dağılıma sahip olması nedeniyle çalışmanın bu aşamasında ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılığını belirlemek için parametrik teknikler olan "Bağımsız örneklem t testi" ve "ANOVA" yöntemleri tercih edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0.05 kabul edilmiş ve bu düzeyde analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığının İncelenmesi

	Cinsiyet	Ort.	Std. Sap.	t	p-değeri
Erteleme Davranışı	Kadın	2,28	,76	0,643	0,520
	Erkek	2,24	,71		
Dindarlık Ölçeği	Kadın	5,79	1,23	0,846	0,398
	Erkek	5,71	1,24		

Katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri cinsiyete göre incelenmiştir. Kadınların ortalama erteleme düzeylerinin erkeklerden biraz daha yüksek olduğu görülmektedir (Erkeklerde ortalama 2.24, kadınlarda ise 2.28). Ancak, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($t=0.643$, $p=0.520$). Bu durum, “*Erteleme, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir*” alt hipotezini desteklememektedir.

Dindarlık ölçeği için ise kadınların ortalama dindarlık düzeyi erkeklere göre biraz daha yüksektir (Erkeklerde ortalama 5.71, kadınlarda ise 5.79). Araştırmada ulaşılan sonuç “*Dindarlık cinsiyete göre farklılık göstermektedir: Kadınlar erkeklere göre daha dindardır*” alt hipotezini desteklemektedir. Ancak yine de bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($t=0.846$, $p=0.398$).

Sonuç olarak bu verilere dayanarak cinsiyetin erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı yargısına varılabilir.

²⁹³ Ömer Faruk İpek - Hakan Tahiri Mutlu, “English Outside The Classroom In The Age of Technology: A Concurrent Triangulation Mixed Method Study”, *International Online Journal of Education and Teaching* 9/1 (2022), 110.

Tablo 5: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığının İncelenmesi

	Yaş	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	18-25 arası	2,52	,69	11,919	,000	18-25 > 34 ve üzeri 26-33 > 50 ve üzeri
	26-33 arası	2,35	,82			
	34-41 arası	2,11	,74			
	42-49 arası	2,14	,69			
	50 ve üzeri	2,04	,65			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	18-25 arası	5,46	1,46	5,973	,000	42 ve üzeri > 18-25
	26-33 arası	5,68	1,21			
	34-41 arası	5,76	1,16			
	42-49 arası	5,93	1,09			
	50 ve üzeri	6,08	,97			
	Total	5,76	1,23			

Elde edilen sonuçlara bakıldığında yaş değişkenine göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Araştırmanın “*Dindarlık ile yaş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır*” ile “*Erteleme ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır*” alt hipotezleri elde edilen bulgularla karşılaştırıldığında desteklendiği görülmektedir.

Erteleme davranışı incelendiğinde 18-25 yaş arasındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bir erteleme davranışı ortalamasına sahip olduğu görülmektedir” Benzer şekilde 26-33 arası yaşta bulunan bireylerin erteleme davranışı 50 ve üzeri bireylerden yüksek çıkmıştır. Bu farklar, istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=11,919$, $p<0,05$). Ancak diğer yaş grupları arasında belirgin bir farklılık bulunmamaktadır.

Dindarlık düzeyi açısından incelendiğinde ise 42 yaş ve üzerindeki katılımcıların 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu fark da istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F=5,973$, $p<0,05$). Diğer yaş grupları arasında ise belirgin bir farklılık gözlenmemektedir.

Bu sonuçlar, yaşı erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi üzerinde etkili bir değişken olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Mesleğe Göre Farklılığının İncelenmesi

	Meslek	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
	Memur ^a	2,22	,79	11,226	0,000	c > a, b, d, e

Erteleme Davranışı	Esnaf veya İşçi ^b	2,19	,70			
	Öğrenci veya İşsiz ^c	2,56	,69			
	Emekli ^d	1,93	,57			
	Ev Hanımı ^e	2,02	,70			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Memur ^a	5,68	1,31	5,173	0,000	b > c d > a, c
	Esnaf veya İşçi ^b	5,84	1,05			
	Öğrenci veya İşsiz ^c	5,48	1,48			
	Emekli ^d	6,12	1,08			
	Ev Hanımı ^e	6,15	,76			
	Total	5,76	1,23			

Erteleme davranışı incelendiğinde memurların ortalama erteleyici davranışının 2.22 olduğu ve en yüksek erteleyici davranışın 2.56 ile öğrenci veya işsizler arasında gözlemlendiği belirlenmiştir. Memurların erteleyici davranışının diğer meslek gruplarından belirgin olarak farklı olduğu görülmekte olup ($F=11.226$, $p<0.001$), memurların erteleyici davranışının diğer meslek gruplarına (Memur, Esnaf ve İşçi, Emekli ve Ev Hanımı) göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, araştırmanın alt hipotezi olan “*Erteleme ile meslek arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır*” görüşünü desteklemektedir.

Dindarlık düzeyi analiz edildiğinde memurların ortalama dindarlık düzeyinin 5.68 olduğu ve en yüksek dindarlık düzeyinin 6.15 ile ev hanımları arasında gözlemlendiği belirlenmiştir. Meslek grupları arasında dindarlık düzeyi anlamlı farklılıklar göstermekte olup ($F=5.173$, $p<0.001$), esnaf veya işçilerin, öğrenciler veya işsizlerin ve emeklilerin dindarlık düzeyinin memurlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Esnaf veya İşçi > Öğrenci veya İşsiz, Emekli > Memur, Öğrenci veya İşsiz). Araştırma sonucunda mesleğe dayalı dindarlık düzeyi ile ilgili ulaşılan sonuç, önceden geliştirilmiş olan “*Dindarlık mesleğe göre farklılık göstermemektedir*” alt hipotezini desteklememektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Yaşanılan Yere Göre Farklılığının İncelenmesi

	Yaşanılan Yer	Ort.	Std. Sap.	F	P-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Köy/Kasaba	2,15	,68	1,287	,278	
	İlçe	2,27	,77			
	Şehir	2,25	,72			
	Büyükşehir	2,34	,80			

	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Köy/Kasaba	5,87	1,22	1,673	,172	
	İlçe	5,62	1,28			
	Şehir	5,83	1,11			
	Büyükşehir	5,61	1,43			
	Total	5,76	1,23			

Yaşanılan yere göre ertelemenin incelenmesi, farklı yerlerde yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($F=1.287$, $p=0.278$). Araştırmanın alt hipotezi olan “*Erteleme, yaşanılan yere göre farklılık göstermemektedir*” görüşünü desteklemektedir. Köylerde yaşayanların ortalama erteleyici davranışı 2.15 iken büyükşehirlerde yaşayanların 2.34 olarak gözlemlenmiştir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Dindarlık düzeyi açısından ise yaşanılan yerler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($F=1.673$, $p=0.172$). Bu bulgu, önceden geliştirilmiş olan “*Dindarlık yaşanılan yere göre farklılık göstermemektedir*” alt hipotezini desteklemektedir. Köy veya kasabalarda yaşayanların ortalama dindarlık düzeyi 5.87 iken büyükşehirlerde yaşayanların dindarlık düzeyi 5.61 olarak bulunmuştur. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 8: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Dindarlık Algısına Göre Farklılığının İncelenmesi

	Bireyin Dindarlık Algısı	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	İnanıyorum, bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum	2,17	,72	2,057	,105	
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum	2,31	,74			
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum	2,33	,86			
	Herhangi bir dine inanmıyorum	2,46	,79			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	İnanıyorum, bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum ^a	6,40	,85	140,715	,000	a > b, c, d b > c, d c > d
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum ^b	5,59	,99			
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum ^c	3,85	1,25			
	Herhangi bir dine inanmıyorum ^d	2,06	1,15			
	Total	5,76	1,23			

Bireylerin erteleme düzeylerinin dindarlık algısına göre farklılığı incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İnanıp bütün ibadetlerini yerine getiren bireylerin erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmesine rağmen bu sonuç, anlamlı değildir ($F=2.057$, $p=0.105$). Bu sonuç, araştırmanın alt hipotezi olan “*Erteleme ile kişinin dindarlık algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır*” görüşünü desteklememektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise bireylerin dindarlık algısının dindarlık düzeylerini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. İnanıp bütün ibadetlerini yerine getiren bireylerin dindarlık düzeyi diğer gruplara göre belirgin şekilde daha yüksektir ($F=140.715$, $p<0.001$). Aynı şekilde ibadetlerinin bir kısmını yerine getirebilen bireylerin dindarlık düzeyi, hiçbir ibadetini yerine getiremeyen bireylerden ve dinsiz olan bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir. Kişilerin dindarlık algısı ile dindarlık düzeyleri arasındaki bu ilişki, araştırmanın alt hipotezi olan “*Dindarlık, kişinin dindarlık düzeyine göre farklılık göstermektedir: Bütün ibadetlerini yerine getirenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir*” görüşünü desteklemektedir. Bu sonuçlar, bireylerin dindarlık algısının dindarlık düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Din Eğitimini Aldığı Yere Göre Farklılığının İncelenmesi

	Din Eğitimini Aldığı Yer	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Ailemden	2,22	,74	,581	,628	
	Camii veya Kur'an kursundan	2,28	,72			
	Okulda	2,32	,76			
	Kendi kendime öğrendim	2,22	,80			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Ailemden	5,66	1,33	1,005	390	'
	Camii veya Kur'an kursundan	5,83	1,06			
	Okulda	5,72	1,30			
	Kendi kendime öğrendim	5,88	1,41			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin bireyin din eğitimini aldığı yere göre farklılığının incelenmesi sonuçlarına göre, erteleme davranışı açısından gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=0.581$, $p=0.628$). Benzer şekilde, dindarlık düzeyi açısından da

gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F=1.005$, $p=0.390$). İnceleme sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt hipotezlerinden olan “*Erteleme ile din eğitiminin alındığı yere göre arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır*” ile “*Dindarlık din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermemektedir*” görüşlerini desteklemektedir.

Bu bilgilere ek olarak katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi, din eğitimi aldıkları yerden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyretmektedir. Yani aile, camii veya Kur'an kursu, okul veya kendi kendine öğrenme gibi farklı eğitim kaynaklarından gelen bireyler arasında, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi açısından belirgin bir farklılık gözlenmemiştir.

Bu sonuçlar, din eğitiminin bireyin erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını düşündürebilir. Ancak, bu konuda daha derinlemesine araştırmalar yapılması ve farklı değişkenlerin dikkate alınması, elde edilen bulguların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Tablo 10: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	Anne-Baba Tutumu	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Aşırı baskıcı ve otoriter tutum ^a	2,16	,77	7,150	,000	b > a, c d > c
	Dengesiz ve kararsız tutum ^b	2,58	,82			
	Güven verici ve hoşgörülü tutum ^c	2,17	,68			
	Aşırı hoşgörülü ve Düşkünlük ^d	2,37	,73			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Aşırı baskıcı ve otoriter tutum ^a	5,83	1,03	6,139	,000	a > b c > b
	Dengesiz ve kararsız tutum ^b	5,21	1,65			
	Güven verici ve hoşgörülü tutum ^c	5,92	1,16			
	Aşırı hoşgörülü ve Düşkünlük ^d	5,65	1,29			
	Total	5,76	1,23			

Anne-babanın tutumu ile katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Erteleme davranışı açısından aşırı baskıcı ve otoriter tutuma sahip olan anne-babaların çocuklarının ortalama erteleyici davranışının diğer gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir. Erteleme düzeyi en yüksek olan grubun ise ailesi dengesiz ve kararsız tutum sergileyen bireyler olduğu ortaya çıkmıştır ($F=7.150$, $p<0.001$). Bu durum, baskıcı ve otoriter bir tutuma sahip olan anne-babaların çocuklarını işlerin hemen yapılması konusunda baskılamalarının; dengesiz ve kararsız tutum sergileyen ailelerin ise çocuklarını biraz başıboş bırakmalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

Dindarlık düzeyi açısından ise güven verici ve hoşgörülü tutum sergileyen aileler ile aşırı baskıcı ve otoriter tutuma sahip olan anne-babaların çocuklarının ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F=6.139$, $p<0.001$). Erteleme ve dindarlık ile ebeveyn tutumuna ilişkin bu veriler, araştırmanın alt hipotezleri olan “*Erteleme ile ebeveyn tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır*” ile “*Dindarlık ile ebeveyn tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır*” görüşlerini desteklemektedir.

Tablo 11: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Ailelerin Dindarlık Seviyesine Göre Farklılığının İncelenmesi

	Ailelerin Dindarlık Seviyesi	Ort.	Std. Sap.	F	P-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Biraz Dindar	2,47	,82	8,018	,000	Biraz dindar > Dindar Biraz dindar > Çok dindar
	Dindar	2,21	,69			
	Çok Dindar	2,13	,75			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Biraz Dindar	5,31	1,46	16,981	,000	Dindar>Biraz dindar Çok dindar > Biraz dindar Çok dindar > Dindar
	Dindar	5,82	1,15			
	Çok Dindar	6,23	,92			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin ailelerin dindarlık seviyesine göre farklılığının incelenmiş ve önemli sonuçlar elde edilmiştir.

Erteleme davranışı açısından biraz dindar ailelere sahip katılımcıların erteleme düzeylerinin dindar ve çok dindar ailelere sahip katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($F=8.018$,

p=0.000). Bu bulgu, ailelerin dindarlık seviyesinin, çocukların erteleme davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise biraz dindar ailelere sahip katılımcıların dindarlık düzeylerinin dindar ve çok dindar ailelere sahip katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır (F=16.981, p=0.000). Bu sonuç, ailelerin dindarlık seviyesinin çocukların kendi dindarlık düzeylerini şekillendirmede etkili olduğunu işaret etmektedir.

Bu bulgular, ailelerin dindarlık seviyelerinin çocukların erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, aile içindeki dini değerlerin ve uygulamaların, çocukların davranışsal ve dini gelişimi üzerinde derinlemesine bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir.

Tablo 12: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Günlük İşleri Planlama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	Günlük İşleri Planlama	Ort.	Std. Sap.	F	P-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Hiçbir Zaman	1,84	,59	88,243	,000	Her zaman > Nadiren > Hiçbir zaman
	Nadiren	2,21	,65			
	Her Zaman	2,97	,74			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Hiçbir Zaman	5,88	1,08	2,919	,055	
	Nadiren	5,78	1,26			
	Her Zaman	5,50	1,27			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin günlük işleri planlama durumuna göre incelenmesi, önemli sonuçlar ortaya koymuştur.

Erteleme davranışı açısından günlük işleri hiçbir zaman planlamayan katılımcıların erteleme düzeylerinin nadiren planlayanlara ve her zaman planlayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (F=88.243, p=0.000). Bu sonuç, günlük işlerin planlanması davranışının, erteleme eğilimini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise günlük işleri hiçbir zaman planlamayan katılımcıların dindarlık düzeylerinin diğer gruplara göre biraz daha yüksek olduğu ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (F=2.919, p=0.055). Bu bulgu, günlük işlerin planlanması davranışının dindarlık düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını düşündürebilir. Elde edilen bulgular, alt hipotezlerden olan “*Erteleme, kişinin günlük işleri planlama noktasında farklılık göstermektedir: Hiçbir zaman diyenlerin erteleme düzeyleri diğerlerine göre*

düşüktür'' ile ''Dindarlık kişinin günlük işleri planlama noktasında farklılık göstermemektedir'' görüşlerini desteklemektedir.

Sonuç olarak bu bulgular günlük işlerin planlanması davranışının erteleme düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, dindarlık düzeyi ile bu davranış arasında net bir ilişki belirlenememiştir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması, bulguların daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Tablo 13: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'İbadetlerimi Sürekli ve Düzenli Bir Şekilde Yerine Getirdiğim Zaman Hayatım da Düzene Girer' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	'İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer'	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Hiç Katılmıyorum	2,31	,75	9,043	,000	
	Kararsızım	2,56	,80			
	Kesinlikle Katılıyorum	2,21	,72			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Hiç Katılmıyorum ^a	3,48	1,69	139,387	,000	c > b > a
	Kararsızım ^b	4,74	1,20			
	Kesinlikle Katılıyorum ^c	6,06	,94			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların "İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer" görüşüne katılıp katılmama durumları ile erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bulgulara göre bu görüşe hiç katılmayan katılımcıların erteleme düzeylerinin, kararsız olanlara ve kesinlikle katılanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (F=9.043, p=0.000). Bu sonuç, ibadetlerin düzenli ve sürekli yerine getirilmesinin, erteleme davranışını azaltmada önemli bir faktör olabileceğini işaret etmektedir. Elde edilen bu sonuç ile araştırmanın alt hipotezi olan *''Erteleme, 'ibadetlerimi sürekli ve düzenli yerine getirdiğimde hayatım da düzene girer' görüşüne göre değişmektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin erteleme düzeylerii diğerlerine göre daha yüksektir''* görüşünü desteklemektedir.

Ayrıca aynı görüşe katılmama durumunda olan katılımcıların dindarlık düzeylerinin, kararsız olanlara ve kesinlikle katılanlara göre anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur (F=139.387, p=0.000). Bu bulgu, ibadetlerin düzenli ve

sürekli yerine getirilmesine olan inancın, dindarlık düzeyi ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Yine araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu, alt hipotez olan “*Dindarlık, ‘ibadetlerimi sürekli ve düzenli yerine getirdiğimde hayatım da düzene girer’ görüşüne göre farklılık göstermektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür*” görüşünü desteklemektedir.

Sonuç olarak ibadetlerin düzenli ve sürekli yapılmasına olan inancın, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu bulgular, ibadet pratiğinin, bireylerin hem davranışsal hem de dini yönlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Tablo 14: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin Bir İş Yaparken Sergiledikleri Tavra Göre Farklılığının İncelenmesi

	Bir İş Yaparken Takınılan Tavr	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Üşengeç/Umursamaz ^a	2,96	,67	5,636	0,000	a > b, c, d e > b, c, d
	Mükemmeliyetçi ^b	2,09	,72			
	Aceleci ^c	2,10	,64			
	Sakin ^d	2,20	,64			
	Kaygılı/Endişeli ^e	2,60	,76			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Üşengeç/Umursamaz	5,51	1,23	,372	0,052	
	Mükemmeliyetçi	5,89	1,22			
	Aceleci	5,79	1,11			
	Sakin	5,75	1,24			
	Kaygılı/Endişeli	5,44	1,37			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların erteleme ve dindarlık düzeylerinin bir iş yaparken sergiledikleri tavra göre farklılığı incelenmiştir:

Erteleme davranışı açısından iş yaparken üşengeç veya umursamaz bir tavır sergileyenlerin ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde kaygılı veya endişeli bir tavır sergileyenlerin de diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek bir erteleyici davranış gösterdiği belirlenmiştir (F=25.636, p<0.001). Bu durum, iş yaparken üşengeç veya endişeli bir tavır sergileyen bireylerin, işlerini ertelemeye daha meyilli olduklarını göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezi olan “*Erteleme, bir işi yaparken sergilenen tavra göre farklılık göstermektedir: Mükemmeliyetçi olanların erteleme düzeyleri diğerlerine göre yüksektir*” görüşü, elde edilen bulgulara göre kısmen

desteklenmektedir. Nitekim araştırmada ulaşılan sonuca göre umursamaz ve üşengeç kişilerin erteleme düzeyleri diğer gruplara oranla daha yüksektir.

Dindarlık düzeyi açısından ise iş yaparken sergilenen tavırlar ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($F=2.372$, $p=0.052$). Yani iş yaparken sergilenen tavır ile dindarlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu, iş yaparken sergilenen tavırların dindarlık düzeyini doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Ulaşılan sonuç, alt hipotezlerden ‘‘Dindarlık, bir işi yaparken sergilenen tavra göre farklılık göstermemektedir’’ görüşünü desteklemektedir.

Tablo 15: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'İş Hayatımdan Dolayı Dini Vecibelerimi Ertelerim' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	‘İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim’	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Hiç Katılmıyorum ^a	2,14	,69	13,540	,000	$c > a$ $b > a$
	Kararsızım ^b	2,46	,78			
	Kesinlikle Katılıyorum ^c	2,40	,78			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Hiç Katılmıyorum ^a	6,02	1,16	23,479	,000	$a > b$ $a > c$
	Kararsızım ^b	5,29	1,26			
	Kesinlikle Katılıyorum ^c	5,54	1,17			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların "İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim" görüşüne katılıp katılmama durumuna göre ertelemenin ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi, önemli ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Erteleme davranışı açısından bu görüşe kesinlikle katılanların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F=13.540$, $p<0.001$). Aynı şekilde kararsız olanların da kesinlikle katılanlara göre erteleyici davranışlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, iş hayatından dolayı dini vecibelerini erteleyenlerin erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu bulgu, araştırmanın alt hipotezi olan ‘‘Erteleme, ‘iş hayatımdan dolayı dini vecibeleri ertelerim’ görüşüne göre farklılık göstermemektedir’’ görüşünü desteklememektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise "İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim" görüşüne hiç katılmayanların ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($F=23.479$, $p<0.001$). Bu durum,

bu görüşe hiç katılmayanların daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca kararsız olanların ve kesinlikle katılanların dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, iş hayatından dolayı dini vecibelerini erteleyenlerin genellikle daha düşük bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu işaret etmektedir. Böylece elde edilen bu veri, araştırmanın alt hipotezi olan “*Dindarlık, ‘iş hayatımdan dolayı dini vecibeleri ertelerim’ görüşüne göre farklılık göstermektedir: Hiç katılmıyorum diyenlerin dindarlık düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir*” görüşünü desteklemektedir.

Tablo 16: Katılımcıların Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeylerinin 'Yaşlandığım Zaman Dini Vecinelerimi (İbadetlerimi) Yerine Getiririm' Görüşüne Katılıp Katılmama Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	‘Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm’	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Erteleme Davranışı	Hiç Katılmıyorum ^a	2,17	,73	4,607	,010	c > a
	Kararsızım ^b	2,35	,69			
	Kesinlikle Katılıyorum ^c	2,35	,76			
	Total	2,26	,74			
Dindarlık	Hiç Katılmıyorum ^a	5,83	1,29	21,589	,000	a > b c > b
	Kararsızım ^b	5,05	1,21			
	Kesinlikle Katılıyorum ^c	5,98	1,01			
	Total	5,76	1,23			

Katılımcıların "Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm" görüşüne katılıp katılmama durumuna göre ertelemenin ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi, önemli ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Erteleme davranışı açısından bu görüşe hiç katılmayanların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (F=4.607, p=0.010). Bu durum, yaşlandıkça dini vecibelerini yerine getireceğine inanmayan katılımcıların erteleyici davranışlarının daha az olduğunu göstermektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise bu görüşe hiç katılmayanların ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (F=21.589, p<0.001). Ayrıca bu görüşe kesinlikle katılanların dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, yaşlandıkça dini vecibelerini yerine getireceğine inanmayanların genellikle daha düşük bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ulaşılan sonuçlar, araştırmanın alt hipotezleri olan “*Erteleme, ‘yaşlandığım zaman ibadetlerimi yerine getiririm’*

görüşüne göre farklılık göstermemektedir’’ ile ‘‘Dindarlık, ‘yaşlandığım zaman ibadetlerimi yerine getiririm’ görüşüne göre farklılık göstermemektedir’’ görüşlerini desteklememektedir.

3.4. Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi

Katılımcıların erteleme ve dindarlık düzeylerinden elde ettikleri ortalama puanlar arası ilişki düzeylerinin incelenmesi amacıyla veriler normal dağıldığı için parametrik tekniklerden “pearson korelasyon katsayısı”na bakılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 17: Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi

		Dindarlık
Erteleme Davranışı	İlişki Katsayısı	-,123
	p-değeri	,002

Verilen bulgulara göre, dindarlık ile erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.123$, $p=0.002$). Bu sonuç, dindarlık düzeyinin arttıkça erteleme eğiliminin azaldığını göstermektedir. Başka bir deyişle, daha yüksek dindarlık seviyesine sahip bireylerin, işleri erteleme davranışının genellikle daha düşük olduğu söylenebilir. Bu durum, dindarlığın bireylerin disiplin ve sorumluluk algısını güçlendirebileceğini ve bu sayede erteleyici davranışların azalmasına katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, dindarlığın, bireylerin zaman yönetimi ve görevlerini tamamlama konusunda daha kararlı olmalarına yardımcı olabileceğini de öne sürmektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yetişkin bireylerde erteleme davranışı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmamızda, yetişkinlerin günlük hayatlarındaki erteleme davranışı ile dindarlık düzeyleri arasında nasıl bir etkinin olduğu araştırılmıştır. Ayrıca ‘erteleme davranışı ve dindarlık düzeyinin demografik değişkenlere göre nasıl değiştiği’ de incelenmiştir. Bu yüzden çalışmada öncelikle katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş ve dini pratiklerine ilişkin çeşitli bilgiler sunulmuştur. Araştırmanın örneklemini, Bolu ilinde ikamet eden 18-60 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırma, çevrimiçi anket tekniği aracılığıyla 18 yaş ile 60 yaş aralığından oluşan 632 katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırmada kullanılan Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği incelenmiş ve verilen cevaplar değerlendirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların genel olarak erteleme davranışının düşük olduğu görülmektedir. Bu veri, işlerin genellikle son dakikaya kadar beklenmediği ve görevlerin zamanında yerine getirilme eğiliminin olduğuna işaret etmektedir. Ancak belirli görevlerde erteleme davranışının daha belirgin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Katılımcıların genel olarak erteleme davranışının düşük olmasına rağmen belirli görevlerde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, erteleme eğilimini anlamak ve yönetmek için kişiselleştirilmiş stratejilerin önemini vurgulamaktadır. Bu stratejiler, katılımcıların belirli görevlerdeki ertelemeyi azaltmalarına veya yönetmelerine yardımcı olabilir, daha etkili ve verimli bir şekilde çalışabilirler.

Katılımcıların Dindarlık Ölçeğine verdiği cevaplar incelendiğinde ise genel olarak dini inançların ve ibadetin katılımcılar için önemli olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların dini inançlarının hayatlarında belirgin bir rol oynadığını işaret etmektedir. Araştırmada kullanılan Dindarlık Ölçeği, katılımcıların genel olarak dini inançlarının ve ibadetin önemli olduğunu ve bu inançların hayatlarında belirleyici bir rol oynadığını yansıtmaktadır. Ancak bazı katılımcılar düzenli ibadet etme konusunda daha zorlanabilir veya diğerlerine göre daha az disiplinli olabilirler.

Ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılığı incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem erkeklerin hem de kadınların ertelemeye ve dindarlık düzeyine ilişkin ortalamaları birbirlerine oldukça yakındır.

Bu durum, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyinin cinsiyete bağılı olarak değişmediğini göstermektedir.

Yaş değişkenine bağılı olarak erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 18-25 yaş grubundaki katılımcılar ile diğer yaş grupları arasında belirgin bir ayrım gözlenmiştir. Bu yaş aralığındaki bireyler, diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla erteleme eğilimi sergilerken dindarlık düzeyleri daha düşüktür. Ayrıca 26-33 yaş arası katılımcıların erteleme davranış düzeyinin 50 yaş ve üzeri grubundan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşa bağılı değişkenlerde öne çıkan genç yetişkinlik döneminin, belirsizlikle başa çıkma ve gelecek kaygıları gibi faktörlerin etkisiyle erteleme davranışını artırabileceğini ve aynı zamanda dindarlık düzeyini azaltabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte 42 yaş ve üzeri katılımcılar ile 18-25 yaş grubu arasında dindarlık düzeyi açısından belirgin bir farklılık gözlenmiştir. Bu durum, yaştan dindarlık üzerindeki etkisinin belirgin olduğuna işaret etmektedir çünkü yaş ilerledikçe dindarlık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Meslek değişkenine göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erteleme davranışı açısından öğrenci veya işsizlerin diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek bir erteleme eğilimi olduğu gözlemlenmiştir. Dindarlık düzeyi açısından ise memurların diğer meslek gruplarına göre daha düşük, esnaf veya işçilerin ise diğer meslek gruplarına göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrenci veya işsizlerin belirgin bir şekilde daha yüksek erteleme davranışı sergilemeleri, belirsizlik ve gelecek kaygıları gibi faktörlerin bu grup üzerinde daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca memurların dindarlık düzeylerinin diğer meslek gruplarına göre daha düşük olması belki de mesleki stres veya iş gereksinimlerinin dini inançlar üzerindeki etkisine işaret edebilir. Ancak bu bulguların daha derinlemesine anlaşılması için ileri araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bireylerin erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin çoğunlukla yaşanan yere göre farklılığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Buna göre farklı yerlerde yaşayan bireylerin genel olarak erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi açısından benzer eğilimler sergiledikleri görülmektedir. Fakat bu sonuçların diğer değişkenlerle birlikte incelenmesi daha kapsamlı bir analiz sağlayabilir.

Erteleme davranışının dindarlık algısına göre incelenmesi ise aslında dini inançların ve ibadetlerin kişisel davranışları nasıl etkilediğinin anlaşılması için önemli bir adımdır. Ancak yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, erteleyici davranışların dindarlık algısına bağlı olmadığı veya başka faktörlerin etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

İncelemeler ışığında dindarlık düzeyinin dindarlık algısını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür: İnanan ve ibadetlerini düzenli olarak yerine getiren bireylerin dindarlık düzeylerinin diğer gruplara göre belirgin şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir ki bu da bize dinin, kişisel hayata etkisinin derinliğini ve dini inançların bireyin yaşam tarzını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca bulgular bize, dini inançların ve davranışların karmaşıklığını ve kişisel dindarlık düzeyinin nasıl belirlendiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Dini inançların bireylerin yaşam tarzlarına ve davranışlarına nasıl yansıdığını anlamak için daha derinlemesine araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların din eğitimi aldığı yerlere göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri incelendiğinde, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi açısından farklı eğitim kaynaklarından gelen katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Yani aile, camii veya Kur'an Kursu, okul veya kendi kendine öğrenme gibi farklı eğitim kaynaklarına sahip olan bireylerin, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi benzer düzeylerde seyretmektedir ki bu da bize din eğitiminin erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını düşündürtebilir. Ancak bu bulguların daha derinlemesine anlaşılması için ileri düzeyde analizler ve bağlamsal faktörlerin dikkate alınması gerekebilir. Bu şekilde din eğitiminin bireyin davranışları ve dini yaşantısı üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılabilir.

Anne-babanın tutumu ile katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında da önemli ilişkiler bulunmuştur. Erteleme davranışı açısından aşırı baskıcı ve otoriter anne-baba tutumuna sahip olan çocukların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Buna göre en yüksek erteleyici davranış gösteren grup, dengesiz ve kararsız anne-baba tutumuna sahip olan çocuklardır. Bu durum, baskıcı ve otoriter anne-baba tutumunun çocukları üzerinde işlerin hemen yapılması konusunda bir baskı oluşturduğunu, dengesiz ve kararsız tutumun ise çocukları daha serbest bıraktığını göstermektedir. Aslında araştırmamızın sonucunda ebeveyn tutumu ile erteleme

davranışı arasındaki ilişkiye dair ulaşılmış olduğumuz bu veriler oldukça ilginçtir. Nitekim bu iki ana faktör üzerine yapılmış batılı çalışmaların sonuçları, ulaşılmış olduğumuz sonuçtan daha farklıdır. Örneğin Ferrari ve Olivette²⁹⁴, Manasneh vd²⁹⁵, Milgram²⁹⁶, Zakeri²⁹⁷ vd. gibi uzmanların yapmış oldukları çalışmalarda otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan bireylerin çocuklarında erteleme davranışında artış görülmüştür. Oysa yapmış olduğumuz bu çalışma ile otoriter ebeveyn tutumunun çocuklar üzerinde erteleme davranışını azaltıcı bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Bu da bize gösteriyor ki farklı coğrafyalarda yetişmiş çocuklar, her ne kadar aynı tip ebeveyn tutumuna sahip ailelerde yetişmiş olsalar da aslında kültürel etkinin davranışların farklı şekillenmesinde etkin bir rol oynadığına işaret etmektedir.

Dindarlık düzeyi açısından ise güven verici ve hoşgörülü anne-baba tutumu ile aşırı baskıcı ve otoriter tutuma sahip olan anne-babanın çocuklarının ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, sevgi dolu ve hoşgörülü bir ortamda yetişen çocukların, dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Aynı şekilde baskıcı ve otoriter anne-baba tutumunun da çocukların dindarlık düzeyini etkilediği görülmektedir.

Katılımcıların erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin ailelerinin dindarlık seviyelerine göre incelendiğinde ailelerin dindarlık seviyelerinin, çocukların erteleme davranışları ve dindarlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle biraz dindar ailelere sahip katılımcıların erteleme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve dindarlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusu dikkat çekmektedir. Bu durum, ailenin dindarlık seviyesinin çocukların davranışsal ve dini gelişiminde belirleyici bir rol oynadığının düşünülmesine neden olmaktadır.

Aile içindeki dini değerlerin ve uygulamaların, çocukların yaşam tarzı ve inançları üzerinde derinlemesine bir etkiye sahip olduğu sonucu, ailelerin dindarlık seviyelerinin çocukların ruhsal ve sosyal gelişiminde önemli bir faktör olduğunu vurgulanmaktadır.

²⁹⁴ Ferrari - Olivette, "Parental Authority And The Development Of Female Dysfunctional Procrastination", 95.

²⁹⁵ Ta, *The Mediation of Self-Regulation on the Relationship Between Procrastination and Parenting Styles*, 5.

²⁹⁶ Milgram - Toubiana, "Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parents", 355.

²⁹⁷ Zakeri vd., "Parenting Styles and Academic Procrastination", 57.

Katılımcıların günlük işleri planlama durumları ile erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir; günlük işlerini hiçbir zaman planlamayan katılımcıların erteleme düzeylerinin, nadiren ve her zaman planlayanlara kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, günlük işlerin düzenli olarak planlanmasının erteleme eğilimini azaltabileceğini düşündürmektedir. Dindarlık düzeyi açısından incelendiğinde günlük işlerini hiçbir zaman planlamayan katılımcıların dindarlık düzeylerinin diğer gruplara göre biraz daha yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Günlük işlerin planlanması davranışının dindarlık düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını düşündürtebilir. Ayrıca günlük işlerin planlanması ve erteleme davranışı arasında güçlü bir ilişki olduğu ancak dindarlık düzeyi ile bu davranış arasında net bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, erteleme davranışını azaltmada günlük işlerin düzenli planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Katılımcıların "İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer" görüşüne katılıp katılmama durumunu erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri açısından incelenmiştir:

Ertelme davranışı açısından "hiç katılmıyorum" diyen katılımcıların erteleme düzeylerinin "kesinlikle katılıyorum" diyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ibadetlerin düzenli ve sürekli olarak yerine getirilmesine inanmayan bireylerin erteleme davranışlarının daha belirgin olduğunu düşündürtebilir.

Dindarlık düzeyi açısından ise "hiç katılmıyorum" diyen katılımcıların dindarlık düzeylerinin "kararsızım" ve "kesinlikle katılıyorum" diyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ibadetlerin düzenli ve sürekli olarak yerine getirilmesine inanan bireylerin daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ibadetleri düzenli ve sürekli olarak yerine getirilmesine olan inancı, erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin üzerinde etkili olduğu görülmektedir. İbadetlerin önemine ve düzenine olan inanç, bireylerin dini uygulamalara bağlılığını ve yaşam disiplinini etkileyebilir.

Katılımcıların bir iş yaparken sergiledikleri tavır ile erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir:

Erteleme davranışı açısından iş yaparken üşengeç/umursamaz tavra sahip olan katılımcıların erteleme düzeylerinin diğer tavırlara sahip olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde kaygılı/endişeli tavra sahip olan katılımcıların da erteleme düzeylerinin diğer tavırlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, bir işi yaparken sergilenen tavırların erteleme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların, herhangi bir işi yaparken sergiledikleri tavır ile dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu da demek oluyor ki dindarlık düzeyi ile herhangi bir işi yaparken sergilenen tavır arasında net bir ilişki bulunamamıştır. Nitekim bir işi yaparken benimsediğimiz tavırlar, erteleme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahipken dindarlık düzeyi ile arasında belirgin bir ilişki tespit edilememiştir. Bir işe karşı olan genel tutumumuz, erteleme davranışını etkileyebileceğini ancak dindarlık düzeyi ile bu tavırlar arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığına karşılık gelmektedir.

Katılımcıların "İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim" görüşüne katılıp katılmama durumuna göre erteleme ve dindarlık düzeyleri incelenmiş ve önemli ilişkiler tespit edilmiştir: Erteleme davranışı açısından bu görüşe kesinlikle katılanların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde kararsız olanların da kesinlikle katılanlara göre erteleyici davranışlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, iş hayatından dolayı dini vecibelerini erteleyenlerin erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha belirgin olduğunu göstermektedir. Dindarlık düzeyi açısından ise "İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim" görüşüne hiç katılmayanların ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Böylece bu görüşe hiç katılmayanların daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ancak kararsız olanların ve kesinlikle katılanların dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İş hayatından dolayı dini vecibelerini erteleyenlerin genellikle daha düşük bir dindarlık düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların "Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm" görüşüne katılıp katılmama durumuna göre erteleme ve dindarlık düzeyleri incelenmiş; erteleme davranışı açısından bu görüşe hiç katılmayanların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit

edilmiştir. Bu durum, yaşlandıkça dini vecibelerini yerine getireceğine inanmayan katılımcıların erteleyici davranışlarının daha az olduğunu göstermektedir. Dindarlık düzeyi açısından ise bu görüşe hiç katılmayanların ortalama dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu görüşe kesinlikle katılanların dindarlık düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşlandıkça dini vecibelerini yerine getireceğine inanmayanların genellikle daha düşük bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu ve bu inançla kesinlikle katılanların daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmamızda dindarlık ile erteleme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu ilişki negatif yönlüdür, yani dindarlık düzeyi arttıkça erteleme davranışının azaldığı gözlenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olan bu ilişki, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin erteleyici davranışlarının daha az olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, dindarlık ile erteleme davranışının birbiriyle ilişkili olduğunu ve dindarlık düzeyinin erteleme davranışının azalmasına katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca ulaşılmış olduğumuz bu sonuç, erteleme davranışından muzdarip olan bireylerin bu davranışı içsel olarak çözebilme noktasında dini öğretilerinin kendilerine referanslık edebileceğini de göstermektedir. Nitekim günümüz çağında önemli bir problem haline gelen erteleme davranışının olumsuz etkilerini en aza indirmede psikolojinin sunmuş olduğu çözüm yollarına ek olarak dindarlık da bu davranışla başa çıkma hususunda bireylere yardımcı olabilecektir. Çünkü araştırmamızın sonuçlarına göre dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, dini vecibelerini yerine getirme konusunda daha kararlı oldukları ve bu nedenle günlük hayattaki işlerini ertelememe eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bu durum, dindarlık düzeyinin kişisel organizasyon ve zaman yönetimi becerileriyle de ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Zira bireylerin öz düzenleme becerilerine sunacağı katkı sebebiyle dindarlık, erteleme davranışını kontrol etme hususunda bireylere manevi destek sağlamış olacaktır.

ÖNERİLER

- Genç yetişkinler için ertelenen görevlere destek programları geliştirilmelidir. Bu programlar, gençlere belirsizlikle başa çıkma becerileri kazandırılır ve gelecek kaygıları azaltılır.
- Dini ibadetlerin önemi vurgulanmalı ve desteklenmelidir. Dini liderler ve toplum liderleri, düzenli ibadetin kişisel ve toplumsal faydalarını vurgulayarak bireyleri ibadetlerini düzenli olarak yerine getirmeye teşvik edilmelidir.
- Toplumda bilinçlendirme programları düzenlenmelidir. Bu programlar, erteleme davranışının olası sonuçlarını ve etkilerini vurgulayarak bireyleri görevlerini daha bilinçli bir şekilde yerine getirmeye teşvik eder.
- Kişisel gelişim programlarına daha fazla yatırım yapılmalıdır. Bu programlar, mükemmeliyetçi tavır sergileyen bireylerin bu eğilimleriyle başa çıkma becerilerini geliştirmeye odaklanır.
- Meslek grupları için özelleştirilmiş destekler sağlanmalıdır. Özellikle öğrenciler ve işsizler için kariyer danışmanlığı ve psikososyal destek hizmetleri önemlidir.
- Topluluk tabanlı çalışmalar yürütülmelidir. Bu çalışmalar, erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi konularında toplumda farkındalık oluşturmayı amaçlar.
- Dini inançların günlük hayata entegrasyonu teşvik edilmelidir. Bu sayede dini değerlerin yaşam tarzlarına derinlemesine etki etmesi sağlanır.
- İleri araştırmalar ve analizler yapılmalıdır. Özellikle yaş, meslek ve coğrafi konum gibi faktörlerin dindarlık ve erteleme üzerindeki etkileri daha derinlemesine anlaşılmalıdır.
- Bireysel düzeyde farkındalık artırılmalıdır. Bireylerin kendi dini inançlarını ve davranışlarını daha derinlemesine anlamalarını teşvik etmek için bilgilendirici materyaller veya atölye çalışmaları düzenlenebilir.
- Mesleki stres yönetimi ve dindarlık destek programları geliştirilmelidir. Özellikle stres altında çalışan gruplar için bu tür programlar önemlidir.
- Coğrafi alanlara özel destek hizmetleri sunulmalıdır. Bu, belirli coğrafi bölgelerdeki benzersiz ihtiyaçları karşılamaya yardımcı olabilir.
- Dini eğitim ve bilinçlendirme programları düzenlenmelidir. Bu programlar, dini inançların yaşam tarzlarına etkisini anlamaya yöneliktir.
- Uzun süreli araştırmalar ve takip çalışmaları yapılmalıdır. Bu çalışmalar, ertelemeye ve dindarlık düzeyine etki eden faktörleri daha kapsamlı bir şekilde değerlendirir.
- Ebeveyn eğitim programları geliştirilmelidir. Bu programlar, çocukların erteleme davranışını azaltmaya ve dindarlık düzeyini artırmaya yöneliktir.
- Aile içi iletişim ve dinî uygulamaların teşviki önemlidir. Ailelerin dini etkinliklere daha fazla katılımını teşvik etmek için iletişim güçlendirilmelidir.

- Planlama becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmalıdır. Bu, erteleme davranışını azaltmak için önemlidir.



KAYNAKLAR

Bu tez çalışmasında İSNAD 2 atıf sistemi kullanılmıştır.

- Abanoz, Sema. İbadet Erteleme Ölçeği Geliştirilmesi ve 18-65 Yaş Arası Bireylerde İbadet Erteleme, Dinî Tutum ve Genel Erteleme İlişkisinin İncelenmesi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Abanoz, Sema - Belen, Fatıma Zeynep. “İbadet Erteleme: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması”. Kocatepe İslami İlimler Dergisi 6/2 (Aralık 2023), 514-540. <https://doi.org/10.52637/kiid.1364489>
- Akın, Aliye Çılan vd. “Are Tourists Neophobic Against Offal Meals?” International Journal of Gastronomy and Food Science 31/3 (2023), 100684. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100684>
- Akpınar, Rümeyza. İstanbul’da Türbe Ziyaretlerinde Bulunan İnsanların Popüler Dindarlık Düzeyleri Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Aktu, Yahya. Levinson’un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Arıbaş, Ayşe Nihan. “The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 46 (2021), 214-224.
- Asan, Hatice. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Atak, Hasan vd. “Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 8/3 (2016), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Ataman, Esra Burcu. Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Ayten, Ali. Psikoloji ve Din. İstanbul: İz Yayıncılık, 5.Baskı., 2017.
- Ayverdi, İlhan. Misalli Büyük Türkçe Sözlük. 3 Cilt. İstanbul: Kubbealtı Lügatı, 1.Baskı., 2005.
- Ayyıldız, Fatma. Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Ayyıldız, Fatma - Dilmaç, Bülent. “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkileri”. Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi 5/10-11 (2017), 127-146.
- Babaie, Mohadesse vd. “Assessment of Procrastination in Providing Nursing Care Among Iranian Nursing Staff”. BMC Nursing 21/343 (2022), 1-8.
- Balkıs, Murat. Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

- Balkıs, Murat - Duru, Erdinç. "Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 37 (2019), 299-315. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6>
- Baumister, Roy F. - Heatherton, Todd F. "Self-Regulation Failure: An Overview". *Psychological Inquiry* 7/1 (2009), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Bella, Antonio Fabio. "Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures". *New Ideas in Psychology* 70 (2023), 101027. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0732118X2300020X?via%3Dihub>
- Berk, Özsev vd. "Lay(1986)'nın Genel Erteleme Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Araştırması". *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* 12/2 (2021), 614-626.
- Beswick, Gery vd. "Psychological Antecedents Of Student Procrastination". *Australian Psychologist* 23/2 (Temmuz 1988), 207-217.
- Binder, Kelly. *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being*. Ottawa, Ontario: Carleton University, Doctoral Thesis, 2000. <https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>
- Blatt, Sidney J. - Quinlan, Paul. "Punctual And Procrastinating Students: A Study Of Temporal Parameters". *Journal of Consulting Psychology* 31/2 (1967), 169-174.
- Boncales, Zadel Teresa P. - Galgao, Christian T. "Procrastination: Causes, Mechanisms, Consequences, and Relationship with Mental Health". *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 2-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7011340>
- Bong, Mimi vd. "Perfectionism and Motivation of Adolescents in Academic Contexts". *Journal of Educational Psychology* 106/3 (2014), 711-729.
- Burka, Jane B. - Yuen, Lenora M. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Da Capo Lifelong Books, 1983.
- Can, Özden. *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009. <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/8958/234964.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carvalho, Jade vd. "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad". *Indian Journal of Mental Health* 5/1 (2018), 124-129.
- Caspersen, Michael E. *Educating Novices in The Skills of Programming*. Denmark: Department of Computer Science University of Aarhus, PhD Dissertation, 2007.
- Chu, Angela Hsin Chun - Choi, Jin Nam. "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance". *The Journal of Social Psychology* 145/145 (2005), 245-264.
- Colman, Andrew M. *Oxford Dictionary of Psychology*. Great Clarendon Street, Oxford: Oxford University Press, 4.Edition., 2015. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=UDnvBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=R5IJp7wuI4&sig=jAl1ZK3NpE2rCPsaXY-XImmvnaw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Constantin, Kaytlin vd. "Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-*

Behavior Therapy 36 (2017), 15-27. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-017-0271-5>

Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 36. Baskı., 2018.

Değirmenci, Hacer vd. “Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri, Üstbilişsel İnançlar ve Endişe ile İlişkisi”. Klinik Psikoloji Dergisi (KPD) 7/1 (2023), 60-74. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000079XX1>

Demir, Gözde. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisinde Reddedilme Duyarlılığı ve Öz-Şefkat Aracı Rolü. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

Demir, Ömer. “Erteleme Eğimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması”. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi 12/24 (2017), 747-780.

Deniz, Seda. Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Doğan, Didem. Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

Doğan, Türkan vd. “Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı”. Başkent Ankara University Journal Of Education 1/1 (2014), 1-8.

Eerde, Wendelien Van. “Procrastination at Work and Time Management Training”. The Journal of Psychology 137/5 (2003), 421-434.

Eerde, Wendelien Van. “Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals”. Applied Psychology: An International Review 49/3 (2000), 372-389.

Effert, Barbara R. - Ferrari, Joseph R. “Decisional Procrastination: Examining Personality Correlates”. Journal of Social Behaviour and Personality 4/1 (1989), 151-161.

Ekşi, Halil vd. “Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü”. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 6/3 (2019), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>

El-İsfahani, Rağıb. Müfredat. çev. Abdulkaki Güneş - Mehmet Yolcu. Çıra Yayınları, 2010.

Erkol, Mehmet. Din-Dindarlık Kavramları ve Sosyolojik Bir Yöntem Olarak Dindarlık Ölçekleri. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004.

Eryılmaz, Ali. “Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 3/1 (2011), 49-66.

Ferrari, Joseph. “Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics”. Psychological Reports 68 (1991), 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>

Ferrari, Joseph vd. Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment. New York: Springer Science+Business MeSSdia,LLC, 1995.

Ferrari, Joseph - Olivette, Michael J. “Parental Authority And The Development Of Female Dysfunctional Procrastination”. Journal Of Research In Personality 28 (1994), 87-100.

Ferrari, Joseph R. “Dysfunctional Procrastination and Its Relationship With Selt-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors”. Personality and Individual Differences 17/5 (1994), 673-679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)

Ferrari, Joseph R. vd. “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought,and Undesired Attributes”. Individual Differences Research 5/2 (2007), 115-123.

- Ferrari, Joseph R. "Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both?" *Journal Of Research In Personality* 25 (1991), 245-261.
- Ferrari, Joseph R. - Olivette, Michael J. "Perceptions Of Parental Control And The Development Of Indecion Among Late Adolescent Females". *Winter* 28/112 (1993), 963-970.
- Flett, Gordon L. vd. "Components of Perfectionism and Procrastination in College Students". *Social Behavior And Personality* 20/2 (1992), 85-94.
- Flett, Gordon L. vd. "Procrastination, Negative Self-Evaluation, and Stress in Depression and Anxiety: A Review and Preliminary Model". *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. ed. Joseph R. Ferrari vd. 284. New York: Springer Science+Business Media, LLC, 1995.
- Hamarta, Erdal vd. "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi". *Değerler Eğitimi Dergisi* 7/18 (Aralık 2009), 25-42.
- Hanbel, Ahmed b. El-Müsned. çev. Rıfat Oral. 5 Cilt. İstanbul: Eser Yayıncılık, 2003.
- Haycock, Laurel A. vd. "Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy And Anxiety". *Journal of Counseling & Development* 76 (1998), 317-324.
- Hökelekli, Dr. Fatma Özlem. Prefrontal Kortekste Nüdt6 İfadesindeki Değişikliklerin Sıçanda Depresyon-Benzeri Ve Anksiyete-Benzeri Davranışa Etkileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 6. Baskı., 2017.
- İpek, Ömer Faruk - Mutlu, Hakan Tahiri. "English Outside The Classroom In The Age of Technology: A Concurrent Triangulation Mixed Method Study". *International Online Journal of Education and Teaching* 9/1 (2022), 104-122.
- İrk, Esra vd. "Günlük Hayatta ve Dini Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma". *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/1 (2024), 21-51.
- Jinghan Wang. "Meta-Analysis on The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Style". *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 631 (2022), 718-723.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi, 7. Baskı., 2021.
- Klein, Dr. Ernest. *Procrastinate*. Amsterdam: Elsevier Publishing Company, 1966.
- Klimczuk, Andrzej. "Adulthood". *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*. ed. Harold L. Miller. 15-18. Thousand Oaks: Sage Publications, 2016.
- Klingsieck, Katrin B. "Procrastination: When Good Things Don't Come To Those Who Wait". *European Psychologist* 18/1 (2013), 24-34.
- Knaus, William. *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications, Inc, 2002.
- Knaus, William J. *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*. New York: John Wiley & Sons, Inc., Revised Edition., 1998. <https://zoboko.com/read/do-it-now-break-the-procrastination-habit-1wj85e6r?hash=cf719cb2abe2bf090d66806a2f30a7ee>
- Knaus, William J. *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. United States: Mc Graw Hill, 2010. https://www.academia.edu/35810335/End_procrastination_now
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 10. Baskı., 2019.

- Kyzy, Aitolkun Valeriy. Orta Yetişkinlik Döneminde Dini İnanç ve Tutumlar: Kırgızistan Örneği. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Levinson, Daniel J. The Seasons of A Man's Life. New York: Ballantine Books, 1. Edition., 1978. <https://archive.org/details/seasonsofmanslif00levirich/page/n1/mode/1up?q=seasons>
- Li, Xiaochun vd. "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination". The Journal of Genetic Psychology 183/1 (2022), 23-39.
- Loraz, Gizem. Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Abartma Tarzının Endişe, Kaygı ve Depresif Belirtilerle İlişkisi: Endişe İle İlgili İnançlar ve Olumsuz Sorun Yöneliminin Aracı Rolünün İncelenmesi. Ankara: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Mazlum, Aslıhan. Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Mccown, William vd. "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators". Personality and Individual Differences 8/6 (1987), 781-786.
- Milgram, Norman A. vd. "Correlates of Academic Procrastination". Journal of School Psychology 31 (1993), 487-500.
- Milgram, Norman A. vd. "The Procrastination Of Everyday Life". Journal Of Research In Personality 22 (1988), 197-212. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0092656688900153?via%3Dihub>
- Milgram, Norman (Noach) - Toubiana, Yosef. "Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parents". British Journal of Educational Psychology 69 (1999), 345-361.
- Missildine M.D., W.Hugh. "Poor Progress in School". Postgraduate Medicine 35/2 (1964), 202-205. <https://doi.org/10.1080/00325481.1964.11695017>
- Niermann, Hannah C.M. - Scheres, Anouk. "The Relation Between Procrastination and Symptoms of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Undergraduate Students". International Journal of Methods in Psychiatric Research 23/4 (2014), 411-421. <https://doi.org/10.1002/mpr.1440>
- Özbek, Volkan vd. "İşletme Öğrencilerinin Dindarlık Düzeyleri ve Etik Niyetlerinin Pazarlama Etiği Bağlamında Değerlendirilmesi". Business and Economics Research Journal 4/3 (2013), 111-129.
- Peker, Hüseyin. Din Psikolojisi. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 17. Baskı., 2019.
- Pychyl, Timothy A. vd. "Parenting and Procrastination: Gender Differences in the Relations Between Procrastination, Parenting Style and Self-Worth in Early Adolescence". Personality and Individual Differences 33 (2002), 271-285.
- Ramzi, Faramarz - Saed, Omid. "The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination". Psychology and Behavioral Science 13/3 (2019), 1-4.
- Rothblum, Ester D. vd. "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators". Journal of Counseling Psychology 33/4 (1986), 387-394.
- Senecal, Caroline vd. "Self-Regulation and Academic Procrastination". The Journal of Social Psychology 135/5 (1995), 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>

- Serhatoğlu, Sevgi. Procrastination: Testing A Self-Determination Theory-Based Mod. Ankara: Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Doktora Tezi, 2018.
- Sirois, Fuschia M. "Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been". *British Journal of Psychology* 43/269-286 (ts.), 2004. <https://doi.org/10.1348/0144666041501660>
- Solomon, Laura J. - Esther D. Rothblum. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology* 3/4 (1984), 503-509.
- Söylemez, Ezgi. Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Spada, Marcantonio M. vd. "Metacognitions, Emotions, and Procrastination". *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 20/3 (2006), 319-326. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.3.319>
- Steel, Piers. "Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?" *Personality and Individual Differences* 48/8 (2010), 926-934.
- Steel, Piers. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure". *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 65-94.
- Şahin, Ekrem Sedat - Acar, Nilüfer Voltan. "Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective". *Journal of Human Sciences* 16/4 (2019), 894-906.
- Ta, Felicity Nicolette. The Mediation of Self-Regulation on the Relationship Between Procrastination and Parenting Styles. San Francisco, California: San Francisco State University, Master, 2023.
- Tansı, Aslıhan. Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Terazi, Nuriye Sağır. Yüksek Öğretim Kurumu Yöneticilerinin Erteleme Davranışları Üzerine Olgubilim Çalışması. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Terzioğlu, Livia. Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu Mükemmeliyetçilik ve Dürtüsellik İle Erteleme Davranışı Arasındaki Davranışın İncelenmesi. İstanbul: Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Tice, Dianne M. - Baumeister, Roy F. "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs and Benefits of Dawdling". *American Psychological Society* 8/6 (1997), 454-458.
- Toker, Hatice. Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014. <file:///C:/Users/user/Downloads/399487.pdf>
- Turgut, Özlem - Koca, Selda. "Ebeveynlerin Anne-Babalık Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *International Journal of Science and Education* 2/2 (2019), 60-71.
- Tümer, Günay. "Din". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim 06 Mayıs 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/din?ysclid=lvveamf4hg733408818>

- Ulusoy, Betül Rana. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin: Toros Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Uzun, Bilge - Demir, Ayhan. “Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etmenler ve Kültürel Farklılıklar”. Ege Eğitim Dergisi 1/16 (2015), 106-121.
- Wieber, Frank - Gollwitzer, Peter M. “Overcoming Procrastination through Planing”. The Ties of Time: Philosophical Essays on Procrastination. ed. C. Andreou - M.D. White. 185-205. New York: Oxford University Press, 1. Basım, 2010. https://www.academia.edu/13463095/Overcoming_Procrastination_through_Planning
- Wolters, Christopher A. vd. “Examining the Relations of Time Management and Procrastination Within A Model of Self-Regulated Learning”. Metacognition Learning 12 (2017), 381-399.
- Yaakub, Noran Fauziah. “Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy”. Mahdzan. Erişim 08 Ocak 2024. <https://mahdzan.com/papers/procrastinate/>
- Yapıcı, Asım. “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”. Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 17/2 (2012), 1-34.
- Yavuz, Kerim. Günümüzde Dini İncanın Psikolojisi. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 1. Baskı., 2013.
- Yayla, İbrahim Erdoğan. Lise Öğrencilerinde Kariyer Kaygısı İle Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yıldırım, Funda Barutçu - Demir, Ayhan. “Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik”. Ege Eğitim Dergisi 2/18 (2017), 676-701.
- Yıldırım, Funda Barutçu - Demir, Ayhan. “Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion”. Psychological Reports 0/0 (2019), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Yıldız, Bahadırhan. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları İle Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Yiğit, Zehra. Kadınlarda Patolojik Endişe ve Kaygı Düzeyini Yordayan Değişkenler: Bilişsel Abartma Tarzı ve Öz Kontrolün Etkisinin İncelenmesi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yüzbaşı, Demet Vural. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Zakeri, Hamidreza vd. “Parenting Styles and Academic Procrastination”. Procedia- Social and Behavioral Sciences 84 (2013), 57-60.
- Zararsız, Dr. İsmail - Sarsılmaz, Dr. Mustafa. “Prefrontal Korteks”. Türkiye Klinikleri J Med Sci 25 (2005), 237.
- Zarzycka, Beata vd. “Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer”. Current Psychology 40 (2021), 3216-3225. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>
- Zebb, Barbara J. - Beck, J.Gayle. “Worry Versus Anxiety Is There Really a Difference?” Behavior Modification 22/1 (Ocak 1998), 45-91.
- Zotova, O. Yu. vd. “Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security”. Future Academy 43 (2018), 265-273. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.35>

Dictionary Apa. Erişim 27 Aralık 2023. <https://dictionary.apa.org/anxiety>

MedlinePlus. Erişim 17 şubat 2024. <https://medlineplus.gov/ency/article/002312.htm>

Türk Dil Kurumu (TDK). Erişim 18 Ağustos 2023. <https://sozluk.tdk.gov.tr/>

Fâtır Suresi 37. Ayet. “Kuran Meali”. 02 Haziran 2024. Erişim 02 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=35&ayet=37>

İnşirah Suresi 94/ 7. Ayet. “Kuran Meali”. Erişim 01 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=94&ayet=7>

Kuran Meali. “Tevbe Suresi 9/37.Ayet”. Erişim 18 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=9&ayet=37>

Özd.3:5. Kitab-ı Mukaddes. Erişim 26 Mayıs 2024. <https://kutsalkitap.info.tr/?q=ozd%203>



EKLER

EK 1: Ölçek Kullanım İzinleri

Genel Erteleleme Eğilimi Ölçeği İzni:

Duygu

Alıcı:

16 Ekim 2022 13:13

İyi Günler Hocam,

Ben Duygu Verim.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Din Psikolojisi Alanında yüksek lisans yapmaktayım. Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ve Dindarlık ilişkisi konulu tez çalışması yürütmekteyim. Çalışmamda hazırlamış olduğunuz genel erteleme eğilimi ölçeğinden izniniz dahilinde istifade etmek istiyorum ve eğer izniniz olursa genel erteleme eğilimi ölçeğinizin kullanım formunu benimle paylaşabilir misiniz?

Teşekkürler...

Murat BALKIS

Alıcı: Duygu \

16 Ekim 2022 17:47

Merhaba Duygu Hanım,

Genel erteleme ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Murat BALKIS, PhD.

Pamukkale University

Department of Psychological Counseling and Guidance

Dindarlık Ölçeği İzni:

Duygu

Alıcı: "

16 Ekim 2022 15:54

İyi Günler Hocam,

Ben Duygu Verim. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Din Psikolojisi Alanında Yüksek Lisans yapıyorum. "Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ve Dindarlık ilişkisi" adlı tez çalışmasını yürütmekteyim. Çalışmamda, hazırlamış olduğunuz Dindarlık Ölçeğini izninizle istifade etmek istiyorum ve eğer izin verirsiniz Dindarlık Ölçeğinin Türkçe dilindeki kullanım formunu benimle paylaşabilir misiniz?

Teşekkürler...

Gökhan Özcan

Alıcı:

17 Ekim 2022 15:00

Dindarlık ölçeğini kullanabilirsiniz. İlgili makale ektedir. Sağlıklı günler dilerim.

EK2: Etik Kurul İzni



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Duygu VERİM

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri

Sayın Duygu VERİM,

“Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2022/522) kurulumuzun 26.12.2022 tarihli ve 2022/12 toplantısında değerlendirilerek etik olarak **uygun bulunmuştur**. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. H. B. ... (Üye)

Prof. Dr. ... (Üye)

Prof. Dr. H. B. ... (Üye)

Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zühal Demirci (Üye)

Av. Zühal Demirci (Üye)

EK3: Valilik İzni



**T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Yazı İşleri Müdürlüğü**



Sayı : E-98064033-492-31036
Konu : Anket Talebi
(Duygu VERİM)

25.07.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğünün (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı) 21.02.2023 tarihli ve 2300025743 sayılı yazısı.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Duygu VERİM'in "Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi" konulu anket çalışması yapmak istediği ilgi yazıdan anlaşılmıştır.

Adı geçen in yukarıda bahse konu anket çalışmasını yapması uygun görülmüş olup, gerekli kolaylığın sağlanması hususunda,

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Fatih DAMATLAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazı ve Ekleri (9 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Bolu İl Emniyet Müdürlüğüne

Bilgi:

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: CQ1Qpa-VqvVzj-H1w/z/-gJ+T2x-x7TGevg6 Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/icisleri-elgys>

Kap An.

EK 4: Anket Formu

YETİŞKİN BİREYLERDE ERTELEME DAVRANIŞI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı;

Elinizdeki anket formu “Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi” araştırmasına yönelik bilimsel bir çalışma için hazırlanmıştır. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından verdiğiniz cevaplar kesinlikle saklı tutulacak ve bu amacın dışında kullanılmayacaktır.

Elde edilecek verilerin güvenilirliği ve geçerliliği açısından anket sorularına içtenlikle ve gerçeği yansıtan cevaplar vermeniz araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu araştırmada cevaplandığınız anket formunun geri dönmesi, araştırma amacı için bu bilgilerin kullanılmasına onam verildiği anlamına gelmektedir. Lütfen soruları boş bırakmayınız. Adınızı yazmayınız.

Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Duygu VERİM
BAİBU SBE Felsefe ve Din Bilimleri ABD
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız:
3. Mesleğiniz: () memur () Esnaf () işsiz () İşçi
() Ev Hanımı () Öğrenci () Emekli () Diğer:
4. Hayatınızın Büyük bir çoğunluğu nasıl bir yerde geçti?
☐ Köy/Kasaba ☐ İlçe ☐ Şehir ☐ Büyükşehir
5. Kendinizi Dindarlık yönünden Nasıl Tanımlarsınız:
☐ İnaniyorum, bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum
☐ İnaniyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum
☐ İnaniyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum
☐ Herhangi bir dine inanmıyorum
6. Din Eğitiminizi daha çok nereden aldınız:
☐ Ailemden ☐ Camii veya Kur'an kursundan ☐ Okulda
☐ Kendi kendime öğrendim. ☐ Din eğitimi almadım.
7. Anne-babanızın size karşı tutumu aşağıdakilerden hangisine daha uygun?
☐ Otoriter (baskıcı) tutum ☐ İhmalkâr (reddedici) tutum
☐ Demokratik tutum ☐ İzin verici tutum
8. Ailenizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?
☐ Dine İlgisiz ☐ Biraz Dindar ☐ Dindar ☐ Çok Dindar

9. Günlük işlerinizi planlama ve zamanında yapma hususunda güçlük çeker misiniz?
☐ Her zaman ☐ Nadiren ☐ Hiçbir zaman
10. 'İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer' görüşüne katılıyor musunuz?
☐ Kesinlikle katılıyorum ☐ Kararsızım ☐ Hiç Katılmıyorum
11. Herhangi bir işi yaparken genellikle nasıl bir tavır sergilersiniz?
☐ Üşengeç ☐ Umursamaz ☐ mükemmeliyetçi
☐ Aceleci ☐ Sakin ☐ Kaygılı/Endişeli
12. 'İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim' görüşüne katılıyor musunuz?
☐ Kesinlikle katılıyorum ☐ Kararsızım ☐ Hiç Katılmıyorum
13. 'Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm' görüşüne katılıyor musunuz?
☐ Kesinlikle katılıyorum ☐ Kararsızım ☐ Hiç Katılmıyorum

14. Aşağıdaki ölçek sorularında her satırdaki kutucuklardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan kutucuğu (X) işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için Teşekkürler.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Dinim benim için çok önemlidir.							
Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum							
Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir							
Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yaparım.							
Dinimle ilgili yayınları okumayı severim.							
İbadet etmek ve dinim hakkında düşünmek için zaman harcamaya önem veririm.							
Hayatımın her alanında, dini inançlarıma göre yaşamak için çaba gösteririm.							
Dinim, hayatımın odak noktasındadır ve hayatıma yön verir.							
Dini inançlarım hayatıma anlam ve amaç katar.							
Aynı inancı paylaştığım kişilerle bir arada olmaktan hoşlanırım.							
Kişinin, dini uğruna bazı güçlüklerle katlanmasını doğru bulurum.							

15. Aşağıdaki ölçek sorularında her satırdaki kutucuklardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, günlük hayattaki ertelemeye yönelik nasıl bir tavır sergilediğinizi düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan kutucuğu (X) işaretleyiniz.

	Hiç Uymuyor	Kısmen Uymuyor	NÖTR	Kısmen uyuyor	Tamamıyla Uymuyor
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*					