

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERİN  
PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE AKADEMİK  
ERTELEME DAVRANIŞLARI**

Yüksek Lisans Tezi

**Meltem USTA**

Danışman

Dr. Öğr.Üyesi Esra SAVAŞ

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Meltem USTA
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışları
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 11.01.2023
- Sayfa Sayısı** : 108
- Tez Danışmanları** : Dr.Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ
- Dizin Terimleri** : Üniversite Sınavı, Psikolojik Esneklik, Akademik Erteleme
- Türkçe Özet** : Çalışma kapsamında örneklemini üniversite sınavına hazırlanan, 18 yaş ve üzeri ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarında demografik değişkenler ile aralarında anlamlı bir fark olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.Elde edilen veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Meltem USTA*

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERİN  
PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE AKADEMİK  
ERTELEME DAVRANIŞLARI**

Yüksek Lisans Tezi

**Meltem USTA**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

**İstanbul – 2023**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Meltem USTA

...../...../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Meltem USTA'nın "Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışları" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*İmza*  
*Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*  
(Danışman)

Üye

*İmza*  
*Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO*

Üye

*İmza*  
*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin stres, kaygı, zaman yönetimi zorlukları, çalışmayı başlatamama, belirli bir süre çalışma davranışında bulunduktan sonra çalışmayı sürdürememe ve eğitim hayatında çok karşılaşılan erteleme gibi davranışsal problemler yaşadıkları söylenebilir. Bazı ergenler karşılaştıkları zorlayıcı yaşam durumlarına uyum sağlayabilirken; bazılarının bu süreçleri yeterince iyi yönetemediği ve kaçınma davranışları gösterdikleri ifade edilebilir. Bu nedenle, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının bazı demografik değişkenlerle incelenmesi düşüncesi oluşmuştur. Bu araştırmada üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikli olarak teorik yaklaşımda bulunulmuştur. Ardından demografik özellikler ölçeği dışında 2 farklı ölçek kullanılmış ve saha çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu on dört farklı lise düzeyinde eğitim veren eğitim kurumunda okumakta olan elverişli/ uygun yöntemi örnekleme ile belirlenen 210 kadın, 173 erkek toplam 383 üniversite sınavına hazırlanan ergenlerden oluşmaktadır. Tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırma verilerini elde etmek için “çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri”, “erteleme davranışı değerlendirme ölçeği” ve “kişisel bilgi formu” dağıtılarak gerçekleştirilen saha çalışması sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Veri toplama araçları, hem matbu hem de çevrimiçi yöntemlerle uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, üzücü olay yaşama durumları, diploma notu, mesleki hedef belirleme, ailenin geliri, yaşanan üzücü olayın şiddeti ve kardeş sayısı gibi demografik değişkenlere göre erteleme davranışları ve psikolojik esneklik ölçekleri ile arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ölçekler arası ilişkilerde ise psikolojik esneklik boyutu ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü; psikolojik katılık boyutu ve erteleme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Sınavı, Psikolojik Esneklik, Akademik Erteleme

## SUMMARY

It can be said that adolescents preparing for the university entrance exam experience behavioral problems such as stress, anxiety, time management difficulties, not being able to start working, not being able to continue working after a certain period of study behavior, and procrastination, which is common in education life. While some adolescents can adapt to the challenging life situations they face; It can be stated that some of them cannot manage these processes well enough and show avoidance behaviors. For this reason, the idea of examining the academic procrastination behaviors of adolescents preparing for the university entrance exam with some demographic variables has emerged according to their psychological flexibility levels. In this study, it was aimed to examine the academic procrastination behaviors of adolescents preparing for the university exam according to their psychological flexibility levels. In this direction, primarily a theoretical approach has been made. Then, apart from the demographic characteristics scale, 2 different scales were used and fieldwork was carried out. The study group of the research consists of 210 females and 173 males, totally 383 adolescents who are studying in fourteen different high school education institutions, determined by sampling the convenient/appropriate method. The data obtained as a result of the fieldwork carried out by distributing the "multidimensional psychological flexibility inventory", "procrastination behavior evaluation scale" and "personal information form" were analyzed with the SPSS 25.0 program in order to obtain the research data carried out according to the survey model. Data collection tools were applied with both print and online methods. As a result of the analysis, significant differences were found between procrastination behaviors and psychological flexibility scales according to demographic variables such as gender, distressing events, diploma grade, professional goal setting, family income, severity of the distressing event and number of siblings. In the inter-scale relations, there is a negative relationship between the psychological flexibility dimension and the procrastination behavior; It has been determined that there is a positive relationship between the psychological rigidity dimension and procrastination behavior.

**Keywords:** University Exam, Psychological Flexibility, Academic Procrastination



## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	v
TABLolar LİSTESİ .....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	vii
ÖNSÖZ .....	viii
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Konusu.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7. Tanımlar.....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Esneklik .....	7
2.1.1. Psikolojik Esneklik Tanımı.....	7
2.1.2. Psikolojik Esneklik Modeli.....	9
2.1.3. Psikolojik Esneklik Kuramları .....	13
2.1.3.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı .....	14
2.1.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi .....	15
2.1.3.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	16
2.1.4. Psikolojik Esneklikle İlgili Son 10 Yılda Yapılan Araştırmalar.....	17
2.2. Erteleme .....	21
2.2.1. Erteleme Kavramı .....	23
2.2.2. Erteleme Kuramları.....	24
2.2.2.1. Psikoanalitik Kuram.....	24
2.2.2.2. Psikodinamik Kuram.....	24

2.2.2.3. Davranışçı Kuram .....	25
2.2.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	25
2.2.2.5. Zaman Yönetimi Kuramı .....	26
2.2.3. Erteleme Döngüsü.....	26
2.2.4. Erteleme Boyutları .....	28
2.2.5. Erteleme Çeşitleri.....	29
2.2.5.1. Kompulsif Erteleme .....	30
2.2.5.2. Akademik Erteleme.....	31
2.2.5.3. Karar Vermeyi Erteleme .....	31
2.2.5.4. Rutin İşlerde Erteleme.....	32
2.2.6. Erteleme Eğiliminin Yaygınlığı .....	33
2.3. Akademik Erteleme .....	33
2.3.1. Akademik Erteleme Kavramı .....	34
2.3.2. Akademik Ertelemenin Nedenleri.....	35
2.3.3. Akademik Ertelemenin Sonuçları .....	37
2.3.4. Akademik Ertelemeye Yönelik Çözüm Önerileri.....	38
2.3.5. Akademik Ertelemeyle İlgili Çalışmalar .....	41

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	50
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....	50
3.3. Veri Toplama Araçları .....	50
3.3.1. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri .....	51
3.3.2. Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği .....	51
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....	52
3.4. Analiz Yöntemleri .....	52

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>BULGULAR .....</b>	<b>54</b>
-----------------------	-----------

## BEŞİNCİ BÖLÜM

<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>65</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>70</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>81</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>89</b>

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>AE</b>	: Akademik Erteleme
<b>AG</b>	: Akademik Güdülenme
<b>BDT</b>	: Bilişsel Davranışçı Terapi
<b>ÇBPEE</b>	: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri
<b>EDD</b>	: Erteleme Davranışı Değerlendirme lçeği
<b>MMO</b>	: Massively Multiplayer Online
<b>MMORPG</b>	: Massively Multiplayer Online Role-Playing Games
<b>KBF</b>	: Kişisel Bilgi Formu
<b>PC</b>	: Personal Computer (Kişisel Bilgisayar)
<b>ZY</b>	: Zaman Yönetimi

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Verilerin Dağılımına Ait Sonuçlar .....	53
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	54
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik Esneklik ve Erteleme Davranışına Ait Betimsel Bulgular.....	55
<b>Tablo4.</b> Psikolojik Esneklik ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	55
<b>Tablo 5.</b> Psikolojik Esneklik Boyutlarının Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisine Ait Bulgular.....	56
<b>Tablo 6.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması.....	57
<b>Tablo 7.</b> Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması.....	58
<b>Tablo 8.</b> Kendine Ait Çalışma Ortamının Olması Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması.....	58
<b>Tablo 9.</b> Üzücü Olay Yaşama Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	59
<b>Tablo 10.</b> Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 11.</b> Diploma Notu Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	60
<b>Tablo 12.</b> Mesleki Hedef Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	60
<b>Tablo 13.</b> Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması.....	61
<b>Tablo 14.</b> Yaşanılan Üzücü Olayın Şiddeti Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	62
<b>Tablo 15.</b> Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	62
<b>Tablo 16.</b> Anne Eğitimi Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	63
<b>Tablo 17.</b> Baba Eğitimi Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması .....	64
<b>Tablo 18.</b> Ölçüm Araçlarına Ait Güvenirlilik Düzeyi.....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli.....	10
Şekil 2. Erteleme Türleri.....	35



## ÖNSÖZ

Çalışma boyunca elinden gelen yardımı gösteren, en zorlu dönemde ilgili, yapıcı, tatlı dili ve çözümcül yaklaşımı ile yanımda olan sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş'a;

Hayatta en kıymetlilerim olan, bana duydukları güven ve sevgiyi her daim hissettirip fedakarlıklarıyla beni destekleyen canım annem Türkan Usta'ya, babam Mustafa Usta'ya ve benim tüm zorlanmalarım karşısında yüzümü güldüren birtanecek kardeşim Irmak Usta'ya;

Motivasyon noktasında bana destek olup yüreklendiren, hayatımda oldukları için kendimi çok şanslı hissettiğim yakın dostlarım Sevdener Bayraktar'a, Gönül Özer'e, Tuğba Bulut'a;

Tüm zorluklara, ertelemelerime, yoğun iş tempoma rağmen tezimin başına geçmeyi başarıp içsel motivasyonumu sağladığım için kendim Meltem Usta'ya;

Tezimin veri toplama aşamasında bana yardımcı olan herkese;

Sonsuz Teşekkürler.

Meltem USTA

## GİRİŞ

Akademik ertelemeye dair yapılan ilk çalışmalar 1995 yılında başlamıştır. Türkiye’de ise bu alanda yapılan ilk çalışmaları 2003 yılında görmek mümkündür. Erteleme davranışı, yapılması gerekli olan bir işin geciktirilmesi, uygulamaya geçememe yahut karar almakta zorlanma olarak tanımlanabilir (Milgram vd., 1998).

Günlük hayatta erteleme davranışlarını gözlemlemek nispeten kolay olarak görünse bile erteleme davranışının tahmin edilmesi neredeyse imkânsız bir durum olmaktadır. Zira erteleme davranışı temel olarak gözlemleyenin gözünde değil uygulayanın zihninde yer almaktadır. Erteleme davranışıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde en sık erteleme davranışı görülen alanın akademik alan olduğu saptanmaktadır. Buna bağlı olarak eğitim alanında çalışmalar yürüten uzmanlar tarafından akademik alanda bu kadar yoğun olan davranışın üstüne çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Mesleki hayata hazırlanmada son evre konumunda olan akademik hayatta erteleme çok sık yaşanmaktadır. Bireyin mesleki hayata hazırlıkta son kademe olan bu alanda neden böyle bir davranışa meylettığının tespiti son derece önemli olmaktadır. Bu durumun sonucuna ilişkin, yapılan çalışmalarda henüz önlemsel ve gelişimsel bir sonuç elde edilememesi bireyin ilerleyen dönemlerde geri dönülemez sonuçlar ile karşı karşıya kalmasına zemin hazırlamaktadır.

Akademik ertelemenin sebeplerine dair yerel alan yazında bazı çalışmalar gerçekleştirilmiş olsa da konuya net cevapların verilememesi popülerliğini korumasını sürdürmektedir. Ortaya kona araştırmalardan bazıları, akademik ertelemenin sınıf düzeyi, benlik saygısı, akıl dışı inançlar, zaman yönetimi, karar verme stilleri, genel performans, öz yeterlilik inancı, aile tutumu, akademik güdülenme, sorumluluk, olumsuz değerlendirilme korkusu, sigara-alkol kullanımı, cep telefonu ve bilgisayar gibi ekipmanlara sahip olamama ve mükemmeliyetçilik ile bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra bireyin akademik hayatı ertelemesinin kişinin, kişilik özellikleri ve çevresiyle alakalı olduğu da çalışmalarda ortaya konan saptamalar arasında yer almaktadır.

Günün koşulları gereği değişen bireylerin sorumluluk ve görevleri beraberinde belirli bir yönetim ve planlama getirmektedir. Özellikle bireylerin akademik anlamda ilerlemesi için üstlenilen görev ve sorumlulukların belirli düzende kontrol edilmesi çok önemlidir. Zira çağın cazip yenilikleri arasında olan teknolojik imkânlar özellikle

ergen bireylerin sorumluluk ve görevleri ile alakalı kontrolün sağlanmasını güçleştirmekte ve bir takım problemler yaşanmasına sebep olmaktadır.

Bireyler meslek yahut yaş fark etmeksizin bir davranışı geciktirebilme ya da hayatın herhangi bir alanında yapılması gereken bir işi yapmama davranışında bulunabilirler. Bu geciktirme ya da yapmama davranışın bireye geri dönüşü ise genellikle olumsuz olmaktadır. Erteleme davranışının akademik alanda gerçekleşmesi meslek sahibi olmak için gerekli beceri ve bilginin edinildiği bu dönemde sık rastlanılan bir durum olmaktadır. Üniversite dönemi her birey için gerekli bilgi, beceri, donanım ve kültürün edinildiği bir dönemdir. Bireyin bunun farkında olmayarak akademik sürece erişmek maksadıyla yerine getirmesi gereken görevleri yapmaması ve zamanını verimli kullanmaması başarısızlık sonucunu ortaya çıkardığı gibi gerekli kazanımlarında edinilememesi anlamına gelmektedir.

Bu araştırma üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarına odaklanmaktadır. Bu şekilde üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin akademik erteleme davranışları ve psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi beklenmektedir. Bu araştırma beş kısımdan oluşmaktadır.

Araştırmanın birinci kısmında konunun daha net kavranabilmesi için araştırmanın problemlerine, amacına, hipotezlerine ve sınırlılıklarına yer verilmiştir. İkinci bölümde kuramsal ve kavramsal çerçeve kapsamında psikolojik esneklik ve akademik erteleme kavramları üzerinde durulmuştur. Bunun yanı sıra akademik erteleme ve psikolojik esneklik konusunda akademik literatürdeki yer alan incelemelere de bu bölümde yer verilmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümü, araştırmanın hangi yöntemi benimsediğine dair açıklamaları barındırmaktadır. Dördüncü bölüm bulguları ve beşinci bölüm ise sonuç başlığını detaylandırmak maksadı ile oluşturulmuştur.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmada üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarında demografik değişkenler ile aralarında anlamlı bir fark olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarıdır. Psikolojik esnekliğin tanımı, modeli, kuramları ve erteleme kavramı, kuramları, döngüsü, boyutları ve çeşitleri araştırmada ele alınan konular arasında yer almaktadır.

## 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında yer alan başlıca hipotezler şunlardır:

- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında kendilerine ait çalışma ortamlarının olup olmamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.

- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında okul başarılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında mesleki hedeflerinin olup olmamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.
- Üniversite sınavına hazırlanan psikolojik esneklik düzeyleri farklı ergenlerin akademik erteleme davranışlarında çocukluklarında üzücü bir yaşantının olup olmamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur / vardır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Üniversite sınavına hazırlanan ergenler stres, kaygı, zaman yönetimi zorlukları, ders çalışmalarının gerekliliklerini sürekli vurgulayan ebeveyn cümlelerinden bunalma, çalışmayı başlatamama, sürdürmemeye, kötü geçen sınavın sonucundan dolayı pes etme ve çalışma davranışını yarıda bırakma veya sürekli olarak yapacakları planları erteleme gibi zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bazı ergenler karşılaştıkları zorlayıcı yaşam durumlarına uyum sağlayabilirken; bazılarının bu zorlu süreçleri yeterince iyi yönetemediği ve kaçınma davranışları gösterdikleri görülmektedir. Özellikle sınav sürecinde yapılması gerekenlerin farkında olan fakat bir türlü eyleme geçemeyen ergenlerin psikolojik olarak yıprandıkları gözlemlenmiştir. Şimdiki ana odaklanmayıp geçmişteki başarısızlıklarını düşünerek veya gelecekte olabilecek olan senaryoların gerçekleşme ihtimallerini zihinlerinde canlandırarak kişisel amaçlarına ve değerlerine uygun olan aksiyonu alamamaları beraberinde bir sürü problemleri ortaya çıkartmaktadır.

Ertelme kavramı insan doğası ile bitişikliği bulunan bir kavramdır. Öyle ki günlük rutinlerde dahi bu kavram varlığını belirgin bir biçimde hissettirmektedir. Bu davranış yapılması gerekenleri olduğu kadar, yapılmaması gerekenleri de ileri tarihe ötelemlenmektedir. Bu kavramın son zamanlarda literatürde yer alan pek çok çalışmaya konu olması literatürdeki kavram karmaşasından ortaya çıkmaktadır. İlgili davranışının akademik hayata etkileri çalışmada mercek altına alınmaktadır.

Öğrencilerin akademik başarılarının yükseltilmesi ve faydalı bir öğrenme yaşantısı geçirmeleri açısından akademik erteleme davranışını etkileyen faktörlerin saptanması son derece büyük bir önem taşımaktadır. Akademik alanda erteleme davranışının eğitim ve öğretim sürecinin tüm aşamalarında yaygın görülmesine karşın durumun sebebi henüz net olarak açıklanamamıştır. Bu sebeple özellikle üniversite sınavına hazırlanan ergenlerdeki psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları, üstüne olan çalışmaların oldukça sınırlı olmasına da bağlı olarak incelemeye değer bulunmuştur. Bu bağlamda çalışma, akademik ertelemeyi kavrayabilmek ve psikolojik esneklik düzeylerine göre üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerdeki davranışların saptanması adına önemli görülmektedir. Çalışmanın literatüre kaynak olarak sonraki çalışmalara ışık tutması arzu edilmiştir.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmanın varsayımları aşağıda yer almaktadır;

1. Araştırma çalışma grubunun ilgili evreni temsil ettiği,
2. Araştırmada yer alan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri, Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçmek istediği özellikleri ölçtüğü,
3. Çalışma grubunda yer alan üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin, ölçme araçlarına doğru, içtenlikle yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sınırlılıkları aşağıda yer almaktadır;

1. Araştırma, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin 383 öğrenciden oluşan örneklem ile sınırlıdır.
2. Psikolojik esneklik ve akademik erteleme davranışları ile ilgili veriler araştırmaya gönüllü olan üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin verdikleri yanıtlar ve veri toplama araçları ile sınırlıdır.
3. Toplanan verilerin bir kısmının çevrimiçi ortamda doldurulması araştırmanın sınırlılıklarındandır.
4. Araştırma örneklemini sayıca sınırlıdır ve bu nedenle örneklemin demografik özellikler üzerinden eşit dağılmamış olması da araştırma sınırlılıklarındandır.

5. Araştırma covid süreci gibi zorlayıcı pandemi sürecinde gerçekleşmiştir.

### 1.7. Tanımlar

- **Psikolojik Esneklik:** Yeni durumlara açıklık, “şimdi ve bulunulan an’a odaklı olma hali, değişebilen içsel ya da dışsal durumlara göre davranışları devam ettirebilme veya dönüştürebilme yeteneğidir (Hayes, 2006).
- **Kabul ve Kararlılık Terapisi:** Bilimsel temelleri dil hakkındaki en temel kuramlardan biri olan İlişkisel Çerçeveleme Kuramına dayanan ve temel hedefi psikolojik esneklik düzeyini yükseltmek olan üçüncü dalga davranışçı terapidir (Hayes, 2006).
- **Akademik Erteleme:** Yapılacak olan akademik sorumlulukların ileri bir tarihe bırakılarak, geciktirilmesine akademik erteleme denilmektedir (Lay, 1986).

# İKİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bireylerin psikolojik sağlıklarını koruma ve güçlendirmelerinde rol alan önemli kavramlardan birisidir. Özellikle yaşamda karşılaşılan zorluklar, problemler, olumsuz ve acı veren olaylarla baş edebilmek için psikolojik esneklik kavramının anlaşılması önemlidir. Psikolojik esneklik kavramı kısaca, bireylerin yaşamda belirledikleri değerleri doğrultusunda bu değerlere hizmet eden davranışları sürdürmede ısrar etme veya davranışları değiştirmek suretiyle içinde buldukları an ile tamamıyla iletişime geçme ve perspektif alma işlemi olarak açıklanabilir.

Psikolojik esneklik bu tezin kuramsal ve kavramsal çerçevesinde önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda psikolojik esneklik tanımı, psikolojik esneklik modeli, psikolojik esnekliği açıklayan kuramlar, psikolojik esneklik ile ilgili yurt içi ve yurt dışı yapılan çalışmalara aşağıda yer verilmektedir.

#### 2.1.1. Psikolojik Esneklik Tanımı

Üçüncü dalga terapilerinden kabul ve kararlılık terapisinin temel taşı olan psikolojik esneklik, psikolojik sağlık ve dayanıklılığı konu edinen yeni bir kavramdır. Psikolojik esneklik, bilinçli kişi olarak şimdi ile bütünüyle etkileşim içinde olma ve bireysel değerleri göz önüne alarak davranışı sürdürebilme veya dönüştürebilme yeteneğidir (Hayes vd., 2006).

Kashdan ve Rottenberg'e (2010) göre psikolojik esneklik çok çeşitli yetenekleri kapsamaktadır. Bulunulan bağlama uyum sağlayabilme, kişisel veya sosyal işlevsellik tehlikede olduğunda zihinsel ve davranışsal repertuarda düzenleme yapabilme veya değiştirebilme, önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi kurarak o dengeyi koruyabilme ve yaşamdaki değerlerin farkında olup bu değerlerle uyumlu davranışları açık, bilinçli ve kararlı bir şekilde sürdürebilme becerisidir.

Psikolojik esneklik, bireyin geçmiş ve geleceğe takılmaksızın şimdi ile temas içinde olması ve kendi değerlerine uygun davranışlar gerçekleştirmesidir (Luoma vd., 2010).

Bireyler yaşamları boyunca farklı tür ve şiddette olumsuz, acı verici durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumlara verilen tepkiler ve başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Psikolojik esnekliği kişinin travmatik durumlarla mücadele edebilmesi, dengeli, üretken ve pozitif duygulara ve sağlıklı bir psikolojik, fiziksel işlevsellik düzeyine sahip olma gücü olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik esneklik, bireylerin yaşamları boyunca yüz yüze kaldıkları birden fazla olumsuz yaşantılarda onların psikolojik iyilik hallerini kolaylaştıran temel özelliktir (Luthar vd., 2000).

Bu tanıma göre, psikolojik esnekliğin yüksekliği bireyin psikolojik sağlığının, psikolojik esnekliği düşük bireye göre daha iyi olması ve karşılaşılan olumsuz yaşantılarda duygu ve düşüncelerini fark edip, anda onlarla kalabilmesidir. Psikolojik esneklik bireye hisleriyle iletişim kurmayı, hissettiklerini değiştirmeye çalışmayıp değer verdiği alanları geliştirme olanağı sağlamaktadır. Psikolojik esneklik kavramıyla birey, düşünceleriyle arasına mesafe koymaktadır. Bireyin, düşüncelerinden meydana gelmediğini ve düşüncelerin gelip geçebilen bir şey olduklarını keşfetmesi psikolojik esneklik kavramıyla açıklanabilir.

Harris, (2018) psikolojik esnekliği düşüncelerin farkında olma ve onları olduğu gibi benimseme şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere psikolojik esneklik, kontrol kavramından uzaktır. Çünkü kontrol altına alınmak istenen düşünce veya duygulara zihin çözülmesi gereken bir problem olarak bakmaktadır. Kontrol altına alınmak istenen şeyler deneyimlenmesi gereken bir süreç olmak yerine çözülmesi gereken bir sorun haline dönüşmektedir. Böyle bir hal de psikolojik esneklik kavramının tanımlarında ortak olarak vurgulanan bireyin değerleri doğrultusunda hareket etmesi önünde engeldir. Yani psikolojik esneklik, içsel ve dışsal deneyimlere şimdiki an farkındalığı ile dikkatli, yargısız ve açık şekilde yaklaşarak, bireyin değerleri yönünde farkındalıklı eylemlerde bulanabilme becerisidir.

Psikolojik esneklik; anda olma, kabul, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma, değerler doğrultusunda yaşam ve değerler olmak üzere altı temel unsurdan oluşmaktadır (Louma vd., 2010).

Bireylerde psikolojik esnekliğin artırılması kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) temel hedefidir. ACT'ı benimseyen ruh sağlığı uzmanları bu altı unsuru güçlendirerek danışanları psikolojik esnekliğe kavuşturmayı amaçlamaktadır (Ciarrochi vd., 2013).

### **2.1.2. Psikolojik Esneklik Modeli**

Literatür incelendiğinde psikolojik esneklik modeli yaklaşık 25 yıldır alanda yer bulmaktadır. Bu model bilişsel ve davranışsal yaklaşım ilkelerini harmanlayıp bütünleştirerek, tedavide süreç odaklı ilerlemeyi ilke edinmiştir. Psikolojik esneklik modelinde bireyin duygu, düşünce, hatıra gibi içsel olayları kontrol etmek yerine onları fark etmesi ve kabul etmesine yardımcı olarak hayatına anlam katması ön plandadır. Temel amaç bireylerin kendi değerleriyle uyumluluk gösteren davranışlarını sürdürme ve kendi değerleriyle uyuşmayan davranışlarını değiştirebilmek için psikolojik esnekliği geliştirme üzerinedir. Psikolojik esneklik modeli, tanımladığı altı boyutunda bireylerin yaşadıkları olumsuz ve acı verici deneyimlerinin yaşamları üzerinde daha az etkiye sahip olması için içsel süreçleriyle ilişki halinde olmalarının önemini vurgulamaktadır (Gloster vd., 2011).

**Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT):** Kabul ve Kararlılık Terapisi, post modern bilişsel davranışçı yaklaşımlardandır. Bir diğer ifadeyle üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler olarak isimlendirilen, şimdiki zamanın farkındalığı, anda olmak anlamlarına gelen (mindfulness) ve kabul (acceptance) temelleri üzerine kurulmuş terapi yöntemlerindedir.

Psikolojik esneklik modeli, birbiriyle ilişkili altı boyutta (bilişsel ayrışma, kabul, gözlemleyen benlik, ân ile esnek temas, değer odaklı eylemlerde kararlılık ve değerler) ele alınmaktadır. Bu altı birbiriyle ilişkili işlevsel altı boyut bireylerde davranış kapasitelerini genişleterek psikolojik esnekliği sağlamaktadır (Louma vd., 2006).



**Şekil 1.** Psikolojik Esneklik Modeli

**Kaynak:** (Rolffs vd., 2018).

Yukarıdaki modelden anlaşıldığı üzere psikolojik esneklik altı alt faktörden oluşmaktadır. Aşağıda bu bileşenler açıklanmaktadır.

**Kabul:** Kabul bileşeninde bireye yaşadığı deneyimlerin, anıların kabullenilmesi öğretilmektedir. Kabul faktörü yaşanmışlıkların, deneyimlerin birey üzerinde yarattığı etkileri değiştirme çabası içine girmeden onlara etkin ve farkındalıklı olarak, yargılamadan, olduğu gibi kucak açmayı kapsamaktadır. “Kabul” kelimesi günlük hayatta bazı durumlara hoş görüde bulunma, onları tolere edebilme yahut boyun eğme davranışları şeklinde algılanmakta olup, burada anlatılan psikolojik esneklik bileşenlerinden olan kabul faktörünü karşılamamaktadır. Buradaki kabul, olumsuz duygu, düşünce, belirtilere ve bunlarla ortaya çıkan içsel yaşantılara karşı yüksüz, yargısız ve açık olma halidir. Olumsuz, acı veren şeyleri bastırmadan, onlardan kaçınmadan onlara yer açmak olarak ifade edilebilir (Yavuz, 2015).

Kabulün yokluğu; bireyin içsel ve dışsal durumlarını, deneyimlerini farklılaştırmaya çalışması ve bu farklılaştırma çabalarının sonucu olarak ortaya çıkan baş etmesi zorlayıcı duygu ve düşünceleri ifade eden yaşantısal kaçınmaya neden olur. Acı veren durumlardan kaçınmak, onları hissetmemeye çalışmak psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Yüksek düzeyde kaygı, depresyon, psikolojik işlev bozuklukları gibi mental sağlık problemlerine neden olmaktadır (Hayes vd., 2006).



**Ayrışma:** Ayrışma faktörünün özünde bireyin yaşadığı deneyimlerden çıkardığı değerlendirme ve yargıların bire bir gerçek özelliklerinin yoğunluklarını hafifleterek, devam eden sürecin parçalarıymış gibi bağlantı kurulmaya çalışılması vardır. Bilişsel Ayrışma (Defüzyon); düşüncelere ve düşüncelere verilen cevaba (bütün bilişsel ve zihinsel unsurlar), cevabın sonucuna, farkındalık kazandıran süreçtir. Ayrışma düşüncelerini elimine etmek, ortadan kaldırmak yerine, düşünceye esnek bir cevap ile katılımı teşvik ederek, düşüncelere verilen cevabın etkisine, açıklığa çağırır. Amaç, düşünceyi değiştirmek yerine, düşünce ile özne sahibi olan “ben” arası ilişkiyi farklılaştırmayı hedef almaktır (Bond vd., 2011).

Ayrışma kişinin zihninde problem yaratan düşüncelerden ve anlardan uzaklaşma çabası anlamına gelmektedir. Örneğin olumsuz bir düşünce tarafsız şekilde izlenebilmektedir. Literal açıdan anlamını kaybederek sadece sesi kalana dek yüksek sesle tekrarlanabilir ya da ona bir boyut, şekil, renk, biçim yahut hız verilerek dışarıda gözlemlenmekte olan bir olay olarak değerlendirilebilir. Yapılan bu türden bir uygulama bireyin “ben iyi biri değilim” varsayımı ile yaşamasının önüne geçerek, bilişsel etkileşimin sağlıklı olmadığı hakkındaki düşünce formuna dönüşmesini sağlayacaktır.

**An’da Olmak:** Bireyler buldukları an ile bağlantıdayken esnek ve uyumlu olup, kendilerine sunulan seçenek ve fırsatların farkına varıp onları görebilmektedirler. Şimdiki an farkındalığıyla yaşayan bireyler daha fazla esnek yaşam sürmektedirler. Anda olmak otomatik pilota yapılan eylemlerden ayrılmayı sağlarken, bireyin değerleri doğrultusunda sürdüreceği veya değiştireceği davranışlarda bulunma ihtimalini de arttırmaktadır. Bireyler, Gestalt Terapi’nin temel ilkesi olan şimdi ve burada ile hareket ederlerse yani dikkatleri bulunduğu an ve ortamdaysa daha motive, daha kabullenici ve düşüncelerinden daha ayrılmış olmaktadır. Bireyler, içinde buldukları şu ana ve bağlama dikkatlerini odaklayarak geçmişte yaşanan veya gelecekte yaşanılacak olan deneyimlerin kaygılarına kapılmadan farkındalıkla yaşama dâhil olmaktadır.

**Bağlamsal Benlik:** Gözlemleyen benlik olarak da adlandırılabilen bağlamsal benlik kavramı, bireyin duygu ve düşüncelerinden bağımsız olarak yaşadığı anı bilinçli olarak izlemesidir. Bağlamsal benlik, bireyin benliğini tek bir yaşantıya bakarak ifade etmesi değil, yaşam deneyimlerinin tümünü göz önüne alarak benliğini açıklamasıdır. Bağlamsal benlik, bireyin yaşadığı deneyimlerden ortaya çıkan kalıcı olmayan duygu

ve düşüncelerin kendinden bağımsız parçalar olarak görmesi ve kendini bu geçici duygu ve düşüncelerden ayrı olarak tanımlamasıdır. Birey bağlamsal benlikte duygu ve düşüncelere takılıp kalmadan onların gelişini ve gidişini farkındalıkla izlemektedir. Birey sadece duygu ve düşüncelerinden ibaret olmadığını anlayıp onlarla arasına mesafe koyduğu zaman uzun vadeli psikolojik esneklik oluşturmada önemli bir adım atmış olmaktadır (Dubler, 2018).

**Değerler:** Değer kavramının TDK'deki anlamı, bireyin isteyen, ihtiyaç duyan bir varlık olarak nesne ile bağlantısında beliren kavramdır. Başka ifadeyle, bireylerin yaşamlarını biçimlendirmeleri için seçecekleri yolu veya alternatifleri belirleyen soyut, somut inanç ve ilkeler bütünüdür.

Değerler yaşamda bireylerin kendileri için önemli olduğu fenomenlerin peşlerinden gitmeleri için bireylere yol gösteren pusula gibidir. Değerler sayesinde birey yaşamında anlam ve amaç olduğunu keşfetmektedir. Bireyin değerlerine göre yaşaması bireye, davranışlarını da değerleri doğrultusunda sürdürme kararlılığı ve esnekliği kazandırmaktadır. Bireyler, değerlerini yaşatmak ve korumak için yaşadığında yaşamının anlamını çözümler ve yaşam daha anlamlı hale gelmiş olur. Değerlerle uyumlu bir yaşam, bireyin değerlerine göre amaç belirleyerek, belirlediği amaçların sorumluluğunu alarak ilerlemesidir.

Örneğin yardımlaşma ve empati değerlerine sahip birey maddi sıkıntıda olsa bile bu benimsediği değerlerin peşinden giderek davranışlarını bu yönde esnetip insanlara veya hayvanlara başka yollarla yardımcı olmaya devam edecektir. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere değerler davranışların yol göstericisidirler. Değerler bir koşul veya beklenti için yapılmaz. Örneğin sorumluluk değerine sahip bir öğrenci annesi veya öğretmeni kızmasın diye ödev yapmaz veya adaleti değer olarak belirleyen birey bazı durumlarda adaletli bazı durumlarda adaletsiz davranışlar sergilemez. Değerler bir anlık var olup kaybolan şeyler değildir. Süreklilik ve devamlılık gösterirler (Hayes vd., 2006).

**Değer Yönelimli Eylemler:** Değer yönelimli eylem, bireyin değerlerine uygun, değerlerini besleyen davranışlarda bulunmasıdır. Bireyler değerleriyle uyumlu eylemlerinin kolay olacağını düşünmektedirler. Fakat bazen birey için gerçekten önemli olan, değerleriyle örtüşen davranışlardan kaçınma, davranışları durdurma, erteleme veya hiç başlayamama durumları söz konusu olmaktadır. Bu zorlanmaların

sebeplerinden bir tanesi birey için önem arz eden davranışlarda bulunurken yaşayacağı olumsuz duygu, düşünce ve duygular ile karşılaşmak istememesidir. ACT tam da bu noktada psikolojik esnekliğin artırılması ile bireyin olumsuz duygu, düşünce ve duyguları ile savaşmadan anda kalarak, değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunarak ve kabul göstererek ilerlemesine yardımcı olma çabası içerisindedir. Bunu yaparken birçok alıştırmaya ve metafor kullanmaktadır. ACT’de kullanılan bu yöntemlerle bireyin psikolojik esneklik kapasitesinin gelişeceği ileri sürülmektedir (Kahraman, 2018).

### **2.1.3. Psikolojik Esneklik Kuramları**

İnsanların değişken taleplere ve çoklu görev yapma isteklerine uygulanabilir yeni çözümler bulma görevini yerine getirmesine katkıda bulunan bir beceri olarak psikolojik esneklikten bahsedilebilir. Psikolojik esneklik, yaratıcılığı teşvik etmede ve problem çözmede önemli bir role sahiptir (Ionescu, 2012).

Normal insanlar koşullara uygun ve etkileşimlerinde orantılı olacak biçimde esneklik göstermektedir. Bir diğer tanımla çevrede yer alan değişken durumlara ve kısıtlamalara uyum sağlayabilmek adına ilgili değişim sağlayabilme yeteneğine sahip olmak gereklidir. Bireyler karşılaştıkları durumlara karşı esneklik sağlayamadığında elde edilen kişisel doyum bu durumdan olumsuz etkilenecektir (Rasmussen, 2005).

Psikolojik esneklik teorisi, önceden işlenmiş yahut öğrenilmiş olgulardan daha ötede bilgi aktarımına vurgu yapmaktadır. Başka bir ifade ile bulunan bilgilerin ötesinde yeni bakış açıları ve bilgiler kazanmaktır. Psikolojik esneklik, yanıt eşleşmeleri ve dikkat odağının esnek bir şekilde değiştirilmesi olarak tanımlanır (Spira vd., 1992).

Psikolojik esneklik, isteklilik, farkındalık ve öz yeterlilik olmak üzere üç öğeden oluşmaktadır. Bu kapsamda isteklilik, esnek olmaya istekli olunması şeklinde tanımlanır. Farkındalık ise kişinin verilen alternatiflerin hepsinin farkında olması olarak değerlendirilirken, öz yeterlilik ise esneklik gösterilebileceğine ya da duruma uyum sağlanabileceğine olan inanç ve kendin güven olarak tanımlanır (Martin vd., 1998).

Spira vd., (1992) tarafından psikolojik esneklik, bireyin mevcut durumlarında değişiklik meydana gelmesi ile bilişsel yapının hızlı biçimde ve koşulların gerektirdiği yöne yeninde inşa edilmesi olarak yorumlanmıştır.

Scott (1962) tarafından ise psikolojik esneklik, kişinin farklı tercihleri değişim durumundaki dış etkenlere karşı bir hazırlık olarak değerlendirmesi biçiminde yapılmıştır.

Psikolojik esneklik açısından ana bileşen mahiyetine sahip olan yetenek, değişim halindeki dış uyarıcılara karşı bilişsel grupları uyumlu hale getirme yeteneği olmuştur. Bilişsel anlamda esnek olan bireyler, alışılmadık durumlarla karşılaşmaya, yeni yollar denemeye ve davranışlarını gereksinimlerini karşılayacak şekilde adapte etmeye istekli bir görünüm oluştururlar (Martin, 1998).

Psikolojik esneklik kavramı zaman içinde farklı bakış açıları kapsamında açıklanmıştır. Bu bağlamda psikolojik esnekliği çalışmış olan bazı kuramlara aşağıda değinilmiştir.

#### *2.1.3.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı*

Piaget (1936) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Gelişim Teorisi, bireyin çevresinde olup biten olayları anlamasına yardımcı olan etkili ve karışık düşünebilme yöntemleri ile zihin faaliyetlerindeki ilerlemeyi tanımlamaktadır. Piaget, çevrenin bilişsel yapıların gelişimi için uygun ortamı sağladığını savunmaktadır. Bu teori, beynin ve sinir sisteminin olgunlaşmasında bilişsel gelişimin etkili olduğunu, çevreye olan uyumun sağlanmasının da yine bilişsel gelişim ile ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Özdemir vd., 2012).

Piaget tarafından bilişsel gelişim, bir organizmanın uyum kapasitesinin görsel belirtisi ve özümsemesi ile daha etkin bir uyum için ilerleme kaydetme olarak değerlendirilmektedir. Gelişim teorisi, fiziki yapıların dünyaya daha iyi uyum sağlamasına katkıda bulunan yeteneklerinin olmasına, dünyaya uyum sağlanmasına yardımcı olan zihinsel şemalar yapılandırmasına ve yeni çevresel taleplere uyum gösterilmesine vurgu yapar niteliktedir (Santrock, 2011).

Bu teori ele alındığında bilişsel esneklik açısından bilişsel gelişim sürecinin önemli olduğuna ulaşılmaktadır. Teori kapsamında bilişsel gelişimin 15 yaşının ardından ilerici ve kademeli bir şekilde gelişim gösterdiği öne sürülmektedir. İlgili aşama daha mantıklı düşünme ve soyut işlemleri düşünme yeteneğini içermektedir. Buna bağlı olarak hipotezler geliştirerek test etme yolu sayesinde mantıksal olasılıkları, çözümleri ve alternatifleri keşfederek çok daha sistemli düşünme benimsenerek problemlere çözüm üretme süreci meydana gelmektedir. Bu noktada

birey sorunlara sabit bir perspektiften bakmak yerine daha geniş bir bakış açısı benimsemektedir (Zgourides, 2000).

Yetişkin bireylerin bilişsel gelişiminde meydana gelen değişiklikler, problem çözme ve öğrenme yetenekleri da dâhil olmak üzere kişilerin benlik kavramları ile başkalarını anlamalarını etkilemektedir. Bireyler bu süreçte olası sonuçları ve alternatif çözümleri tartmaktadır. Böylece insanların davranış sebepleri ve bakış açıları hakkında bilgi sahibi olma ve bireylerin hayatındaki olası durumlara değişik açıklamalar oluşturulabilmektedir. Bu sayede daha donanımlı ve karmaşık kararların verilmesi sağlanmaktadır (Shaffer ve Kipp, 2014).

### *2.1.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi*

Bireyin bilişsel ve depresyon odaklı süreçlerine vurgu yapan bilişsel davranışçı terapi, 1960 yılında Beck tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram kişinin rasyonel olmayan inançlara bilişsel bağlamda sahip olduklarına açıklık getirmektedir. Bilişsel davranışçı teori ve bilişsel modele dayalı olan bilişsel terapi literatürde sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Beck, 2005).

Bilişsel davranışçı terapide davranış ve duyguların belirlenmesinde inanç ve düşünce sistemlerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu kuramda temel alınan bilgi işlem modelidir. Kişinin terapötik olarak kişinin durum hakkında düşünme şekline veya bilgi işleme stratejisine odaklanmaktadır. Buna bağlı olarak düşünme mekanizmasında kişinin nasıl düşündüğü ve nasıl hissettiği incelenmektedir (Rassmusen, 2005).

Bilişsel kuramlar inançların işlevsiz biliş yapıları ve katı düşünce yapıları olarak psikolojik katılığa yol açmaktadır. Bu yaklaşım kapsamında bir düşünce esnek olmadığı zaman uyumsuzluğa sebep olmaktadır. Bir başka ifade ile katı biliş yapısına sahip olan ve esnek olmayan kişilerin psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilenmektedir (Beck, 1976).

Bu teorinin an prensibi, uyum sahibi olmayan bilişleri adapte edilebilir ve gerçekçi edilebilir bilişlerle takas etmektir. Bu sayede sorunlara çözüm bulmak için harekete geçerek uyumlu olmayan davranışların dönüştürülmesi ve buna bağlı olarak esnek düşüncenin öğretilmesidir (Young vd., 2008).

Şema ve otomatik düşünce olarak ikiye ayrılan bilişsel davranışçı teori kuramı, otomatik düşüncelerin kişinin etrafında oluşan olaylarla ilişkili şekilde meydana gelen

hızlı tepkileri ifade etmektedir. Kişinin duygusal tepkilerine ve davranışlarına aracılık etmekte olan otomatik düşünceler, çok rastlandıkların ve tekrarlandıklarından dolayı genellikle anlaşılabilir bir yapıya sahiptir (Rassmusen, 2005).

Şema, durumsal taleplere göre olayların nasıl değerlendirileceği ve işleneceği hakkında yol göstermekte ve işlevsel bilgileri tutmaktadır. Olaylara anlam katan yapılar olan şemalar, özel durumların ve günlük yaşamın kapsamını, yönünü ve niteliklerini belirlemektedir (Beck, 2004).

Bilişsel davranışçı teori incelendiğinde birey davranışlarının ana kaynağının bilişsel yapılar olduğu ve bu yapıların inanç sistemini meydana getirdiği anlaşılmaktadır. İnançlar kişilerin duygu ve davranışlarına yön verir niteliktedir. İnançların katılıktan uzak olarak esnek olması, duygu ve davranışlarda da esneklik sağlamaktadır.

#### *2.1.3.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi*

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) Ellis tarafından geliştirilen bilişsel bir yaklaşım olma özelliğindedir. Değerlendirme, sorgulama, irdeleme ve uygulamayı ön planda tutan bu teori, uygulamayı ön plana çıkartmaktadır. Bireylerin yaşamlarında sorun ortaya koyan ve akıl dışı olan inançlar üstünde durulmaktadır (Sharf, 2011).

Rasyonalite yahut akılcılık, kişinin inançlarına atfedilen bir yaklaşım olma özelliğindedir. Bu teori kapsamında akılcı inançlar psikolojik sağlığın merkezinde ve esnek bir yapıya sahiptir. Mantıkla, benlikle ve gerçeklik ile tutarlıdır. ADDT'de davranış, biliş ve duygu birbirinden ayrı değildir. Bu etkenler yaklaşım kapsamında birbiri ile etkileşim halindedir. Kişinin akılcı inançlara sahip olması durumunda işlevsel davranışlar ve sağlıklı duygular sergilemesi beklenmektedir. Netice olarak bir sonraki tecrübeler için daha gerçekçi düşünme biçiminin benimsenmesi bu yaklaşımla mümkün olmaktadır (Dryden, 2005).

Bu bağlamda kişi bir olayla alakalı düşünme türünü değiştirdiğinde büyük oranda davranış v duygu biçiminde değişiklik meydana geldiği ifade edilebilir. Bir başka deyişle, akılcı inançları bulunan kişilerin karşı karşıya kaldıkları durumlarda verdikleri davranışsal ve duygusal tepkiler sahip oldukları inançların paralelinde olacaktır (Altunkol, 2017).

Akılcı duygusal davranış ve bilişsel davranış yaklaşımına göre gerçekçi olmayan inançlara katı bilişsel aşırı uç yol açmaktadır. Bu durumun tam tersine olumlu ve akılcı inançlar esnek ve uyumludur. Bu sayede adapte olabilen davranış ve duygular sağlanabilmektedir. Bu teorilerin ana maksadı, bireyin sabit bilişleri ile inançları konusunda rasyonellik ve esneklik sağlayarak yerlerine alternatifler getirmektir. Bu bağlamda kısaca bireyin esnekliğinin kuvvetlendirilmesinin amaçlandığından bahsedilebilir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Söz konusu olan yaklaşım psikoloji sağlığı açısından bazı kriterleri belirlemektedir. Bu kriterler, sosyal ilgi, kişisel ilgi, yüksek kırılabilirlik toleransı, belirsizlikleri kabul etme, kendi sorumluluğunu üstlenme, risk alma, kendini yönlendirme, katılım ve gerçekçi beklentiler oluşturma gibi özelliklerdir. Bunlara ek olarak kriterler içinde esneklik de bulunmaktadır. Bu kapsamda, psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin düşünceleri esnektir (Dryden, 2007).

Daha sağlıklı ve doyumlu bir hayatı benimsemek için bilişsel esnekliğin önemli yer olduğundan bahsedilebilir. Bireylerin olayları ve durumları esnek ve daha geniş açıdan değerlendirdiği takdirde akılcı bir yöntem sergilemiş olacağından bahsedilebilir (Altunkol, 2017).

#### **2.1.4. Psikolojik Esneklikle İlgili Son 10 Yılda Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde psikolojik esneklikle ilgili günümüzden başlanarak son 10 yılda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Mamo vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) ve Kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) genç yetişkinlerde psikozla ilişkili semptomlar üzerindeki etkinliği keşfedilmeye çalışılmıştır. ACT grubunda, denemenin başında depresyondan, sonunda depresyonun yokluğuna geçenlerin yüzdesinin çok daha yüksek olduğu görülmüştür. ACT grubu, farkındalık yeteneklerinde önemli bir gelişme ve negatif semptomlarda bir azalma göstermiştir. Bireylerin farkındalık yeteneklerindeki değişikliklerin, depresyondaki gelişmelerle bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Psikozda, ACT'nin olumsuz duyguları, depresyonu ve kriz temaslarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bilişsel dönüşüm ve dikkatlilik göz önüne alındığında, BDT ve ACT'nin kombinasyonunun psikoza karşı güçlü olabileceği görülmüştür.

McCracken vd. (2022) tarafından yapılan bu derlemede kronik ağrısı olan yetişkinler için 25 randomize kontrollü ACT çalışması belirlenmiştir. 24 İngilizce yazılan makale dâhil edilmiştir. Derlenen çalışmalarda, ağrı müdahalesi, sakatlık, depresyon ve yaşam kalitesi gibi temel sonuçlar için ACT'yi destekleyen küçükten büyüğe etki boyutları rapor edilmiştir. Bu çalışmanın amacı kronik ağrısı olan bireylere yeni nesil psikolojik tedavilerin etkisini güncel ve kapsamlı bir özet şeklinde sunmaktır. ACT için gözden geçirilen kanıtlar olumlu yönde destekleyici olup, ACT'nin kronik ağrısı olan ortalama bir hastaya, özellikle ağrı ile ilgili müdahalede bulunulduğunda, sakatlık ve depresyon alanlarında yarar sağladığı ancak ağrının kendisinde veya kaygıda daha az yarar sağladığı ortaya çıkmıştır.

Sante vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada düzensiz yeme davranışlarının azaltılması ve psikolojik esnekliğin iyileştirilmesi için ACT tabanlı tedavilerin etkinliğinin sistematik bir incelemesi ve meta-analizi yapılmıştır. Bu meta-analizde yer alan 20 bağımsız ACT tabanlı tedavi çalışması, bir dizi katılımcı/hasta popülasyonu, çalışma tasarımı, uygulama formatı ve süresi ile yürütülmüştür. Kontrollü çalışmalardan elde edilen sonuçlar, tedavi sonrası psikolojik esnekliğin birleşik ölçümleri üzerinde ACT lehine orta derecede olumlu bir etki göstermiştir. Özetle, meta-analizinden elde edilen sonuçlar, düzensiz yeme davranışları için ACT temelli tedavilerin etkinliği ve tedavi öncesinden tedavi sonrası ve son takibe kadar psikolojik esneklik için destek sağlasa da, daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir.

Landi vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada, Avrupa'daki pandeminin ilk dokuz ayında (Nisan 2020- Ocak 2021) 569 İtalyan katılımcılarla iki ardışık karantinede anksiyete ve depresyonun yörüngeleri araştırılmış olup bunların farklı psikolojik esneklik ve esneklik profillerinin bir işlevi olarak değişip değişmediği incelenmiştir. Psikolojik olarak esnek bir profile sahip katılımcılarla psikolojik olarak esnek olmayan katılımcılar karşılaştırıldığında, psikolojik olarak esnek olmayan bir profile sahip olanların, çalışma süresi boyunca daha yüksek kaygı ve depresyon seviyeleri bildirdikleri bulunmuştur.

Mirka vd. (2020) tarafından yapılan bu çalışmaya 12-16 yaş aralığında 65 ergen katılımcı katılmıştır. Çalışma, kötü kontrol edilen tip 1 diyabetli ergenlerin: psikolojik esneklik, glisemik kontrol, yaşam kalitesi ve depresif belirtilerle ilişkisini araştırmaktadır. Psikolojik esneklik (hem genel hem de diyabetle ilgili), depresyon ve anksiyete semptomları ile orta güçlü düzeyde ilişkili bulunmuştur. Daha yüksek bir



psikolojik esneklik seviyesi, daha düşük semptom seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Psikolojik esneklik glisemik kontrol ile anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Parfe vd. (2022) tarafından yapılan çalışmaya 18 yaşında ve daha büyük 152 birey katılmıştır. Bu çalışmada bireylerin olumsuz çocukluk deneyimleri ve ayrışma arasındaki ilişkinin bir aracısı olarak psikolojik katılık incelenmiştir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınma ile pozitif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Takip testleri, olumsuz çocukluk deneyimleri ve ayrışma arasındaki ilişkiye deneysel kaçınmanın değil, bilişsel füzyonun aracılık ettiği gösterilmiştir.

Morton vd. (2012) yapılan çalışmada bipolar bozukluğa sahip olan 20 kişilik gruba normalde uygulanan tedavinin dışında uygulama yapmazken diğer 21 kişilik hastaya tedaviye ek olarak iki saatlik 12 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Sonucunda; ACT uygulanan hastaların negatif duygu, davranış ve düşüncelerinde olumlu değişimler gözlemlenmiştir.

Cennet (2012) tarafından beş Avustralya okulundaki öğrenciler ile algılanan ebeveynlik tarzı ve psikolojik esneklik arasında boylamsal ilişkiler incelenmiştir. Ebeveynlik tarzı 7. ve 12. sınıflarda, psikolojik esneklik 9. sınıftan 12. sınıfa kadar ölçülmüştür. Psikolojik esnekliğin, ortalama olarak yaşla birlikte azaldığı görülmüştür. 7. Sınıftaki otoriter ebeveynliğin (düşük sıcaklık, yüksek kontrol) daha sonraki (düşük) psikolojik esnekliği öngördüğünü göstermiştir. Ebeveynlikteki değişiklik, gelecekteki psikolojik esnekliği öngörmüştür ancak zaman içinde değişimi öngöremediği bulunmuştur.

Igarashi vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada trans bireyler arasında ayrımcılık ve içselleştirilmiş transnegatiflik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin koruyucu etkisi ABD’de 18 yaş üstü 180 trans birey ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar yaş için kontrol edilen içselleştirilmiş transnegatiflik üzerinde ayrımcılık ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir etkileşim bulmuştur, öyle ki artan ayrımcılık içselleştirilmiş transnegatifliği sadece yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler arasında öngörmüştür. Yüksek psikolojik esnekliğe ve düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler arasında içselleştirilmiş transnegatiflik açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Düşük psikolojik esnekliğe sahip bireylerin daha yüksek içselleştirilmiş

transnegatifliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile artan psikolojik esnekliğin içselleştirilmiş transnegativiteyi azaltabileceğini; ancak psikolojik esnekliği hedefleyen ACT müdahalelerinin ek değerlendirmesine ve ayrımcılıkla mücadele için makro düzeydeki müdahalelerin değerlendirilmesine ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır.

Zhang vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada Çinli üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve COVID-19 tükenmişliği ilişkisi incelenmiştir. Psikolojik esneklik üniversite öğrencilerinin COVID-19 tükenmişliği ile negatif ilişkili bulunmuş olup psikolojik esnekliğin algılanan COVID-19 stresi ve COVID-19 tükenmişliği ile önemli ölçüde ilişkili olduğu çalışmada gösterilmiştir. Psikolojik esnekliğin algılanan COVID-19 stresi yoluyla COVID-19 tükenmişliği üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, aile konumu kontrol edildikten sonra, psikolojik esneklik COVID-19 tükenmişliği ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik esnekliğin hem yüksek hem de düşük sosyal desteğe sahip üniversite öğrencileri için algılanan COVID-19 stresi ile anlamlı ve olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Algılanan COVID-19 stresi, COVID-19 tükenmişliği ile pozitif ilişkili bulunmuş olup ek olarak, psikolojik esneklik, algılanan COVID-19 stresi ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Asikainen vd. (2018) tarafından 274 öğrenci üzerinde uygulanan çalışmada, psikolojik esneklik, öz düzenleme ve akademik duyguların akademik başarıyı yordama seviyesi çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda umut, psikolojik esnekliğin birinci önemdeki yordayıcısı olup, psikolojik esneklik ve çalışma düzeyi arasında ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından, kişilerin olumsuz duygulara karşın, kendi kapasitelerinin farkında ve durumu yönetebilmeleri neticesinde başarıya ulaşabilmeleriyle ilişkilendirilmiştir. Araştırmada bir başka bulguysa psikolojik esneklik ve anksiyetenin, utanma kavramı ile negatif ilişkide olduğu yönündedir.

Twohig vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada obsesif kompulsif bozukluk tanılı altı hasta ile ikişerli üç grup oluşturulmuştur. Üç gruba da Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Terapi, maruz bırakma ve ritüelden kaçınma terapisi olmak üzere dört terapi uygulanmıştır. Uygulama sonrasında Kabul ve Kararlılık Terapisi alan bireylerin, psikolojik esneklik düzeylerinin diğer beş katılımcıya göre daha yüksek artış gösterdiği belirlenmiştir. Dört farklı terapi yöntemi uygulanan kişilerin hepsinde sönme davranışlarının yüksek puan aldığı ve Bilişsel Terapi uygulanan her iki bireyin

sırayla sönme, psikolojik esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme alanlarında farklılık gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

## 2.2. Erteleme

Yaygın bir öz düzenleme başarısızlığı olan erteleme belirli hedeflere ulaşmak amacıyla yapılması gereken işleri yapmama ve bunun yerine kısa dönemde uzun dönemli kazançlar ile büyük ödüllendirici etkinliklerde bulunmamayı ifade eden psikolojik bir durum olarak tanımlanır (Aremu vd., 2011).

Erteleme kavramı, daha düşük sağlık, esenlik, zenginlik düzeyleri ve başarısız insan tipi ile önemli ilişkisi bulunan karmaşık bir psikolojik fenomendir. Bireyin bir görev ile karşı karşıya kaldığında sıkılmış hissetmesine neden olan erteleme aynı zamanda bunalmış hissi de vermektedir (Balkıs ve Duru, 2007).

Dünya geneline bakıldığında kadın ve erkeklerde %20-25 oranı arasında sosyal ilişkiler, akademik hayat, kişisel ve profesyonel yaşam gibi alanlarda ertelemeye maruz kalınmaktadır. Erteleme ile yakın bağlantısı bulunan etkenlerden bazıları görev gecikmesi, olumsuz değerlendirme, sebat eksikliği, görevden kaçınma, bağımlılık, öz-yeterlik, öğrenilmiş çaresizlik, irrasyonel inançlar ve mükemmeliyetçiliktir (Stewart ve Schubert, 2000).

Erteleme eğilimleri bunların yanı sıra kaygıya, kamusal imajla ilgili sorunlar, öz benlik bilincine ve zayıf özgüvene neden olmaktadır. Genel anlamı ile iş ve akademik ortamlarda erteleme davranışının yaygınlığı nedenleri, öncüleri, sonuçları ve tedavisi uzun zamandır gözden geçirilmektedir.

Herhangi bir işi gönüllü biçimde ileri bir zamana ertelemekten suçluluk duymayan birisini bulmak son derece güçtür. Pek çok insan yaşamı boyunca çoğu kez erteleme davranışında bulunduğu konusunda hemfikirdir. Erteleme bir işe başlamadan yahut sona erdirmede son ana kadar ya da önceden belirli olan sonra veya idealde şu an tamamlanması gereken zamansız biçimde sürekli bir gecikmedir (Steel, 2007).

Erteleme ayrıca düşük hayal kırıklığı tolerans seviyelerine, eksiksiz zaman yönetimine, gecikmiş çalışma davranışlarına, olumsuz duyguları düzenleyememeye, ego tükenmesine ve hız-doğruluk değiş tokuşlarına sebep olmaktadır (Stewart ve Schubert, 2000).

Bu bağlamda erteleme ile alakalı belirlenmiş olan beş erteleme davranışı kategorisi bulunmaktadır (Balkıs ve Duru, 2007);

- Kararla erteleme,
- Günlük rutin erteleme,
- Akademik erteleme,
- Zorlayıcı erteleme,
- Nevrotik erteleme

Erteleme kavramı yeni ortaya çıkmış bir olgu değildir. Erteleme ile alakalı tarih boyunca karşılaştırılabilir yapılar ortaya çıkmıştır. Bu yapılar önceki dönemlerde daha az olumsuz ve farklı çağrışımlara sahip olmuştur (Ferrari vd., 1995).

Son dönemlerde, çok sayıda bireyin değişen derecelerde ertelemeyi kabul etmesiyle beraber erteleme vakalarının yükseldiği dikkate değer görünmektedir. Artık tedavi bir seçenek olmayıncaya dek, insanlar bir doktora gitmekte yahut sorunları için tedavi görmekte hatalı bulduklarında, erteleme aşırı dereceye ulaşmış olarak kabul edilmektedir (Steel ve Ferrari, 2013).

Erteleyiciler sadece zamanı akıllıca yönetmemek ile kalmaz bunun yanı sıra amaçlar ve hedefler ile öncelikler konusunda da belirsizlik yaşarlar. Buna bağlı olarak kaçınılmaz olumsuz sonuçlar ve iyi niyete karşın gerekli sorumlulukları ihmal edilmesi söz konusu olmaktadır. Düşük performans ile erteleme arasında ciddi bir ilişki bulunmaktadır. İşlerini erteleyenler, ertelemeyenler ile kıyaslandığında daha fazla hata yapmaktadır. Teslim tarihini kaçıır ve daha yavaş iş yapar (Mirowska ve Skowronski 2013).

Yüksek erteleme eğilimi bulunanlar, işlerini kaybetme riski yaşarlar, okulu bırakabilirler ve evlilik hayatlarını tehlikeye atabilirler. Kişilerin kendilerini erteleyici olarak görmesi, gerçekçi hedefler ortaya koyarak işin yerine getirilmesi için kabul gören zaman dilimlerinin korunmasıyla davranışsal gecikmenin azaltmayı hedeflediklerini savunmalarını doğurur (Gupta vd., 2012).

Akademik erteleme, üniversite öğrencilerinde yaygın problemler arasındadır. Bu bağlamda akademik ertelemenin tanımı da davranışsal gecikme ve kişisel rahatsızlık yahut gecikme sebebi ile üzülme biçiminde tanımlanmaktadır (Milgram, 1995).

İçsel faktörler, görev özellikleri ve durumsal faktörler olma üzere ertelemeyi etkileyen üç temel unsur bulunmaktadır. Birinci boyut kişinin kişiliği kapsamında değerlendirilmektedir. Bu anlamda yapılan araştırmalar nevrozluğun erteleme ile pozitif anlamda ilişkisi bulunduğunu ortaya koymuştur. Vicdan ise erteleme ile negatif anlamda ilişkisi bulunan bir oldu olarak görülmektedir. İkinci boyut görev özellikleri ile alakalıdır. Bu duruma örnek vermek gerektiğinde çalışanların başarılı olması zor olan yahut tamamlanması için net bir bitiş tarihi bulunmayan görevler ile karşı karşıya geldiklerinde bu işi erteleme eğiliminde bulunabileceği durumu görev özellikleriyle alakalıdır. Üçüncü boyut bireyin kontrolü dışında kalan bir takım durumlardan kaynaklanan erteleme boyutudur. Bu duruma örnek olarak ise sağlık sorunları sebebiyle erteleme veya ailede meydana gelen problemler neticesinde erteleme gösterilebilir (Gupta vd., 2012).

Nyugen vd. (2013) tarafından yapılan bir çalışmada iş yeri değişkenleri ile erteleme arasında bulunan bağlantı incelenmiştir. 22053 kişi üstünde yapılan internet anketi neticesinde istihdam durumu, cinsiyet, gelir, istihdam zamanı, mesleki beceri ve erteleme davranışının derecesi ile alakalı demografi özellikler içeren ankette ortaya çıkan sonuçlar yüksek düzey ertelemenin kısa istihdam süreleri ve düşük maaşlar ile bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca iş yeri değişkenleri ve cinsiyet değişkenleri arasında bulunan ilişki de bu çalışma kapsamında ortaya konmuştur. Bu bağlamda kadınların erkeklere nazaran daha az erteleme bildirdiği saptanmış bu durum kadınların işgücünde erkeklere nazaran daha büyük avantaj sağlamasına yol açmıştır.

### **2.2.1. Erteleme Kavramı**

Erteleme kavramı yeni bir olgu olmamakla beraber bilimsek olarak incelenmesi 30-40 yıl kadar önce başlamıştır. Kelimenin kökeni Latince “Procrastinatus” kelimesinden gelmektedir. Erteleme, bir işin yahut davranışın gönüllü biçimde yapılmayarak doğurabileceği sonuçların kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra ek olarak bazı zamanlar erteleme davranışı bireyin mükemmeliyetçilik algısı ile paralel bir biçimde de görülebilmektedir (Kandemir, 2010).

Bunlara ek olarak, kişinin hayatında bir yahut daha fazla alanda karar verileceği esnada erteleme davranışı neticesinde program yaparken ya da bu programa sadık kalırken zorluk çekmesi durumudur. Erteleme davranışının dört temel bileşeni mevcuttur. Ortaya konan ürünün standardın altında olması, davranışın geciktirilmesi,

duygusal karmaşa yaşanması ve kişi tarafından mühim bir konu olması erteleme davranışının temel bileşenleridir (Milgram, 1991).

Erteleme kavramının en açıklayıcı olanı gereksiz kavramıdır. Zamanında gerçekleştirilemeyen işlerin tamamına erteleme denmesi yanlış olacaktır. Bunun yanı sıra öznel rahatsızlıklar hissetmek sınırlı bir tanım olacaktır. Bu bağlamda tüm ertelemelerin rahatsızlık verdiği söz konusu olamaz. Bir davranışa tam manasıyla erteleme denilebilmesi için;

- Niyet ve davranış tutarsızlığının bulunması,
- Faaliyet seçiminde hata yapılması,
- Davranış ve niyette dakiklik eksikliği olması gerekir (Schouwenburg, 1995).

### **2.2.2. Erteleme Kuramları**

Çalışmanın bu bölümünde araştırmacıların ertelemeye hakkında olan tanımlarının arka planında yer alan kuramların detaylarına yer verilmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen tanımların ne tür bakış açıları ile ifade edildiği hakkında tatmin edici cevaplar verilecektir.

#### *2.2.2.1. Psikoanalitik Kuram*

Ertelemeye dair söylemler psikoanalitik kuramdan gelmektedir. Bu bağlamda Freud ve izinden giden diğer araştırmacılar, kaçınma kavramı üzerinde durmuştur. Freud'a göre bastırılmış duygu, kaygı ve yıkıcı bilinçaltı duygularının egoya gönderilmiş sinyalleridir. Kişi kaygı durumunda olduğunda ego ile alakalı çok sayıda savunma mekanizmasını kullanma eğilimindedir. Konu ile bağlantılı şekilde bireyin kaçınma eğiliminde bulunduğu ve tamamlamakta zorluk çektiği görevlerin egoyu tehdit etmesinden sebep bireyin erteleme davranışları göstereceğini ifade etmektedir (Birner, 1993).

#### *2.2.2.2. Psikodinamik Kuram*

Erteleme davranışının nedeni, çocukluk çağında gerçekleşen yanlış anne-baba tutumuna kadar inilmektedir. Bu dönemde çocukların beklediği ilgi ve önem gösterilmediğinde ilerleyen yıllarda bu durum çocuğun kendisine metaforik bir biçimde yansıyacaktır (Ferrari vd., 1995).

Yuen ve Burka'ya (2008) göre, bu davranışın ortaya çıkmasına iki aile tipi sebep olmaktadır. Bu tiplerden ilki çocuğun yetenek ve ilgilerinin ötesinde hedefler koyan ve bunlara ulaşılmada çocuğa kapasitesinin üstünde emek harcayan aile tipidir. İkinci aile tipi ise çocuklarının ilgi ve yeteneklerinden tatmin olmayarak onların seçimlerine güvenmeyen aile tipidir.

Buradan yola çıkarak psikodinamik kuramlar çerçevesinde erteleme davranışının sebepleri olarak çocukluk çağında meydana gelmiş olan bir takım anlaşmazlıklar olduğundan bahsedilebilir. Yahut çocuğun bu dönemde ailesi tarafından anlaşılabilmesi erteleme davranışının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır denilebilir.

#### 2.2.2.3. Davranışçı Kuram

Erteleme davranışı sonucunda organizma keyif verici bir etkinliği tercih ederek yapmak zorunda olduğu görevden kaçınmış olur. Böylece, durum organizma için ödüle dönüşmektedir. Bir başka açıdan işi yapamama ihtimalinde bulunan başarısızlık durumundan kaçınmış olmaktadır (Ferrari vd., 1995).

Yanıltıcı ödüller kuramında ele alınan erteleme davranışı, uzun süreli bir çalışma neticesinde daha büyük bir ödüle sahip olursa dahi bireyin kısa vadeye sahip küçük işleri seçme eğilimi ile açıklanmaktadır. Erteleme davranışı edimsel koşullanma bağlamında güdüsel niteliktedir. Eğer bir öğrenci ödevi yerine getirmek konusunda motivasyon problemi yaşıyorsa öğrenci tarafından bu ödev ertelenecektir (Briody, 1979).

#### 2.2.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Erteleme davranışı kişinin faaliyete geçebilmesi adına ön koşulların yerine getirilmesi zorunluluğu ve bunun neticesinde yaşanan çatışmalar ile ortaya çıkmaktadır. Katı istekler sonucunda ısrarcı davranan bireyler, irrasyonel düşünce kalıbına sebep olmaktadır. İrrasyonel düşünce kalıbı üç çeşit hoşnut olunmayan duruma sebep olmaktadır. Mevcut örüntü şu şekilde ilerlemektedir. Büyütme, rahatsızlığa dayanamama ve suçlama rahatsız edici davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Dryden, 2000).

Büyütme aşamasında birey tarafından meydana getirilen kötü bir senaryo imgelenir. Ve birey bu senaryo doğrultusunda hareket eder. Rahatsızlığa dayanamama

durumunda kişi faaliyete geçmek maksadı ile belirlediği standartların yerine gelmemesi durumunu kabul etmemektedir. Ve bu fikir sonucunda birey erteleme yapmaya koşullanır. Suçlama durumunda ise kişi yapmak istediği yahut yapılması istenen işi yerine getirmediği için olumsuz bir ruh haline girmektedir. Buna bağlı olarak başarısızlığın ortaya çıkacağı düşüncesi ile yapılması gereken işleri erteler (Dryden, 2000).

Özetle değinmek gerektiğinde irrasyonel düşünce kalıpları nedeniyle bireylerin yetenekleri hakkındaki duydukları şüphe eylemlere yansiyacak ve bu sayede başarısızlık korkusu gerçeğe dönüşecektir.

#### *2.2.2.5. Zaman Yönetimi Kuramı*

Amaca ulaşmak maksadıyla elde olan süreyi ekonomik biçimde kullanmak zaman yönetimini ifade etmektedir. Bu kapsamda kişinin hedeflerini belirleyerek önceliklerini bilmesi gerekmektedir. Zaman yönetimi planlama ve düzenlemelerine hakim olarak tekniklerini bilmek etkin bir zaman kullanımı için son derece önemlidir. Sonuçta bu üç öge sayesinde zaman üzerine otorite sağlanabilme algısını yaratabilir ve günlük akışta kontrol sağlanabilir (Macan, 1994).

#### **2.2.3. Erteleme Döngüsü**

Erteleme davranışı eğilimi bulunan kişilerin kaçınılmaz biçimde karşılaşıacağı yedi aşamalı bir süreci ifade etmektedir (Burka & Yuen, 2008).

Bireysel değişimlere göre erteleme, kimi zaman haftalarca kimi zaman ise aylarca hatta bazen de yıllarca sürebilmektedir. İlgili sürecin ilerleyişi tamamen kişinin kendisine göredir.

Sürecin aşamalarına aşağıda yer verilmiştir;

**1. Aşama:** “Şimdi yapacağım işe başlayacağım.” Erteleme davranışı eğilimi gösteren kişiler, işin başlangıcında işleri hakkında umuda sahiptir. Bu bağlamda işe başlarken bir önceki deneyimden daha planlı davranma isteği vardır. Bu sefer program kapsamında ertelemeye bulunmadan işi tamamlayacaklarını ve çalışma isteklerini yitirmeyeceklerini düşünmektedirler. Fakat mevcut olan bütün bu düşünceler ve duygular davranışa dönüşmemektedir Çünkü kişiler bu aşamada iş hakkında isteksizliğe kapılacaklarını hesap edemezler. Buna bağlı şekilde bu duygunun ortaya



çıkış zamanı ve sonraki sürece dair herhangi bir önlemleri bulunmamaktadır. Netice olarak hazırlık sürecinin yerini korku ve kaygı duyguları almaktadır.

**2. Aşama:** “Bir an önce göreve başlamalıyım.” Erteleyici davranışları bulunan kişi bu aşamada işini tamamlayacağı hususunda umudun dominant, kaygınsa arttığı bir durum içine girer. Kişi tarafından hissedilen baskıya karşın harekete geçmeye dönük küçük de olsa bir çabaları olmaktadır.

**3. Aşama:** “Şu an başlamazsam sonucu ne olur?” Erteleyen kişinin, mevcut olan bu süreçte görevlerini yerine getiremeyeceğine dair hisleri güçlenmeye başlamaktadır. Bu olasılık üstünde kurulu olan başarısızlık senaryoları kişiyi bir süre sonucunda ciddi anlamda rahatsız etmeye başlamaktadır.

“Daha önce başlamalıydım.” Erteleyici kişi bu süreçte suçluluk duygusu ile karşı karşıya kalmaktadır. Gerçekleştirilen öz değerlendirme sonucunda meydana olumsuz cümleler çıkmaktadır. Çünkü görevin tamamlanması hususunda zaman kaybedilmiş ve hala daha kaybedilmeye devam edilmektedir.

“Elimden gelen her şeyi yapıyorum ama.” Erteleyen kişi, görevleri önem sırasına koyamaz ve bunun sonucunda gün içindeki akışta görevlerini gerçekleştirebilirken planlama ile yapılan görevleri bitiremez. Bu durum erteleyen kişide yapabildiği her şeyi gerçekleştirdiği fakat içinde bulunduğu durumu yapamadığına algısı sonucunu doğurur.

“Hiçbir şeyden zevk almıyorum.” Erteleyici birey tarafından görevin önceliğinin organize edilmemesi daha sonra hayal kırıklığını yaşanmasına neden olur. Bu noktada yapılması gerekli olan şeyin yerine ona zevk veren faaliyetlere yönelmiş ve hedefi olana ulaşamamıştır. Mevcut bitirilmemiş olan işlerin var oluşu, kişiyi sıkışmış, suçlu ve kaygılı hissettirmektedir.

“Umarım kimsenin bu durumdan haberi olmaz.” Erteleyici kişi açısından yükümlülük hissini en üst dereceye çıktığı bu süreçte çevresine karşı kendini kanıtlama isteğinin getirmiş olduğu kaybedecek olma olasılığına karşı yoğun çabalamalar meydana gelmektedir. Kişi ortaya çıkacak olan başarısızlığının kimse tarafından bilinmesini istememekte dolayısıyla da işlerini tamamlıyor izlenimi oluşturmak için görevlerinde ilerleme kaydetmiş gibi konuşurlar yapmak istemektedir. Yahut görevini hangi sebeple yerine getiremeyeceği kapsamında bir takım açıklamalarda bulunurlar.

**4. Aşama:** “Hala zamanım var.” Erteleyici kişi için işlerinin bitiremeyeceğinin farkında olunması kişinin rahatlatmak için umutlu bir görünüş sergilemesini beraberinde getirmektedir.

**5. Aşama:** “Benim bir sorunum olmalı.” Erteleyen kişiler süreçte üzüntülü ve umudunu yitirmiş bir görünüme sahiptir. Bu kapsamda ortaya çıkan öz eleştirileri benliğine yönelik olumsuz ifadelerden meydana gelmektedir. Kişiler bu aşamada kendisinin yeteneklerinden ve zekâsından şüphe duymaya başlarlar.

**6. Aşama:** “Son seçim.” Erteleyici davranışlar sergileyen kişiler için artık son kararın vermesi zamanı gelmiştir. Bu aşamada kişi görevi tamamlayacak yahut sonlandıracaktır. Diğer taraftan da kalan süre ile görev niteliği arasındaki bağlantının farkında olmaktadır. Kişi geriye kalan sürede görevin tamamlanamayacağını bilincindedir. Bu duruma rağmen kişi tarafından son hamle yapılmak istenebilir ve görevi tamamlamak için son bir çabalaya girilebilir. Birey bu noktada son aşama olarak “keşke daha önce başlasaymışım zannettiğim kadar güç değilmiş.” gibi bir yakınmaya gösterebilir. Bireyin yakınmalarını erteleme davranışını sonlandırmak takip eder ve bireyin gerginliği sona erer.

**7. Aşama:** “Bundan sonra asla ertelemeyeceğim!” Erteleyici davranışı bulunan kişiler bu süreçte yükümlülüğü bulunan işi yahut görevi bitirmiş veya bırakmış olacaktır. Böyle bir durumda kişilerde yüksek oranda rahatlama hissi meydana gelecektir. Birey geriye dönük olarak bazı yorumlarda bulunduğu bu aşamayı bir daha kesinlikle yaşamak istemediğini fark ederek kendine sözler verir. Bunun ardından planlamalar yapılır ve gerekli önlemler alınarak yeni görev başlayıncaya kadar bu düşünceler devam eder. Neticede başka bir görevde, kişi yeniden döngüye girmektedir.

#### **2.2.4. Erteleme Boyutları**

Erteleme davranışı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyuttan meydana gelmektedir. Erteleme davranışı kapsamında tüm boyutların birbirleri ile etkileşim halinde olduğundan söz etmek mümkündür (Solomon ve Rothblum, 1984).

**Davranışsal boyut:** Kişinin yapmak zorunda olduğu bir işin yahut görevin zamanında yerine getirilmemesine bağlı olarak ortaya çıkan davranıştır. Görevin ya da işin ağırdan alınması ve sonuca kavuşturulmaması olarak ifade edilebilir. Buna bir örnek vermek gerektiğinde birey tarafından yapılması gereken bir iş varken kişinin bunun yerine televizyon seyretmesi iyi bir örnektir (Lay, 1986).

**Bilişsel boyut:** Niyet ve eylem tutarsızlığından ortaya çıkan ertelemenin bilişsel boyutu, amaçlanan davranış ile yapılan davranışın farklılığını ifade etmektedir. Erteleme davranışını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemekte olan çok sayıda davranış bulunmaktadır. İrrasyonel inançlar, zaman inançları ve dışsal yüklenme stilleri bunlardan en önemlileridir Haycock vd., 1998).

**Duyuşsal boyut:** kişiler tarafından işin yerine getirilmemesi bazı olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Çaresizlik, üzüntü, kaygı ve yetersizlik hissi bu duygulardan bazılarıdır. Bu durumlar ertelemenin duygusal boyutunu meydana getirmektedir. Kişi bir göreve başlayamıyor yahut sona erdiremiyor ise bu durumdan rahatsızlık hissetmesi gereklidir. Bu duygulardan yoksun olduğunda davranışa erteleme demek doğru olmayacaktır. Netice olarak kişinin görevi iş olarak görmediği zamanlarda yapılmayan bir iş için erteleme davranışından söz edilmez (Solomon ve Rothblum, 1984).

### 2.2.5. Erteleme Çeşitleri

Erteleme davranışına sahip olan kişiler iki gruba ayrılmaktadır. Aktif erteleyiciler ve pasif erteleyiciler olarak ayrılan erteleme davranışına sahip olan bireyler birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Aktif erteleyici olan bireyler gerekli karar verme yeteneğinde olmalarına karşın gerekli olan görevden farklı başka bir şey ile ilgilenmeyi tercih etmektedir. Pasif erteleyici olan kişiler ise uygulamaya başlayacak yeterli donanına sahip olmamaları sebebi ile görevi yerine getirememektedir (Choi, 2005)

Ellis (1977) tarafından ertelemenin beş türü olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda erteleme türleri;

- Kompulsif erteleme
- Karar vermeyi erteleme
- Genel erteleme
- Nevrotik erteleme
- Akademik erteleme

Bahsi geçen erteleme türleri içinde yer alan genel erteleme ile akademik erteleme görevden kaçınma ile alakalı olan kavramlardır. Geriye kalan erteleme türleri ise karar

vermekten kaçınma olarak ifade edilebilir. Özellikle öğrenciler arasında akademik erteleme bağlamında görevden kaçınma sık rastlanan bir erteleme durumudur (Solomon ve Rothblum, 1984).

#### *2.2.5.1. Kompulsif Erteleme*

Bir kişinin genel özellikleri haline gelecek şekilde yaygınlaşan erteleme, ciddiyeti sorgulanması gereken bir durum olmuştur. Bu erteleme türünde sorun oldukça genelleşmiş ve artık kronik hale gelmiştir. Görevlerin ertelenmesi sürekli bir davranışa dönüştüğünde bu durum kompulsif erteleme yani, tekrarlayıcı durum halini almış demektir. Kronik erteleme türü olarak da adlandırılmaktadır (Buehler vd., 1994).

Birey kompulsif ertelemeyi bir rahatlama aracı olarak kullanmaktadır. Fiziksel yahut zihinsel bir rahatlama olarak ertelemeyi kullanan birey bunu bir B planı olarak düşünmektedir. Kronik erteleyici bireyler herhangi bir şeyi hiçbir zaman tam zamanında yerine getiremez. Bu durum kişinin ciddi kariyer mücadelelerine, düşük yaşam kalitesine, kalıcı finansal sorunlara ve daha farklı pek çok sonuca sebep olur. Ayrıca kronik erteleme davranışı, işlev bozukluğu ve psikolojik yetersizlik gibi sorunlara da yol açabilmektedir. Kişi bu durumda kalıcı bir utanç duygusuyla ve benlik saygısının yitilmesiyle karşı karşıya kalabilir (Fabio, 2006).

Erteleme davranışında bulunan bireyler, ebeveynlerinden görevlerini tamamlama davranışını hiç görmemiş olabilmektedir. Bazı bilim insanları tarafından her davranışın öğrenilebilir davranış olduğu varsayılmasından bu tür bir alışkanlığın kazanılması için gerekli ortamın oluşmadığından söz etmek de mümkündür. Bu noktada çözüm erteleyici davranışlarda bulunan kişinin davranış kompleksini yeniden oluşturulan temel eyleme geçme planı üstüne inşa etmesine bağlıdır. Ancak erteleyici kişi bu sebeple de erteleme eğiliminde bulunabilir. Buna bağlı olarak erteleme eylemi kişinin duruma daha fazla dayanamayarak yardım aramasıyla ya da yollarını değiştirmesiyle kararlılığın ve isteğin kendiliğinden fark edilene dek devam etmektedir. Kendini kronik erteleyici olarak görmekte olan çok sayıda kişi esasen dikkat eksikliği ve depresyon gibi altta yatan farklı bir sebepten muzdarip olmaktadır (Kandemir, 2014).

### 2.2.5.2. Akademik Erteleme

Akademik erteleme öğrencinin herhangi bir sebebe bağlı olarak eğitim dünyasının bir aktörü tarafında yapılması rutin olan yahut mülakat ve sınav gibi daha az sıklıkta yapılan akademik olaylara karşı gösterdiği erteleme davranışını tanımlamaktadır (Çakıcı, 2003).

Akademik erteleme davranışı üniversite öğrencileri arasında sık rastlanan bir davranış olarak gözlenmektedir. Bu alanın diğer erteleme türlerine göre daha fazla araştırıldığı görülmektedir. Akademik erteleme kişisel rahatsızlık yahut gecikmeden dolayı üzülmeye olarak kendini göstermektedir (Milgram, 1995).

Akademik ertelemenin üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığının yaklaşık %80 oranında olduğu tahmin edilmektedir. Orta öğretim sonundaki öğrencilerde ise bu oranın %10 ile %70 arasında değiştiği tahmin edilmekte ve en ciddi sorunlar arasında yer aldığı değerlendirilmektedir (Stewart ve Schubert, 2000).

Bunun yanı sıra, genel bir nüfus çalışması anketinden sağlanan veriler, insanların neredeyse üçte birinin eğitimde ertelemeyi büyük bir problem olarak gördüğünü ortaya koymaktadır (Steel ve Ferrari, 2013).

Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerindeki akademik ertelemenin yaygınlığının yaklaşık %95 olduğu ortaya konmuştur; elde edilen anket neticeleri aynı zamanda öğrencilerin %46 oranındaki kesiminin akademik görevleri ertelediklerini bildirdikleri saptanmıştır (Balkıs ve Duru, 2007).

Erteleme davranışını kronikleştirerek sürekli hale getiren öğrenciler, akademik sorumlulukları ertelerler ve bunun yerine, düşük performansa sebep olan verimsiz aktivitelere ve ayrıca akademik başarılarını negatif yönde etkileyecek olan olumsuz duygusal tepkilere odaklanma eğilimi göstermektedirler (Schubert ve Stewart, 2000).

### 2.2.5.3. Karar Vermeyi Erteleme

Erteleme bir eylemin gecikmesi olarak tanımlanmıştır. Görevin tamamlama döneminde kişiler öncelikli olarak bir işi geciktirebilir ve görevden kaçınabilirler. Ayrıca kişiler stresten kurtulmak için bir tür molaya ihtiyaç duyabilirler. Erteleme kavramı bağlamında iki tür gecikme sürecinden bahsetmek mümkündür. Kimi insanlar istenmeyen sonuçlardan kaçınmak maksadıyla görevlerini erteleyebilirler. Kimi insanlar ise güçlü bir sebepleri olmadığı halde bu ertelemeyi yaparlar. Olumlu

gecikmeler dürtüsel karar vermenin önlenmesi için yapılmaktadır. Ve dürtüsel gecikme buna bağlı olarak görünürde olan bir nedenden ortaya çıkar (Ferrari, 2000).

Bu kapsamda iki tür ertelemeden bahsedilebilir. İşlevsiz ve işlevsel erteleme bu türleri oluşturmaktadır. İşlevsel erteleme görev neticelerinin mükemmel olabilmesi adına uygun ve daha uyumlu bilgileri bulabilmek için işin tamamlanmasını geciktirmektedir. Diğer taraftan işlevsel olmayan erteleme davranışı net bir yöne ve amaca sahip olmadan görevin bitmesinin gecikmesidir. İşlevsel olmayan erteleme görevin bağlamı ile ilişkili olmayan ilgisiz bir faaliyet biçimi olarak yorumlanabilir.

Davranışsal kaçınan erteleme ile kararlı erteleme olmak üzere iki tür işlevsel erteleme bulunmaktadır. Karar vermenin ertelenmesi, stresli durumlarla karşılaşmamak için bir işi ertelenmesi, karar vermenin gecikmesi ve bu sayede zihinde var olan farklı durumlarla baş etme baskısını azaltan, bilişsel düşünce biçimidir (Morin ve Salmon, 2000).

Karar verme sırasında erteleme, süreli ve belirli zaman diliminde karar verilmesinin olmamasıdır. Bu durum karar vermekten kaçınma olarak da tanımlanır. Bireyler bu durumun daha az stresli olacağını düşündüğü için karar vermeyi bu bağlamda kasten ertelemektedir (Burka ve Yuen, 2012).

#### 2.2.5.4. Rutin İşlerde Erteleme

İnsanlar, günlük hayatındaki birçok olayı birtakım çevresel, bireysel veya her ikisinin beraber sebep olduğu nedenlerle erteleyebilmektedirler. Devamlı olarak yaptığı bir işi rastgele bir zaman içerisinde veya zaman aralığında yapmak istemeyebilmekte veya bu işi ne kadar yapmak istese bile yapamamaktadırlar. İnsanlar, gündelik olarak devamlı yaptığı işleri ya da şeyleri yaparken birtakım zorluklar çekmeleri, “*rutin işlerde erteleme*” şeklinde tanımlanmaktadır. Sürekli bir şekilde bisiklet sürmeyi bir rutin haline getirmiş olan bir birey, uyandığı herhangi bir günde bu aktiviteyi yapmak istemeyebilmektedir. Ertesi gün, önceki günle beraber toplam mesafeyi belirleyip, kendini tatmin etme yoluna girebilmektedir (Dzubak, 2008).

Rutin işlerde erteleme, çoğunlukla yeni bir günü getirmiş olduğu durumlardan ve ruh halinden kaynaklanmaktadır. Yaz ayında rutin olarak koşuya çıkan birey, bir anda bastıran yağmurdan ötürü rutin koşusunu erteleyebilmektedir. Fakat söz konusu erteleme, ilk gün için normal bir durum olarak karşılanmakta iken, ilerleyen günlerde

bu durum, birtakım psikolojik problemlerin yansıması şeklinde kabul edilmektedir. Bahsedilen durum insanda stres ve kaygı seviyelerine etki etmektedir. Ellis ve Knaus (1977), rutin işlerde erteleme davranışlarının sakıncalarına yönelik 109 kişide yapmış olduğu çalışmada, rutin işlerdeki ertelemelerin, bireyin sosyo-psikolojik benliğinde negatif yönde etkiler olduğu saptanmıştır.

### **2.2.6. Erteleme Eğiliminin Yaygınlığı**

Erteleme eğilimi, genel itibari ile gündelik işlerin yapılmasına yönelik yetişkinler arasında oldukça yaygındır. Ayrıca, Ellis ve Knaus, üniversite öğrencilerinin yüzde yetmişlik kısmının akademik erteleme sorunu yaşadıklarını saptamıştır (Ellis ve Knaus, 1977).

McCown ve Roberts (1994) tarafınca, 1.543 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış olan bir çalışmada, erteleme sıklığı konusunu üzerine bir inceleme gerçekleştirmiştir. Üniversite 1. sınıftakilerin %19'luk kısmının, üniversite 2. sınıftakilerin %22'lik kısmının, 3. sınıftakilerin %27'lik kısmının ve 4. sınıftakilerin %31'lik kısmının akademik erteleme davranışını stres yaratan ve ciddi bir durum şeklinde gördüklerini tespit etmiştir. Ayrıca, 1. sınıftakilerin %23'lük kısmının, 2. sınıftakilerin %27'lik kısmının, 3. sınıftakilerin %32'lik kısmının ve 4. sınıftakilerin %37'lik kısmının erteleme davranışlarının, başarılarını negatif olarak etkileyebilecek olduğunu öngörmüşlerdir.

Clark ve Hill (1994), tarafınca 184 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin %28'lik kısmının sınavlara çalışma, %30'luk kısmının dönem ödevlerini tamamlama ve %36'lık kısmının haftalık okuma ödevlerini tamamlamada, erteleme davranışına başvurdukları belirlenmiştir.

Man, Rothblum ve Beswick'in 245 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %35'lik kısmının dönem ödevlerini erteleme davranışlarının bireysel problem olduğunu, %46'lık kısmının dönem ödevi yazarken erteleme davranışı sergilediklerini ve %62'lik kısmının erteleme davranışını azaltmayı arzuladıkları saptanmıştır (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988).

Tüm bunları sonucunda, yapılan çalışmaların ışığında, bilhassa üniversite öğrencilerinin daha çok akademik erteleme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Bunun haricinde, erteleme davranışıyla alakalı araştırmalar doğrultusunda, bireyin

psikolojisinin ve akademik başarısının negatif yönde etkilendiği konusuna vurgu yapılmaktadır (Kandemir, 2010).

## **2.3. Akademik Erteleme**

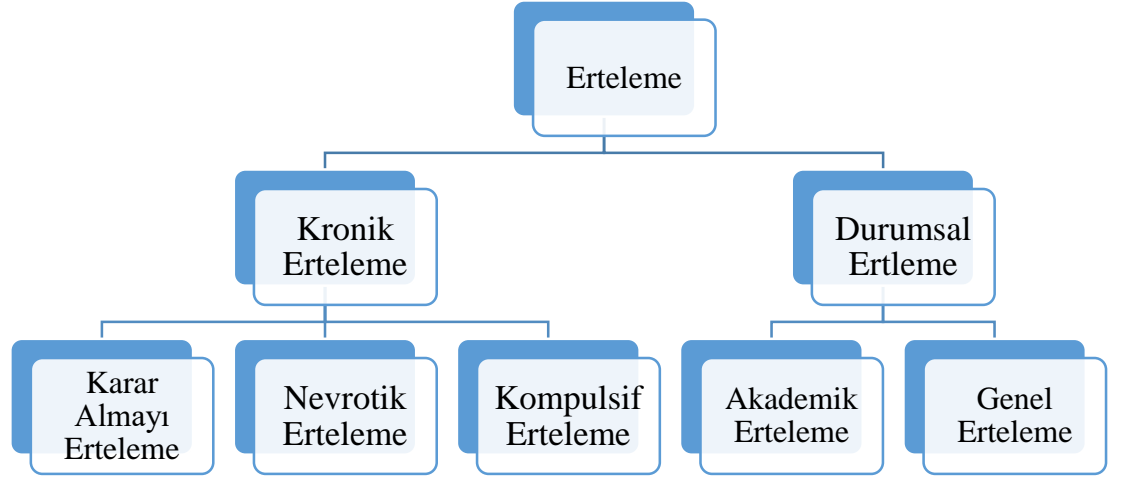
### **2.3.1. Akademik Erteleme Kavramı**

Davranışsal bir eğilim olarak ifade edilen ertelemenin, dönemin önemli bir problemi olduğu gibi, geçmiş çağlarda da görülen bir davranış olarak belirtilmektedir (Başpınar, 2020). Erteleme davranışının, bilimsel açıdan incelenmesi ve akademik literatür içerisinde ele alınması 1990'lı yılların sonları denk gelmektedir. Erteleme davranışı, üstlenilmiş olan herhangi bir görevin, bireye rahatsızlık verecek düzeye gelinceye dek ileri bir döneme erteleme durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Ayan, 2020). Gün içinde kişilerin gerçekleştirmeleri gereken pek çok görev ve sorumluluk olabilmektedir. Fakat çeşitli nedenlerden dolayı gerçekleştirmesi gereken görevleri ertelemektedirler, Söz konusu ertelemeye bağlı olarak da stres durumu gelişmekte ve bu stres durumu, zaman içerisinde kaygıyı da tetiklemektedir (Gün, Turabik ve Baskan, 2020). Bütün bu gelişmeler, kişiyi istemediği bir durum içerisine sokabilmektedir. Erteleme davranışının temelinde, kişinin daha ilgi çekici olan faaliyetlere yönelmesi ve dikkatini kontrol edememesi bulunmaktadır (Eerde, 2003).

Literatür içerisinde kişilerin erteleme davranışını 2 biçimde gerçekleştirdiği ifade edilmektedir. Bunlar durumsal erteleme ve kronik erteleme olarak bilinmektedir (Kağan, 2009). Kronik ertelemeye yönelen kişiler, çevresel unsurlar ile meşgul olmakta ve çaresizlik hissederek ertelemeyi gerçekleştirmektedir.

Kronik erteleme türü de kendi içinde; karar almayı erteleme, kompulsif erteleme ve nevrotik erteleme olarak sınıflandırılmaktadır. Kişilerin durumsal ertelemeye kronik ertelemeye nazaran daha az başvuruda buldukları belirtilmektedir. Durumsal ertelemelerde kişiler, yaşamın belirli dönemleri içerisinde ertelemeye yönelmektedir. Durumsal ertelemelerde kendi içinde; akademik erteleme ve genel erteleme olarak sınıflandırılmaktadır (Kağan, 2009). Erteleme türlerine ilişkin sınıflandırma kısaca Şekil 2'de belirtilmektedir (Kağan, 2009).





**Şekil 2.** Erteleme Türleri

**Kaynak:** (Kağan, 2009)

Kağan (2009) tarafınca belirtilmiş olan sınıflandırmada sıklıkla karşılaşılan erteleme türünün “*akademik erteleme*” olduğu ifade edilmektedir. Akademik erteleme, akademik temele dayanmakta olan sorumluluk ve görevlerle alakalı gerçekleşen erteleme şeklinde tanımlanmaktadır (Ayan, 2020). Akademik erteleme, öğrencilerin akademik performanslarında negatif yönde etkiler oluşturabildiği gibi, bireyin ruhsal sağlığını da negatif yönde etkilemektedir. Akademik performansın, akademik ertelemeden negatif yönde etkilenmesi ile alakalı, akademik sorumlulukları zamanında gerçekleştirme ve zamanı doğru bir biçimde yapılandırma konularına yönelik zorluk çeken öğrenciler, düşük akademik performansla karşılaşabilmektedirler (Balkıs ve Duru, 2010).

### 2.3.2. Akademik Ertelemenin Nedenleri

Akademik hayatla alakalı yapılması gerekli olan sorumluluk ve görevlerin geciktirilmesi ve son ana bırakılması şeklinde ifade edilmekte olan akademik ertelemeyle alakalı literatür incelendiği zaman, akademik ertelemeyi meydana getiren birden fazla sebep olduğu göze çarpmaktadır (Scher ve Ferrari, 2000). Knaus ve Ellis (1977)’e göre akademik erteleme davranışının meydana gelme nedeni, kişinin öz değerini, sergilediği performansla özdeşleştirmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum, insanın irrasyonel fikir kalıplarını geliştirerek güçlendirmektedir. Örnek olarak bir sınavdan düşük not alınması, akademik başarısızlık olarak isimlendirilmektedir. Fakat

akademik erteleme davranışı sergileyen bir kişi, bu durumu yeteneksiz olduğuna ve insanlar tarafından ciddiye alınmayacak olduğuna yorumlayabilmektedir.

Akademik erteleme davranışına sebep olan unsurlar maddeler halinde aşağıda belirtilmektedir;

- Kişilerin potansiyellerinin üstünde amaçlar belirlemesi, mükemmeliyetçi bir özelliğe sahip olması benzeri nedenlerin, kişilerde akademik erteleme davranışını meydana getirdiği belirlenmiştir (Gürkan ve Gündoğdu, 2019).
- Sosyal medya ortamında zaman geçirmekten keyif alma ve zamanı kontrol edememe (Başpınar, 2020).
- Başarısızlıktan korkma (Uzun, Demir ve Ferrari, 2009).
- Kişilerin zaman kontrolüyle alakalı sorun yaşamaları ve zaman planına uymaması (Bulut ve Ocak, 2017).
- Öz düzenleme becerileri ve zaman yönetim becerilerindeki eksiklik, motivasyon düşüklüğü (Engin ve Genç, 2020).
- Sorumluluktan kaçma ve sorumluluk almayı sevmeme.
- Ekonomik, duygusal, sosyal ve mesleki alanlarda meydana gelen sorunlar (Kutlu, Gökdere ve Çakır, 2015).
- Öğretim ve eğitim etkinliklerine karşı ilgisizlik, beceri eksikliği ve bireysel özellikleri (Kağan, 2009).
- Sorumluluk ve görevleri yerine getirmek yerine daha ilgi çekici olan etkinliklere yönelme (Sarıkaya ve Koçak, 2016).
- Öz-yeterli algısının düşük olması, olumsuz sonuçlar ile karşılaşma olasılığına yönelik kaygı duyulması, mantık dışı uyumu zor bir hale getiren davranışların sıklıkla tekrar edilmesi (Berber ve Odacı, 2015).

Akademik erteleme davranışlarına yönelik yukarıda bahsedilen nedenler ile alakalı literatürde yapılmış olan araştırmalar değerlendirildiği zaman; kişilerin öncelikli hedef ve amaçlarını belirlememesi, nitelikli çalışma alışkanlığı edinmemesi ve zamanı planlı olarak yönetememesi gibi gerekçelerin vurgulandığı görülmektedir.

### 2.3.3. Akademik Ertelemenin Sonuçları

Akademik alanda kişilerine yerine getirmek ile yükümlü oldukları; ders içi faaliyetlerde proje sunumu hazırlayarak sunma, sınavlara hazırlanma, ödev yapma gibi görevleri bulunmaktadır (Can, 2018). Bahsedilen görevlere karşılık olarak kişilerin erteleme davranışına yönelmeleri, akademik alanlarda telafisi oldukça güç problemlere sebep olabilmektedir (Akbaş, 2019). Bu konuya ilişkin literatüre bakıldığında, araştırmacı kişilerin akademik ertelemenin sebep olduğu sonuçlar ile alakalı birçok açıklama yaptığı görülmektedir.

Bu açıklamalardan bazıları aşağıda belirtilmektedir;

- ❖ Akademik ertelemenin yetersiz öğrenmeye sebep olması ve akademik başarıyı düşürmesi (Balkıs ve Duru, 2010).
- ❖ Akademik ertelemenin kişilerde özgüven eksiliğine sebep olması sebebiyle kişilerin birtakım imkanları kaçırmaları ve bu yönü ile de yıkıcı sonuçların meydana gelmesi (Düşmez, 2013).
- ❖ Erteleme davranışı ile alakalı kanıksama durumunun doğması neticesinde öğrencilerin kendilerine ilişkin negatif yönde değerlendirmelerde bulunması ve söz konusu negatif değerlendirmelerinde öğrencilerin akademik ertelemeye yeniden başvurmasına sebep olması (Düşmez, 2013).
- ❖ Akademik ertelemenin ruh sağlığını negatif yönde etkilemesi neticesinde öğrencilerin birtakım kaygılar, gerginlikler, sıkıntılar, panik ve suçluluk benzeri kötü duygular yaşaması (Burka ve Yuen, 1983).
- ❖ Öğrencilerin üniversiteyi terk etmesi, öğrenim süresini uzatması ve derslerde başarısız olması (Akbaş ve Gizir, 2010).
- ❖ Akademik sorumluluk ve görevleri zamanında yerine getirme ve zamanı doğru bir biçimde yapılandırma konularına yönelik zorluk yaşayan öğrencilerin düşük akademik performansla karşılaşması (Balkıs ve Duru, 2010).

Akademik ertelemenin sonuçları ile alakalı Düşmez (2013), kişisel dışsal ve içsel sonuçlar ile karşılaşabileceği konusuna değinmiştir. Kişilerde içsel sonuçlara örnek olarak; çaresizlik, kaygı artışı, kaygıdan uzaklaşma, değersizlik, pişman olma, öfke, suçlama, psişik düzen bozukluğu, utanç duyma, hayal kırıklığına uğrama, geçici rahatlık hissi örnek olarak gösterilebilmekte iken; dışsal sonuçlara örnek olarak ise,

kariyer fırsatını tepme, yakın çevresi ile ilişkilerinin bozulması, sorumluluk ya da görevin yerine getirilmemesinin vermiş olduğu rahatsızlık ile duyulan güven eksikliği, ilerleyen süreç ile alakalı çevresindekileri sorumluluk ve görevlerini yerine getirme konusuna yönelik inandırıcılık ve buna bağlı bir şekilde meydana gelen gerginlik gösterilebilmektedir (Düşmez, 2013).

#### **2.3.4. Akademik Ertelemeye Yönelik Çözüm Önerileri**

Erteleme, kendini düzenlemekte olan performansın yeterli olmaması ya da performansın hiç olmaması ve amaca ulaşabilmek için gereken ertelemeye ilişkin davranışsal eğitimi ifade etmektedir (Knaus, 2000). Erteleme, düşük akademik performansa, artan strese ve zaman kaybına sebep olan ve kendini sabote eden bir davranış şeklinde değerlendirilmektedir (Özer, 2011).

Çalışmalar, akademik erteleme davranışlarının hem lisans seviyesindeki hem de lisansüstü öğrencileri etkilediğini gözler önüne sermektedir. Lisans seviyesindeki öğrencilerin yüzde yetmişinden daha fazlası, akademik görevlerini ertelemeyi kabul etmekte iken, yüzde ellisinden fazlası devamlı ve sorunlu bir biçimde ertelediklerini belirtmiştir (Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin, 2005). Klassen ve diğerlerine (2010), yaptıkları araştırmada, lisans öğrencilerinin %58'lik kısmının günde 3 saat ya da daha fazlasını erteleyerek geçirdiği tespit edilmiştir.

Demir ve Mustafa'nın (2018) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, okula bağlanma, akademik motivasyon ve internet bağımlılığı seviyeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılan çalışmanın amacı doğrultusunda hipotezler, yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir. Çalışmanın evrenini Elazığ şehir merkezinde bulunan resmi liselerdeki öğrenciler meydana getirmiştir. Çalışmanın örnekleme, tabakalı örnekleme yöntemiyle 306 erkek ve 383 kız toplamda 689 öğrenci seçilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak “Çocuklara ve Ergenlere Yönelik Okula Bağlanma Ölçeği”, “Akademik Erteleme Ölçeği”, “Akademik Motivasyon Ölçeği” ve “Genç İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Form” kullanılmıştır. Önerilen varsayımsal model teste girmeden evvel, örtük değişkenlerin, yapısal modeller içerisinde kullanılıp kullanılmayacağını tespit edebilmek amacıyla ölçüm modelleriyle teste tabi tutulmuştur. Bu doğrultuda gizli değişkenlere yönelik yapılar, ölçüm modelleriyle tespit edilmiştir. Ölçüm modelleri, “Doğrulayıcı Faktör Analizi” teste tabi tutulmuştur. Bu testin neticesinde bulunan ölçüm modellerinin kabul

görülebilmek ve uyarlanabilir bir değere sahip olduğu saptanmıştır. Sonrasında önerilen varsayımsal model tespiti yapılmıştır.

Yapılan analizin neticesinde, varsayımsal modelin bütün yolları istatistiksel bir şekilde anlamlı bulunmuştur. Önerilmiş olan varsayımsal model içinse uyum indeksleri kabul görülebilir değerlere sahip çıkmıştır. Bulgular, önerilen varsayımsal modelin çalışma verileri ile kabul görülebilir bir uyarlamaya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Çalışma sonuçları bit bütün şeklinde değerlendirildiği zaman, internet bağımlılığının akademik motivasyonu negatif olarak etkilediği görülmektedir. Diğer taraftan akademik ertelemeyi pozitif olarak da etkilemektedir. Akademik motivasyon, akademik erteleme davranışlarını negatif etkilemiştir (Demir ve Kutlu, 2018).

Solomon ve Rothblum (1988), lisans düzeyindeki öğrencilerin dönem ödevi hazırlarken (%46), sınavlara çalışırken (%28) ve haftalık ödevleri değerlendirirken (%30) gereğinden daha fazla ertelediklerini ve görevden kaçınma ve başarısızlık korkusu, lisans düzeyindeki öğrencilerin ertelemelerinin 2 ana sebebi olduğunu vurgulamışlardır. Çalışmalar, lisans düzeyindeki öğrencilerin erteleme davranışlarının karar verme güçlüğü, tembellik ve cinsiyet, kişiler arası ilişkiler ve okul arasında yaşanan rol çatışmasını çözme yeteneği, kontrol ve mükemmeliyetçilik ile alakalı olduğu gözler önüne sermektedir (Özer, Demir ve Ferrari, 2009).

Araştırmalar, sürekli ertelemeyle istenmeyecek davranışlar ya da ödevleri yetiştirememeye, daha yüksek stres, düşük benlik kaygısı ve daha düşük notlar benzeri duygusal sonuçlar arasında olumlu yönde korelasyonlar göstermektedir (Demir ve Kutlu, 2018). Akademik erteleme, lisansüstü öğrenciler içinde oldukça önemli bir sorun niteliği taşımaktadır (Collins ve Veal, 2004).

Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyunlardaki bağımlılığın akademik alandaki etkisini incelenmiştir. Araştırmada duygusal şemalar ve eylemli kişilik kullanılmıştır. Nitel çalışmaların yoğunlukla kullanıldığı bu çalışmada, duygusal dürtülerin farklı biçimlerde bağımlılığı etkilediği ve bu etkilerin sonucunda akademik başarıya etkide bulunduğu gözlemlenmiştir (Seyhan, 2019). Oldukça ciddi bir oran ile Onwuegbuzie (2004), lisansüstü öğrencilerin lisans düzeyindeki öğrencilerden daha çok erteleme eğiliminde bulunduğunu ifade etmiştir. Lisansüstü öğrencilerde erteleme; okuma yeteneği, görevden kaçınma, başarısızlık

korkusu, öz yeterlik ve farklı akademik kaygı türleriyle ilişkilendirilmiştir (Onwuegbuzie, 2004).

Erteleme, lisansüstü öğrencilerin not ortalamaları ve akademik başarıları üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip olmaktadır. Çalışmalar, lisans düzeyindeki öğrencilerin erteleme eğitimlerini üniversite öğretimindeki akademik başarının karşısında bir engel niteliğinde algıladıklarını gözler önüne sermektedir. Bu duruma benzer bir şekilde, yüksek lisans öğrencilerinin yüzde altmış beş ile yetmiş beşi ertelemelerini azaltmak istemiştir (Onwuegbuzie, 2004).

Öğrencilerin söz konusu zayıflatıcı yöndeki alışkanlıklarını azaltabilmek amacıyla kapsamlı araştırma gayretlerine ve motivasyonlarına rağmen, akademik erteleme gittikçe daha da yaygın bir hal almıştır. Bu durumda ertelemenin tam manasıyla anlaşılmadığı ve daha çok çalışmaya gereksinim duyulduğu göstermektedir (Steel, 2007).

Görüldüğü üzere kapsamlı bir çalışma grubu, lisansüstü ve lisans seviyesindeki öğrencilerin de akademik erteleme davranışlarının yaygınlığını, sonuçlarını ve nedenlerini incelemiştir. Oldukça şaşırtıcı bir biçimde, Onwuegbuzie (2004) haricinde hiçbir araştırmada lisans ve lisansüstü öğrencilerin erteleme davranışları direkt olarak karşılaştırmamıştır.

Onwuegbuzie (2004), yüksek lisans öğrencilerin lisans düzeyindeki öğrencilere göre akademik görevleri daha çok erteleme eğilimi sergilediklerini ifade etmiştir. Ayrıca, Onwuegbuzie (2004)'nin bulguları, yakın dönemde toplamış olduğu yüksek lisans öğrenci verilerinin Solomon ve Rothblum (1984)'un 20 sene önce gözlemlediği lisans öğrencisi verileri ile karşılaştırmasına dayanmaktadır. Onwuegbuzie (2004)'nin analiz ve veri toplamasına yaklaşımı, son 20 senede lisans seviyesindeki öğrenciler arasında erteleme sıklığı arttığı için, mevcut lisans öğrencileri arasında erteleme sıklığının hafife alınabilecek olduğu endişesini gündem konusu haline getirmektedir.

Özer (2011), Onwuegbuzie (2004)'nin bulgularının tam tersine, lisans seviyesindeki öğrencilerin sınavlara çalışma, haftalık ödevleri okuma ve dönem ödevi yazma konularında yönelik yüksek lisans öğrencilerine göre daha çok ertelediklerini savunmuştur. Bahsedilen çalışmalardaki tutarsız bulgular, yüksek lisans ve lisans öğrencilerinde erteleme davranışının farklılık ve benzerliklerini incelemek için daha çok çalışmaya gereksinim duyulduğunu göstermektedir. Metodolojik kaygıya ek bir

şekilde, bu araştırma akademik erteleme davranışının doğası, sonuçları, etiyojisi ve öncüleri üzerine mevcut odağı daha fazla genişletmiştir (Steel, 2007).

Yakın dönemlerde bu çalışma odağını, akademik erteleme sürecini kendiliğinden yenen bir kişilik kusuru şeklinde değerlendirmekten karmaşık bir fenomen şeklinde görmeye kaydirmiştir (Onwuegbuzie, 2004). Söz konusu kavramsal değişimin bir neticesi şeklinde, son çalışmalar akademik erteleme sürecini kavramak için bilişsel ve motivasyonel unsurların beraber değerlendirilmesi gerektiği konusuna vurgu yapılmıştır (Steel, 2007). Örnek olarak Lee (2005), içsel motivasyonun erteleme davranışı üzerinde oldukça ciddi ve benzersiz etkileri olduğunu ifade etmiştir. Brownlow ve Reasinger, yükleme stili, dış kontrol odağı ve mükemmeliyetçilikle beraber düşük dışsal motivasyonun okula ilişkin görevlerini ertelemeye katkı sağladığını ifade etmişlerdir (Brownlow ve Reasinger, 2000).

### **2.3.5. Akademik Ertelemeye İlgili Çalışmalar**

Munzer ve Yalçın (2022) tarafından yapılan çalışmada, bir devlet üniversitesinde hazırlık programına kayıtlı 18-26 yaş aralığına sahip 202 İngilizce öğrenen Türk öğrencilerin ertelemecilik, benlik saygısı, öz yeterlik ve öz düzenleme davranışları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların İngilizce başarı düzeyleri ile erteleme davranışları arasında bir fark bulunmazken, ertelemeciliğin, benlik saygısı, öz yeterlik ve öz düzenleme ile negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.(Ahmet munzer)

Çetin ve Ceylan (2018) tarafından 1607 lise öğrencisinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerde sürekli kaygı, öz düzenleme, akılcı olmayan işlevsiz inanç yaş, not ortalamasının akademik ertelemeyi cinsiyet açısından ayrı ayrı ele alınmıştır. Bu çalışmada öz düzenleme akademik ertelemenin en güçlü yordayıcısı çıkmıştır. Yaş ve not ortalamasında yordayıcılıkları bulunurken sürekli kaygı değişkeninin istatistiksel anlamda yordayıcılığı bulunmadığı görülmüştür. Sonuç olarak öz düzenleme becerisi ve not ortalaması arttıkça akademik ertelemenin azaldığı görülürken yaş arttıkça akademik ertelemenin arttığı tespit edilmiştir.

Börekçi (2018) tarafından 624 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kişilik özelliklerinden ve akademik başarılarından veri seti oluşturularak erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada iki küme oluşturulmuştur. Birinci küme popülasyonun %65,2'sini içermektedir ve bu kümede

erteleme ve nevrotik kişilik özellikleri puan ortalamaları diğer kümeden daha yüksek bulunmuştur. Diğer kümede deneyime açıklık, uyumluluk, sistemli çalışma, dışa dönüklük ve vicdanlılık yaygındır. Çalışmanın sonucunda kişilik özellikleri ile akademik erteleme pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Birinci kümede yer alan nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin akademik erteleme davranışını daha çok sergiledikleri görülmüştür.

Cho vd. (2022) tarafından yapılmış olan ve 1278 ortaokul ve lise öğrencilerinden alınarak yapılan çalışmada, medya ve teknoloji kullanan ergenlerde akademik erteleme davranışları ile akademik başarıları arasında ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada incelenen bir başka husus ise akademik erteleme davranışının medya ve teknoloji kullanımı ve akademik başarı arasındaki ilişkide aracı etkisini incelemektir. Bu araştırmanın sonuçları şu şekildedir: Medya ve teknoloji kullanımı ile akademik erteleme arasında pozitif yönde ilişki vardır. Medya ve teknoloji kullanımı ile akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Ergenlerin medya ve teknoloji kullanımı, akademik erteleme davranışlarının akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemesine neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Uyangör (2018) tarafından 148 lise öğrencisiyle yapılan yarı deneysel bir araştırmada, kimya öğreniminde proje tabanlı e öğrenme modelinin doğrudan e öğrenme ve akademik ertelemeye kıyasla öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri ile bilişsel başarıları üzerindeki etkisinin analizi incelenmiştir. Yüksek akademik erteleme davranışına sahip öğrenciler ile düşük akademik erteleme davranışına sahip öğrenciler arasında eleştirel düşünme becerileri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Akademik erteleme davranışı ile öğrencilerin başarıları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştü. Bu araştırmada erteleme bazı nedenleri ortaya çıkarılmıştır. Proje bazlı öğrenmenin gerçek dünya problemlerine dayalı uygulanması, ertelemeye neden olan faktörlerden biri de öğretmenin verdiği ödevlerin uzun olması ve zamanın kısıtlı olması öğrencilerde yük etkisi yaratması, ertelemeye neden olan diğer bir faktör ise öğrencilerin görevi yapacak bilgiden yoksun olmaları ortaya çıkmıştır.

Can (2018) tarafından İstanbul ilinde farklı liselerden toplam 914 ergen öğrenci ile yürütülen bir araştırmada akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçların rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda ergen öğrencilerin akademik erteleme davranışları temel psikolojik ihtiyaçların alt



boyutlarından yeterlilik, ilişki ve özerklik ihtiyacıyla zayıf düzeyde ve negatif yönde ilişkili çıkmıştır.

Karagöz vd. (2022) tarafından Anadolu lisesinde eğitim gören 372 lise son sınıf öğrencisiyle yapılan araştırmada öğrencilerin mesleki kararsızlıklarını akademik erteleme ve çeşitli değişkenler bakımından incelemişlerdir. Akademik erteleme davranışı yüksek düzeyde olan öğrencilerin mesleki kararsızlık içinde oldukları ve mesleki kararsızlık ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini yeterli düzeyde tanımama, alan ve meslek bilgilerinin eksikliği ve meslek seçimine karşı akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur.

Uçar vd. (2021) tarafından yaşları 18-23 aralığında değişen Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde çevrimiçi İngilizce dersi alan 333 lisans öğrencisi ile akademik erteleme ve akademik performansı çevrimiçi öğrenme ortamında nedensel karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırmada, cinsiyetler arasında akademik erteleme noktasında anlamlı fark olmadığı, çevrimiçi öğrenme ortamında düşük düzeyde erteleyenlerin yüksek düzeyde erteleyenlere göre daha iyi akademik başarıya sahip olduğu ve akademik erteleme eğiliminin, çevrimiçi öğrenenlerin akademik başarılarını yordamada önemli bir gösterge olduğu bulunmuştur.

Dami vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada 253 lise öğrencisiyle karma desenli yürüttükleri araştırmada akademik umut değişkeni ile akademik erteleme arasında ilişkiye bakmışlardır. Akademik umut ve akademik erteleme arasında pozitif anlamlı biri ilişki bulunmuş fakat kadın ve erkek öğrenciler arasında herhangi bir fark bulunamamıştır.

Gürbüz vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Türkiye'de özel ve devlet okullarında okuyan 512 lise öğrencisiyle akıllı telefon bağımlılığını kontrol etmede cinsiyet, özdenetim, akademik erteleme ilişkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Öz düzenleme başarısı ve akademik erteleme arasında negatif ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon kullanımı ve akademik erteleme arasında pozitif bir ilişki olduğu, ders çalışırken akıllı telefona bakma sıklığı ile akademik erteleme davranışları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Haider vd. (2022) tarafından kırsal ve kentsel kesimde yaşayan toplam 381 üniversite öğrencisiyle yapılan kesitsel araştırmada öz düzenlemeli öğrenme ve akademik erteleme arasındaki ilişkide cinsiyetin aracı rolü çalışılmıştır. Araştırmanın

sonucunda öz düzenlemeli öğrenme ile akademik erteleme arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kırsal kesimde yaşayan öğrencilerin kentsel kesimde yaşayan öğrencilere göre akademik erteleme davranışını daha çok sergilediklerini tespit edilmiştir. Araştırmanın bir başka sonucu da cinsiyetin öz düzenlemeli öğrenme ile akademik erteleme arasında pozitif ve anlamlı bir aracı olduğudur.

Yoon ve Lee (2022) tarafından yapılan araştırma Kore'nin Seul kentinde Tıp fakültesindeki 244 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada tıp öğrencilerinin kendilerine odaklı mükemmeliyetçiliğinin akademik erteleme davranışına etkisi ve başarısızlık korkusunun bu değişkenlere aracı etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda kendine odaklı mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında dolaylı negatif ilişkide başarısızlık korkusunun pozitif dolaylı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Chun ve Lee (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 579 lise ve ortaokul öğrencisiyle akademik erteleme davranışı ile problem davranışlar arasındaki ilişkide umudun ve psikolojik iyi oluşun aracı etkisi incelenmiştir. Sonucunda akademik erteleme, umut ve içselleştirilmiş problem davranışlarla pozitif ilişkili çıkarken, psikolojik refah ve dışsallaştırılmış problem davranışlarla ilişkili olmadığı görülmüştür. Akademik erteleme davranışının umutla pozitif ilişkili olduğu, görev ertelense bile belirlenen süre içinde tamamlanacağına dair umut yüksekse, görev ertelenmeye devam edecektir sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan diğer bir sonuç ise umudun akademik ertelemenin içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış sorunlu davranışlar üzerindeki etkisini psikolojik iyi oluş yoluyla azaltılmış olmasıdır.

Mocan (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye'de bir devlet üniversitesinde 7 farklı fakülteden 250 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada akademik ertelemenin demografiye göre değişimi incelenmiştir. Akademik erteleme eğiliminin kız öğrencilerde erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı yaşa, fakülteye, sınıf düzeyine, göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Araştırmanın değişkenlerinden olan genel not ortalamasına dayalı akademik erteleme davranışı anlamlı farklılık göstermiş olup genel not ortalaması yüksek olan öğrencilerde akademik erteleme davranışlarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Çakıcı (2021) tarafından yapılan çalışmada, 81 sekizinci sınıf öğrencisi katılmış olup sınav kaygısı ve akademik erteleme ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada akademik erteleme davranışının yaş, ekonomik durum, girilen lise, algılanan başarı durumuna göre farklılaşmadığı görülmekte fakat cinsiyete göre erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışının kızlara göre fazla olduğu görülmektedir. Akademik ertelemenin sınav kaygısı düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Bu vd. (2019) tarafından Çin’de 512 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, akademik erteleme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü ve öz yeterliliğin moderatörlüğü kullanılmıştır. Araştırmaya göre akademik ertelemenin öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığın bu ilişkide aracı olduğu ortaya konmuştur. Araştırmada özyeterlik, akademik erteleme ve farkındalık ilişkisinde düzenleyici bir rol oynayarak akademik erteleme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenleme görevi görmüştür.

Glick vd. (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, akademik ertelemeye kabule dayalı davranışçı terapinin etkinliği incelenmiştir. Araştırma, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik kabullenme ve bilinçli farkındalık yöntemlerinin kullanıldığı müdahalelerin ertelemeyi azaltabileceği düşünülmüştür. Bu araştırmada zaman yönetimi ve kabule dayalı davranışsal müdahaleleri karşılaştırarak erteleme, kaygı ve psikolojik esneklik ve akademik değerler değişkenleri ölçülmüştür. Araştırmanın sonucunda erteleme konusunda hiçbir grup farkı ortaya çıkmamıştır.

Yeşiltaş (2020), tarafından ortaya konan çalışmada 199 üniversite öğrencisi örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Çalışmada bu grup üstünde akademik erteleme davranışıyla ilgili genel erteleme ve akademik motivasyon davranışları arasında bulunan bağlantı incelenmiştir. Yapılan çalışmada genel erteleme davranışının akademik erteleme davranışını pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Çalışma kapsamında içsel motivasyonun akademik erteleme davranışlarıyla negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Li vd. (2020) tarafından yapılan araştırmaya 483 üniversite öğrencisinin katılımı sağlanmıştır. Yapılan araştırmada öğrencilerde var olan akıllı telefon bağımlılığının, akademik durumlarını ve öz-yeterliliklerini olumsuz yönde etkilediği ve akademik erteleme davranışlarını büyük oranda yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Khan vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada örneklem grubu olarak 200 öğrenci değerlendirilmiştir. Öğrenciler üstünde akademik erteleme davranışı, yaş ve cinsiyet değişkenleri tarafından ele alınmıştır. Araştırmada bu değişkenlerin akademik erteleme üstündeki tesiri saptanmaya çalışılmıştır. Çalışma neticesinde erkeklerin kızlara göre akademik erteleme davranışının fazla olduğu ve 20 yaş altında bulunan öğrencilerin 20 yaş üstünde olan öğrencilere göre çok daha yüksek akademik erteleme davranışı sergiledikleri yönünde tespitler ortaya konulmuştur.

Korkmaz (2018) tarafından ortaya konan çalışmada iç denetime sahip bulunan öğrencilerin dış denetime sahip olan öğrenciler nazaran akademik erteleme davranışını daha düşük oranda gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda öz yeterliliği düşük olan öğrencilerin daha yüksek akademik erteleme davranışına sahip olduğu meydana çıkmıştır.

Ay vd. (2019) tarafından lise öğrencileri üstünde yapılan çalışmada, akademik erteleme davranışlarının ve akademik öz yeterlilik algılarının, okudukları sınıf, cinsiyet ve okudukları okullara göre değişip değişmediği hususu ilişkisel tarama desenine göre araştırılmıştır. Ortaya konan çalışma sonucunda öğrencilerdeki öz yeterlilik algısının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar kapsamında erteleme davranışının kadın öğrencilerde daha çok olduğu tespit edilmiştir. Ancak akademik ertelemenin sınıf düzeyleri ve farklı okullarda anlamlı farkın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda akademik erteleme ile akademik öz yeterlilik arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu ortaya konmuştur.

Kumcağız vd. (2019) tarafından lise öğrencilerini kapsayan çalışmada ergenlerin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilik düzeyleri arasındaki bağlantı ele alınmıştır. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda ergenlerin mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik düzeylerinin akademik ertelemenin yordacısı olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olan kişiler akademik erteleme davranışlarını sergilemedikleri ve cinsiyet farkının akademik erteleme üstünde anlamlı biçimde fark ortaya koymadığı anlaşılmıştır.

Aydoğan ve Özbay (2012) tarafından lise öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırmada durumluluk kaygısı, benlik saygısı ve öz yeterlik inançları ile akademik erteleme davranışları arasında bağlantı irdelenmiştir. Yapılan çalışmanın neticesinde

akademik erteleme ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Öz yeterlilik inancı ve durumluluk kaygısının akademik erteleme ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı ortaya çıkan sonuçlar arasındadır. Ayrıca erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla ertelemeye eğilimli oldukları da araştırma neticelerinden birisidir.

Çelikkale ve Akbay (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin sorumluluk düzeyinin ve genel yetkinlik inancının akademik erteleme ile ne tür bir bağlantısının olduğu incelenmiştir. Bu bağlamda çalışmada, genel yetkinlik inançları ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışma kapsamında cinsiyet değişkeni de ele alınan konular arasında yer almıştır. Cinsiyetler açısından, kızların daha az akademik erteleme davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Söylemez (2019) tarafından Türkiye genelinde bulunan farklı üniversitelerde yapılan çalışmada, 38'i erkek 72'si kadın olmak üzere 100 öğrenci üzerinde akademik erteleme ile genel erteleme davranışlarının savunma mekanizması incelenmiştir. İlişkisel tarama modeline dayalı olan bu çalışmada, üniversite öğrenimi gören kişilerin işlevsel olmayan savunma mekanizmalarına sahip olma seviyesi üzerinde akademik erteleme davranışının ve genel erteleme davranışının anlamlı bir tesirinin bulunduğu aktarılmıştır. Yapılan çalışmanın bir diğer sonucu olarak üniversite öğrenimi gören bireylerin genel erteleme davranışının yaşa, baba eğitim durumuna, cinsiyete, anne mesleğine, baba mesleğine ve üniversite farkına göre anlamlı bir değişime sahip olmadığı ancak genel not ortalamasına ve annenin eğitim durumuna ve göre anlamlı biçimde değişiklik gösterdiğini saptanmıştır.

Karaarslan (2019) tarafından ortaya konan çalışmada uzaktan öğrenme ortamına sahip olan öğrenciler tarafından sergilenen akademik erteleme davranışlarına odaklanılmıştır. Çalışma kapsamında çalışmayan öğrencilerde akademik erteleme davranışının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Kızılkaya ve Coşkun (2003) tarafından yapılan çalışmada akademik erteleme davranışları ile öğrencilerin teknoloji kullanımı arasındaki bağ incelenmiştir. Tarama modeline dayalı yapılan çalışmada elde edilen neticeler akademik erteleme davranışının bölüme, yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak gündemi takip etme seviyesine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gülebağlan (2003) tarafından ortaya konan çalışmada son ana kadar olan ertelemelerin mesleki yeterlilik algıları ve branşlar açısından karşılaştırılması

yapılmıştır. Bu bağlamda cinsiyet ve genel erteleme davranışları arasında ilişki bulunmamıştır.

Kızıl ve Naktiyok (2018) tarafından araştırma görevlileri ile yapılan çalışmada başlangıçta akademik erteleme, örgütsel destek ve öz yeterlilik değişkenleri incelenmiştir. Bunun ardından ise akademik erteleme üstünde örgütsel desteğin etkisi ile bu etkide öz yeterliliğin rolü bulunup bulunmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışma neticesinde araştırma görevlileri tarafından algılanan örgütsel desteğin öz-yeterlilik algısı ile pozitif anlamda ilişkisi, akademik erteleme davranışları ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Ek olarak algısının akademik erteleme davranışı ile olumsuz anlamda bağlantısı bulunduğu neticesine ulaşılmıştır.

Bankacı (2019) tarafından yapılan çalışmada akademisyenler tarafından oluşan örgüt kültürünün, akademik erteleme eğilimleri üstündeki tesiri incelenmiştir. Çalışma sonucunda belirsizlikten ve zaman yöneliminden kaçmanın akademik erteleme eğilimi üstünde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Hussain ve Sultan (2010) tarafından Pakistan'da 500 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada akademik erteleme davranışının sebepleri ile öğrenme üstündeki etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre üniversitede öğrenim gören bireylerin özgüven eksikliği ve motivasyonu ve eğlenmek için vakit bulamamaktan kaynaklanan erteleme davranışı sergiledikleri ortaya çıkmıştır.

Pychyl ve Binder (2004) tarafından üniversite öğrenimi gören bireylerin akademik erteleme ile baş etmelerini sağlamak için altı oturumdan oluşan bir program planlanmıştır. Hazırlanan programın taslak yapısı şu şekildedir;

- Erteleme davranışının sürmesine neden olan düşünce örüntülerini değiştirmek,
- Kaygı ve suçluluk duygularını en aza indirmek,
- Yapılan görevleri küçük parçalara ayırarak iş yükünün azaltılmasında bireylere yardımcı olmak.

Çalışmaya katılmış olan öğrencilerde çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar ışığında akademik erteleme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir değişiklik bulunduğu tespit edilmiştir.

Yücel ve Şen (2019) tarafından yapılan çalışmada güzel sanatlar müzik bölümünde okuyan öğrencilerinin akademik erteleme ve mükemmeliyetçilikleri

arasında bulunan bağlantı incelenmiştir. Gerçekleştirilen araştırma neticesinde; kız öğrencilerin erkeklere nazaran çok daha az mükemmeliyetçi yapıya sahip oldukları, erkek öğrencilerin ise akademik erteleme davranışının kız öğrencilere kıyasla daha çok yaptıkları ortaya çıkmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarında bazı demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya konulabilmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz, Demirel ve Çakmak (2014) tarafından iki ya da daha fazla değişken arasında değişimin varlığını ve/veya gücünü saptamayı hedefleyen bir araştırma model olarak tanımlanmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu: İstanbul ili Başakşehir ilçesinde Vip Fen Bilimleri, Final Kursu, Final Okulları, Birey Okulları, Birey Kursu, Fen Bilimleri Plus Kursu, Sevinç Kurs, Kavram Kurs, Doğru Cevap Kişisel Gelişim Kursu, Sınav Anadolu Lisesi, Uğur Anadolu Lisesi, Açık Özel Öğretim Kursu; Çemberlitaş Anadolu Lisesi ve Şafak Okulları'nda öğrenim gören ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmaya 210 kadın 173 erkek olmak üzere toplam 383 üniversite sınavına hazırlanan ergen dahil edilmiştir. Örneklem verilerini elde etmek için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri ile Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği hem matbu hem de Google form şeklinde hazırlanarak çevrimiçi uygulanmıştır.

Araştırma boyunca gruplar arasındaki farklar, iki yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Bu analiz neticesinde f değerinin anlamlı olduğu görülen değişkenlerle grupların ortalamaları arasındaki farklar Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanacaktır. İki faktörün bağımlı değişken üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olması halinde etkinin hangi ikili alt grupların ortalama puanlarındaki farka bağlı olduğunu belirlemek için gözeneklerin kodlandığı yeni bir değişken oluşturularak bu faktör temelinde gözenek ortalamaları karşılaştırılmıştır (Büyüköztürk. 2010). Araştırmada, hata payı 0.05 alınmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmaya katılım sağlayan ergenlere matbu ve google form aracılığıyla verilen ölçeklere yer verilmektedir.



### **3.3.1. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE)**

Bu araştırmada bireylerin psikolojik esnekliklerini ölçmek amacıyla, Rolffs, Rogge ve Wilson (2018) tarafından geliştirilen, 2020 yılında Gizem- Ulubay tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri kullanılacaktır. Ölçek 2 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler psikolojik esneklik ve psikolojik katılıktır. Ölçekte toplam 55 madde vardır. Ölçeğin güvenirlik analiz bulguları sonucunda Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.95 bulunmuştur. Ölçek, toplam puan vermekte olup ölçekte ters puanlanan madde yoktur. 2 faktörden de alınan yüksek puanlar psikolojik esneklik ve psikolojik katılım faktörlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan 180'dir. Ölçek maddeleri 6'lı Likert tipindedir Ölçek şu şekilde derecelendirilmiştir: "Kesinlikle doğru değil 1", "Çok nadiren doğru 2", "Bazen doğru 3", "Doğru 4", "Çok sıklıkla doğru 5", "Kesinlikle doğru 6" (Ulubay,2020).

### **3.3.2. Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği (Öğrenci Formu) (EDDÖ)**

Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği- Öğrenci Formu (Procrastination Assessment Scale-Student, PASS), öğrencilerde akademik erteleme eğiliminin ölçümünü yapmak için Solomon ve Rothblum (1984) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlaması Uzun Özer, Demir ve Ferrari (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği 44 madde ve iki boyuttan oluşmaktadır.

İlk bölümde ölçek, erteleme davranışı yaygınlık alanlarının ölçümünü hedeflemiş olup, 18 maddelik sorular ve 5'li Likert tipindedir. Burada erteleme davranışı, a) dönem ödevi hazırlama, b) sınavlara hazırlanma, c) okuma ödevlerini tamamlama, d) akademik idari işleri yerine getirme, e) katılım görevlerini yapma, f) genel olarak okul aktiviteleri kapsayan 6 alan ile ölçülmektedir. Yapılan bazı yurtdışı çalışmalarında ölçeğin lise öğrencilerine yapılmasının ölçekte var olan bazı maddelerin çıkarılması kanaatindedir (Owens ve Newbegin, 1997; 2000; Wesley, 1994). Bu bilgiler doğrultusunda ölçekten üniversite öğrencilerine yönelik olan maddeler çıkarılmıştır. Buna göre, ölçeğin birinci bölümünde lise öğrencilerine yönelik 6 madde ve erteleme davranışı en düşük 6 en yüksek 30 arasındaki puanlarla ölçülmüştür.

Ölçeğin ikinci bölümünün ismi erteleme davranışının nedenleri olarak belirlenmiş olup dönem bitirme ödeviyle ilgili öğrencilere verilen durum varsayımından oluşmaktadır. Ölçek, 26 madde ve 5'li Likert tipindedir. Burada her iki

maddenin bir nedeni oluşturduğu görülmektedir. Bu nedenler; karar verme güçlüğü, değerlendirilme kaygısı, bağımlılık ve yardım arama, mükemmeliyetçilik, tembellik, görevden hoşlanmama, girişkenlik eksikliği, özgüven eksikliği, etkisiz zaman kullanımı, başarıma korkusu, risk alma davranışı, kontrol edilmeye karşı tepki, akran etkisi şeklinde sıralanabilmektedir.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının birinci bölümde .82, ikinci bölümde .89 olduğu ortaya konmuştur, Onwuegbuzie (2004). Ölçeğin Türk örneğine uygulanmasında iç tutarlılık katsayısı birinci bölümde .76, ikinci bölümde .81 olduğu bulunmuştur, Uzun Özer (2005). Ölçeğin lise öğrencileri örneği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları birinci bölümde .69, ikinci bölümde .87 olarak tespit edilmiştir (Uzun Özer, 2009).

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmada kullanılacak olan 'Kişisel Bilgi Formu' araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda cinsiyet, yaş, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kendine ait bir çalışma ortamının olup olmaması, okul başarısı, meslek hedefinin olup- olmaması, aile gelir düzeyi, çocuklukta hayatında üzücü olayın olup olmaması ve eğer çocuklukta hayatında üzücü bir olay olduysa üzücü olayın şiddeti ile ilgili sorular yer almıştır.

### **3.4. Analiz Yöntemleri**

Çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 25.0 paket programından kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde önem düzeyi %95 güven düzeyinde  $p=0.05$  olarak kabul edilmiştir. Analizin ilk aşaması olan verilerin dağılımının incelenmesi için normallik analizi testi uygulanmış ve değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek bu değerlerin, -2 ile +2 arasında olduğu ve merkezi eğilim ölçülerinden ortalama ile medyanın yakınlığı incelenmiş ve elde edilen verilerin normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir (George ve Mallery 2010). Verilerin dağılımına ait tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1:** Verilerin dağılımına ait sonuçlar

Değişkenler	Merkezi Eğilim			Basıklık-Çarpıklık	
	$\bar{x}$	n	Medya	Çarpıklı	Basıklı
			k	k	
Psikolojik Esneklik	3	3,6	3,63	0,01	-0,08
Psikolojik Katılık	2	3,3	3,24	0,29	-0,23
Genel Psikoloji Esneklik	9	3,4	3,49	-0,16	2,25
Erteleme	8	2,7	2,83	-0,15	0,19

Verilerin dağılımının normal olması nedeniyle parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiş, ölçümlerden elde edilen puanların demografik özelliklerden 2'li gruplar arasındaki farklarının incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar arasındaki farkların incelenmesi için tek yönlü Anova analizi yapılmış, Anova analizinde farklılık varsa farklılığın kaynaklandığı grupların belirlenmesi için post-hoc testlerinden scheffe testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeklerin incelenen örneklem grubu için iç tutarlılıklarının belirlenmesi için güvenilirlik analizlerinden cronbach's alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2:** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Demografik	Grup	n	%	
Cinsiyet	Kadın	210	54,8	
	Erkek	173	45,2	
Yaş	18	265	69,2	
	19 Ve Üstü	118	30,8	
Sınıf	12	202	52,7	
	Mezun	181	47,3	
Diploma Notu	70 Ve Altı	86	22,5	
	71-84	159	41,5	
	85 Ve Üstü	138	36,0	
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	26	6,8	
	1 Kardeş	121	31,6	
	2 Kardeş	119	31,1	
	3 Veya Daha			
	Fazla	117	30,5	
Kendine Ait Çalışma Ortamı Olması	Evet	326	85,1	
	Hayır	57	14,9	
Mesleki Hedef	Henüz Belirlemedim	21	5,5	
	Karasızım	110	28,7	
	Belirledim	252	65,8	
Anne Eğitim Durumu	İlkokul Ve Altı	136	35,5	
	Ortaokul	88	23,0	
	Lise Ve Önlisans	108	28,2	
	Lisansve Üstü	51	13,3	
Baba Eğitim Durumu	İlkokul Ve Altı	90	23,5	
	Ortaokul	84	21,9	
	Lise Ve Önlisans	118	30,8	
	Lisansve Üstü	91	23,8	
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	25	6,5	
	Orta	310	80,9	
	Yüksek	48	12,5	
Üzücü Bir Olay Yaşama Durumu	Evet	192	50,1	
	Hayır	191	49,9	
		<b>Toplam</b>	<b>383</b>	<b>100,0</b>
Yaşanılan Üzücü Olayın Şiddeti	Hafif	Hiç Veya		
			29	15,1
		Orta	120	62,5
		Ciddi	43	22,4
		<b>Toplam</b>	<b>192</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2'deki katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %54,8'inin kadın, %45,2'sinin erkek olduğu belirlenirken katılımcıların çoğunlukla 18 yaşında olduğu (%69.2 n:265), 12. Sınıf öğrencisi oldukları (%52.7 n:202), 71-84 arası diploma notu olduğu (%41.5; n:159), 1 kardeş oldukları (%31.6 n:121), kendine ait çalışma ortamı olduğu (%85.1 n:326, ) mesleki hedeflerini belirledikleri (%65.8 n:252), annelerinin ilkokul veya altında eğitimi oldukları (%35.5 n:136), babaların lise veya ön lisans mezunu olduğu (%30.8 n:118), orta düzeyde aile gelirleri olduğu (%80.9 n:310) ve üzücü bir olay yaşadıkları (%50.1 n:192) belirlenirken üzücü olay yaşayanların büyük çoğunluğunun orta şiddette bir olay yaşadıkları (%62.5 n:120) belirlenmiştir.

**Tablo 3:** Psikolojik Esneklik ve Erteleme Davranışına Ait Betimsel Bulgular

Ölçümler	$\bar{x}$	s.s
Psikolojik Esneklik	3,63	0,86
Psikolojik Katılık	3,32	0,97
Genel Psikolojik Esneklik	3,49	0,58
Erteleme Davranışı	2,78	0,73

Araştırmada kullanılan ölçümlerden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde genel psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların  $3,49 \pm 0,58$  olduğu ölçeğe ait alt boyutlar incelendiğinde psikolojik esneklik boyutu düzeylerinin  $3,63 \pm 0,86$  ve psikolojik katılık düzeylerinin  $3,32 \pm 0,97$  olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların erteleme davranışı düzeylerinin  $2,78 \pm 0,73$  olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4:** Psikolojik Esneklik ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

Değişkenler	Psikolojik Esneklik	Psikolojik Katılık	Genel Psikolojik Esneklik	Erteleme Davranışı
Psikolojik Esneklik	1	-,185*	,670*	-,149*
Psikolojik Katılık		1	,606*	,185*
Genel Psikolojik Esneklik			1	0,019
Erteleme				1

\* $p < 0.05$ ; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik esneklik boyutu ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü 0,149'luk bir ilişki olduğu belirlenmiş olup ( $r = -0,149$ ;  $p < 0.05$ ), bu sonuç katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri artığında erteleme davranışlarında

düşük düzeyde olsa bir azalış olacağı anlamına gelmektedir. Psikolojik katılık boyutu ile erteleme davranışı arasında pozitif yönlü 0,185 bir ilişki olduğu belirlenmiş olup ( $r= 0,185$ ;  $p<0.05$ ), bu sonuç katılımcıların psikolojik katılık düzeyleri artığında erteleme davranışlarında düşük düzeyde olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Regresyon analizi yapılmadan önce regresyon analizlerinin varsayımları olan verilerin dağılımının normal olması, değişkenler arasında ilişkinin olması ve değişkenler arasında otokorelasyon ve çoklu bağıntı problemlerinin olmaması durumları incelenmiştir. Araştırma kapsamında modele dâhil edilen verilerin dağılımının normal dağılım olduğu tablo 1’de verilmiştir. Modele dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu ise tablo 4’de verilmiştir. Regresyon modeli için otokorelasyon olup olmadığının incelenmesinde Durbin Watson değerine bakılmış ve bu değerinin 1-3 arasında olması nedeniyle kurulan her regresyon modeli için otokorelasyon olmadığına karar verilmiştir (Field, 2005). Aynı zamanda bağımsız değişkenlerin birden fazla olması nedeniyle çoklu doğrusal regresyon modeli yapılmış olup ilgili modelde çoklu bağıntı olup olmadığına karar verirken VIF değeri incelenmiş ve VIF değerinin 10’nun altında olmaması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı belirlenmiştir (Field, 2005). Tüm bu bilgiler ışığında kurulan regresyon analizine ait varsayımların karşılandığını belirlenmiştir. Araştırmanın regresyon modeline ait sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5:** Psikolojik Esneklik Boyutlarının Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisine Ait Bulgular

Değişkenler	B	S.H	t	P	VIF
Sabit	2,731	0,222	12,32	0,001*	
Psikolojik Esneklik	-0,118	0,043	-2,325	0,021*	1,035
Psikolojik Katılık	0,163	0,038	3,194	0,002*	1,035

Bağımsız Değişkenler: Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık

Bağımlı Değişkenler: Erteleme Davranışı

$R^2=0.043$ ; Durbin-Watson: 1.229

$F=9,506$ ;  $F_p:0.001^*$

\* $p<0.05$ ; Çoklu Doğrusal Regresyon Yapılmıştır

Tablo 5 de yer alan değerler incelendiğinde, psikolojik esnekliğin erteleme davranışı üzerindeki negatif yönde 0.118 birimlik bir etkisi olduğu ( $\beta=-0,118$ ;  $p<0.05$ ) belirlenmiş, psikolojik katılığın ise erteleme davranışı üzerindeki pozitif yönde 0,163 birimlik bir etkisi olduğu ( $\beta=0,163$ ;  $p<0.05$ ) belirlenmiştir. Psikolojik esneklik ve

psikolojik katılığın erteleme davranışının %4,3'ünü açıkladığı ( $R^2= 0,043$ ) belirlenmiştir. Araştırma amacına uygun olarak kurulan regresyon modeli eşitliği aşağıda verilmiştir.

Erteleme Davranışı:  $2.731-0,118*\text{Psikolojik Esneklik}+0,163*\text{Psikolojik Katılık}$

Regresyon eşitliği incelendiğinde psikolojik esneklikte bir birimlik artış olduğunda erteleme davranışında 0.118 birimlik bir azalış, psikolojik katılığa bir birimlik artış olduğunda erteleme davranışında 0.163 birimlik bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

**Tablo 6:** Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Esneklik	Kadın	210	3,46	0,84	-4,389	381	<b>0,001*</b>
	Erkek	173	<b>3,84</b>	0,84			
Psikolojik Katılık	Kadın	210	<b>3,59</b>	1,01	6,274	381	<b>0,001*</b>
	Erkek	173	3,00	0,80			
Genel Psikolojik Esneklik	Kadın	210	3,52	0,58	1,05	381	0,294
	Erkek	173	3,46	0,58			
Erteleme Davranışı	Kadın	210	2,78	0,72	0,152	381	0,879
	Erkek	173	2,77	0,73			

\* $p<0.05$ ; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik esneklik boyutu ( $t=-4,389$ ;  $p=0.001<0.05$ ) ve Psikolojik katılık boyutu ( $t= 6,274$ ;  $p=0.001<0.05$ ) düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin ( $\bar{x}=3.46$ ) erkeklere göre ( $\bar{x}=3.84$ ) daha düşük düzeyde olduğu belirlenirken, kadınların psikolojik katılık düzeylerinin ( $\bar{x}=3,59$ ) erkeklere göre ( $\bar{x}=3.00$ ) daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeyleri ile erteleme davranışlarının cinsiyetlerine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7:** Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Esneklik	12. Sınıf	202	<b>3,73</b>	0,85	2,367	381	<b>0,018*</b>
	Mezun	181	3,53	0,87			
Psikolojik Katılık	12. Sınıf	202	3,28	0,96	-0,903	381	0,367
	Mezun	181	3,37	0,98			
Genel Psikolojik Esneklik	12. Sınıf	202	3,53	0,54	1,223	381	0,222
	Mezun	181	3,45	0,62			
Erteleme Davranışı	12. Sınıf	202	2,71	0,66	-1,784	381	0,075
	Mezun	181	2,84	0,79			

\*p<0.05; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik esneklik boyutu ( $t=-2,367$ ;  $p=0.018<0.05$ ) düzeylerinin sınıflarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 12. Sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin ( $\bar{x}=3.73$ ) mezunlara göre ( $\bar{x}=3.53$ ) daha yüksek düzeyde olduğu belirlenirken, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeyleri, psikolojik katılık ile erteleme davranışlarının sınıf düzeylerine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 8:** Kendine Ait Çalışma Ortamının Olması Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Kendine Ait Çalışma Ortamı	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Esneklik	Evet	326	3,64	0,85	0,062	381	0,950
	Hayır	57	3,63	0,94			
Psikolojik Katılık	Evet	326	3,30	0,99	-0,861	381	0,390
	Hayır	57	3,42	0,83			
Genel Psikolojik Esneklik	Evet	326	3,48	0,57	-0,600	381	0,549
	Hayır	57	3,53	0,64			
Erteleme Davranışı	Evet	326	2,76	0,74	-0,822	381	0,412
	Hayır	57	2,85	0,66			

Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.



Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının kendine ait çalışma ortamlarını olması değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 9:** Üzücü Olay Yaşama Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Üzücü Olay Yaşama	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Esneklik	Evet	192	3,60	0,89	-0,852	381	0,395
	Hayır	191	3,67	0,83			
Psikolojik Katılık	Evet	192	3,46	1,01	2,761	381	<b>0,006*</b>
	Hayır	191	3,19	0,90			
Genel Psikolojik Esneklik	Evet	192	3,53	0,59	1,381	381	0,168
	Hayır	191	3,45	0,57			
Erteleme Davranışı	Evet	192	2,88	0,66	2,823	381	<b>0,005*</b>
	Hayır	191	2,67	0,78			

\* $p<0.05$ ; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik katılık boyutu ( $t=2.761$ ;  $p=0.006<0.05$ ) ve erteleme davranışı düzeylerinin ( $t= 2.823$ ;  $p=0.005<0.05$ ) üzücü olay yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde üzücü olay yaşayanların psikolojik katılık düzeylerinin ( $\bar{x}=3.46$ ) üzücü olay yaşamayanlara göre ( $\bar{x}=3.19$ ) daha yüksek düzeyde olduğu ve üzücü olay yaşayanların erteleme davranışı düzeylerinin ( $\bar{x}=2.88$ ) üzücü olay yaşamayanlara göre ( $\bar{x}=2.67$ ) daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel psikolojik esneklik ve psikolojik esneklik boyutu düzeylerinin üzücü olay yaşama durumlarına göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 10:** Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Esneklik	18	265	3,67	0,86	1,202	381	0,230
	19 ve üstü	118	3,56	0,86			
Psikolojik Katılık	18	265	3,36	0,97	1,173	381	0,242
	19 ve üstü	118	3,23	0,95			
Genel Psikolojik Esneklik	18	265	3,53	0,56	1,865	381	0,063
	19 ve üstü	118	3,41	0,62			
Erteleme Davranışı	18	265	2,76	0,69	-0,566	381	0,572
	19 ve üstü	118	2,81	0,79			

Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının yaş değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11: Diploma Notu Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçümler	Diploma Notu	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p
Psikolojik Esneklik	70 ve altı	86	3,57	0,92	H.A	3,613	2	1,806	2,452	0,087
	71-84	159	3,56	0,83	G.İ	279,921	380	0,737		
	85 ve üstü	138	3,76	0,85	T.	283,534	382			
Psikolojik Katılık	70 ve altı	86	3,26	0,91	H.A	2,232	2	1,116	1,199	0,303
	71-84	159	3,41	1,02	G.İ	353,701	380	0,931		
	85 ve üstü	138	3,25	0,93	T.	355,933	382			
Genel Psikolojik Esneklik	70 ve altı	86	3,43	0,70	H.A	0,57	2	0,285	0,844	0,431
	71-84	159	3,49	0,53	G.İ	128,184	380	0,337		
	85 ve üstü	138	3,53	0,56	T.	128,754	382			
Erteleme Davranışı	70 ve altı	86	2,74	0,81	H.A	0,194	2	0,097	0,183	0,833
	71-84	159	2,79	0,70	G.İ	200,936	380	0,529		
	85 ve üstü	138	2,78	0,70	T.	201,13	382			

Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının diploma notu değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 12: Mesleki Hedef Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçümler	Mesleki Hedef	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p	Scheffe
Psikolojik Esneklik	Henüz Belirlemedim	21	2,95	0,81	H.A	23,604	2	11,802	17,253	0,001*	3>2
	Karasızım	110	3,39	0,76	G.İ	259,93	380	0,684			
	Belirledim	252	<b>3,80</b>	0,85	T.	283,534	382				
Psikolojik Katılık	Henüz Belirlemedim	21	3,18	1,06	H.A	6,761	2	3,381	3,679	0,026*	3>2
	Karasızım	110	<b>3,53</b>	0,98	G.İ	349,172	380	0,919			
	Belirledim	252	3,24	0,94	T.	355,933	382				
Genel Psikolojik Esneklik	Henüz Belirlemedim	21	3,06	0,70	H.A	4,939	2	2,47	7,579	0,001*	3>2
	Karasızım	110	3,45	0,47	G.İ	123,815	380	0,326			
	Belirledim	252	<b>3,55</b>	0,60	T.	128,754	382				
Erteleme Davranışı	Henüz Belirlemedim	21	2,72	1,05	H.A	1,95	2	0,975	1,86	0,157	
	Karasızım	110	2,89	0,66	G.İ	199,179	380	0,524			
	Belirledim	252	2,73	0,72	T.	201,13	382				

\* $p<0.05$ ; Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik ( $F=7.579$ ;  $p=0.001<0.05$ ), psikolojik esneklik boyutu ( $F=17.253$ ;  $p=0.001<0.05$ ) ve psikolojik katılık ( $F=3.679$ ;  $p=0.026<0.05$ ) düzeylerinin mesleki hedef belirleme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Scheffe testi sonucunda mesleki hedef belirleyenlerin genel psikolojik esneklik düzeylerinin ( $\bar{x}=3.55$ ), psikolojik esneklik boyutunun ( $\bar{x}=3.80$ ) mesleki hedef konusunda kararsız kalanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda mesleki hedef belirleyenlerin psikolojik katılık düzeylerinin ( $\bar{x}=3.24$ ) mesleki hedef konusunda kararsız kalanlara ( $\bar{x}=3.53$ ) göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öte yandan erteleme davranışı düzeylerinin mesleki hedef belirleme gruplarına göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13:** Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Aile Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p
Psikolojik Esneklik	Düşük	25	3,39	1,04	H.A	2,432	2	1,216	1,644	0,195
	Orta	310	3,63	0,83	G.İ	281,102	380	0,74		
	Yüksek	48	3,78	0,95	T.	283,534	382			
Psikolojik Katılık	Düşük	25	3,48	1,05	H.A	1,689	2	0,845	0,906	0,405
	Orta	310	3,33	0,95	G.İ	354,244	380	0,932		
	Yüksek	48	3,18	1,02	T.	355,933	382			
Genel Psikolojik Esneklik	Düşük	25	3,43	0,45	H.A	0,098	2	0,049	0,144	0,866
	Orta	310	3,50	0,57	G.İ	128,656	380	0,339		
	Yüksek	48	3,50	0,72	T.	128,754	382			
Erteleme Davranışı	Düşük	25	2,80	0,69	H.A	2,141	2	1,07	2,044	0,131
	Orta	310	2,80	0,71	G.İ	198,989	380	0,524		
	Yüksek	48	2,58	0,82	T.	201,13	382			

\* $p<0.05$ ; Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının aile geliri düzeyleri değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14:** Yaşanılan Üzücü Olayın Şiddeti Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Üzücü Olay Şiddeti	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p	Scheffe
Psikolojik Esneklik	Hiç veya Hafif	29	3,64	0,94	H.A	0,634	2	0,317	0,394	0,675	
	Orta	120	3,63	0,84	G.İ	152,069	189	0,805			
	Ciddi	43	3,49	1,02	T.	152,703	191				
Psikolojik Katılık	Hiç veya Hafif	29	3,34	0,93	H.A	7,543	2	3,772	3,826	0,024*	3>1
	Orta	120	3,35	0,96	G.İ	186,329	189	0,986			
	Ciddi	43	3,83	1,12	T.	193,872	191				
Genel Psikolojik Esneklik	Hiç veya Hafif	29	3,50	0,73	H.A	0,665	2	0,333	0,95	0,389	
	Orta	120	3,50	0,51	G.İ	66,19	189	0,35			
	Ciddi	43	3,64	0,70	T.	66,855	191				
Erteleme Davranışı	Hiç veya Hafif	29	2,82	0,64	H.A	0,153	2	0,077	0,175	0,839	
	Orta	120	2,88	0,64	G.İ	82,715	189	0,438			
	Ciddi	43	2,91	0,73	T.	82,868	191				

\*p<0.05; Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 14 incelendiğinde, psikolojik katılık (**F=3.826; p=0.024<0.05**) düzeylerinin yaşanılan üzücü olayın şiddeti düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda ciddi düzeyde üzücü olay yaşayanların psikolojik katılık düzeylerinin ( $\bar{x}$ =**3.83**) hiç veya hafif düzeyde üzücü olay yaşayanlara göre ( $\bar{x}$ =**3.34**) yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel psikolojik esneklik, psikolojik esneklik boyutu ve erteleme davranışı düzeylerinin yaşanılan üzücü olay şiddeti değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

**Tablo 15:** Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p	Scheffe
Psikolojik Esneklik	tek çocuk	26	<b>4,07</b>	0,84	H.A	8,054	3	2,685	3,693	0,012*	1>4
	1 kardeş	121	3,65	0,90	G.İ	275,48	379	0,727			
	2 kardeş	119	3,68	0,84	T.	283,534	382				
	3 veya daha fazla	117	<b>3,48</b>	0,81							
Psikolojik Katılık	tek çocuk	26	3,25	0,99	H.A	1,393	3	0,464	0,496	0,685	
	1 kardeş	121	3,36	0,97	G.İ	354,54	379	0,935			
	2 kardeş	119	3,37	0,95	T.	355,933	382				
	3 veya daha fazla	117	3,24	0,98							
Genel Psikolojik Esneklik	tek çocuk	26	<b>3,69</b>	0,58	H.A	3,19	3	1,063	3,209	0,023*	1>4
	1 kardeş	121	3,52	0,58	G.İ	125,564	379	0,331			
	2 kardeş	119	3,54	0,55	T.	128,754	382				
	3 veya daha fazla	117	<b>3,37</b>	0,60							
Erteleme Davranışı	tek çocuk	26	2,76	0,73	H.A	1,322	3	0,441	0,836	0,475	
	1 kardeş	121	2,83	0,73	G.İ	199,808	379	0,527			
	2 kardeş	119	2,69	0,69	G.İ	201,13	382				
	3 veya daha fazla	117	2,80	0,76	T.						

\*p<0.05; Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 15 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin ( $F=3.693$ ;  $p=0.012<0.05$ ) ve genel psikolojik esnekliklerinin düzeylerinin ( $F=3.209$ ;  $p=0.023<0.05$ ) kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Scheffe testi sonucunda tek çocuk olanların psikolojik esneklik düzeylerinin ( $\bar{x}=4.07$ ) 3 veya daha fazla kardeşe sahip olanlara ( $\bar{x}=3.48$ ) göre yüksek düzeyde olduğu, tek çocuk olanların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ( $\bar{x}=3.69$ ) 3 veya daha fazla kardeşe sahip olanlara ( $\bar{x}=3.37$ ) göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların psikolojik katılık boyutu ve erteleme davranışı düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 16:** Anne Eğitimi Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Anne Eğitim	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p	Scheffe
Psikolojik Esneklik	İlkokul ve Altı	136	3,58	0,81	H.A	1,852	3	0,617	0,831	0,478	
	Ortaokul	88	3,72	0,77	G.İ	281,682	379	0,743			
	Lise ve Önlisans	108	3,58	0,93	T.	283,534	382				
	Lisans ve Üstü	51	3,73	0,98							
Psikolojik Katılık	İlkokul ve Altı	136	3,31	0,90	H.A	2,067	3	0,689	0,738	0,53	
	Ortaokul	88	3,25	0,94	G.İ	353,866	379	0,934			
	Lise ve Önlisans	108	3,43	0,99	T.	355,933	382				
	Lisans ve Üstü	51	3,23	1,12							
Genel Psikolojik Esneklik	İlkokul ve Altı	136	3,46	0,56	H.A	0,23	3	0,077	0,226	0,878	
	Ortaokul	88	3,51	0,62	G.İ	128,524	379	0,339			
	Lise ve Önlisans	108	3,51	0,55	T.	128,754	382				
	Lisans ve Üstü	51	3,51	0,64							
Erteleme Davranışı	İlkokul ve Altı	136	2,81	0,70	H.A	5,32	3	1,773	3,432	0,017*	2<1
	Ortaokul	88	2,56	0,70	G.İ	195,81	379	0,517			2<3
	Lise ve Önlisans	108	2,88	0,75	G.İ	201,13	382				2<4
	Lisans ve Üstü	51	2,82	0,72	T.						

Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 16 incelendiğinde, katılımcıların erteleme davranışı düzeylerinin ( $F=3.432$ ;  $p=0.017<0.05$ ) anne eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda annesi ortaokul mezunu olanların erteleme davranışı düzeylerinin ( $\bar{x}=2.56$ ) annesi ilkokul veya altı, lise ve ön lisans mezunu ile lisansüstü mezunu olanlara göre düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik ve boyutlarının anne eğitimi değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 17:** Baba Eğitimi Değişkenine Göre Psikolojik Esnekliğin ve Erteleme Davranışı Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Baba Eğitim	n	$\bar{x}$	s.s.	Var.K	K.T	sd	K.O	F	p
Psikolojik Esneklik	İlkokul ve Altı	90	3,57	0,88	H.A	1,646	3	0,549	0,738	0,530
	Ortaokul	84	3,74	0,82	G.İ	281,888	379	0,744		
	Lise ve Önlisans	118	3,58	0,83	T.	283,534	382			
	Lisans ve Üstü	91	3,66	0,91						
Psikolojik Katılık	İlkokul ve Altı	90	3,29	0,90	H.A	0,436	3	0,145	0,155	0,927
	Ortaokul	84	3,31	0,95	G.İ	355,498	379	0,938		
	Lise ve Önlisans	118	3,37	0,95	T.	355,933	382			
	Lisans ve Üstü	91	3,30	1,06						
Genel Psikolojik Esneklik	İlkokul ve Altı	90	3,45	0,56	H.A	0,435	3	0,145	0,429	0,733
	Ortaokul	84	3,55	0,56	G.İ	128,318	379	0,339		
	Lise ve Önlisans	118	3,49	0,60	T.	128,754	382			
	Lisans ve Üstü	91	3,50	0,60						
Erteleme Davranışı	İlkokul ve Altı	90	2,83	0,64	H.A	1,704	3	0,568	1,079	0,358
	Ortaokul	84	2,70	0,69	G.İ	199,426	379	0,526		
	Lise ve Önlisans	118	2,72	0,77	G.İ	201,13	382			
	Lisans ve Üstü	91	2,86	0,77	T.					

Tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının baba eğitimi değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 18:** Ölçüm Araçlarına Ait Güvenirlik Düzeyi

Değişkenler	Cronbach's Alpha
Genel Psikolojik Esneklik	<b>0,895</b>
Genel Psikolojik Esneklik Boyutu	<b>0,942</b>
Psikolojik Katılık	<b>0,927</b>
Erteleme Davranışı	<b>0,891</b>

Tablo 18 incelendiğinde ölçüm araçlarına ait güvenilirlik düzeylerin tüm ölçüm araçları için yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Cronbach's Alpha $>0.70$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Gündelik yaşamın içinde karşılaşılan olayların sonucunda coşku, heyecan, mutluluk vb. keyif verici duygular hissedilebilecek olduğu gibi, şok olma, panik, kaygı, korku vb. iz bırakan ve rahatsızlık verici duygular da hissedilmektedir. Bahsedilen duygular anlık karşılaşılan beklenmedik olayların neticesinde meydana gelseler bile, insanlar üzerinde oldukça ciddi ve kalıcı etkilere sahip olabilmektedir.

Yaşanılan olayların neticesinde bireyler, olumsuz duygu ve deneyimlerini hafızasında sürekli yaşamakta ve kendilerine ilişkin yargılamalara, sorunu hafızasında yaşatmaya ve yaşadığı ana odaklanamamaya devam ederek devamlı üzerine düşünür bir hale gelebilmektedirler. Yaşanan duygular, insanların davranışlarına yönelik farklı yargılamalara ve psikolojik açıdan olumsuz sonuçların yaşanmasına neden olabilmektedir. Tüm bunlar son yıllarda psikolojik sağlık noktasında önemli bir kavram olan psikolojik esneklik kavramını gündeme getirmektedir. Bununla birlikte bireyler yaşadıkları olumsuz ve istenmeyen durumlar karşısında birçok sebepten dolayı yapmak zorunda oldukları görev ve sorumluluğu erteleme, onlardan kaçınma gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Ertelemeye yönelik yapılmış olan çalışmalar, ilk defa 1995 senesinde özetlenmiştir (Ferrari vd., 1995). Araştırmacılar tarafınca ertelenme kavramına yönelik birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan Knaus ve Ellis (1977) tarafından erteleme, “*kendi ile savaşıp mağlup olan bir düşünce sistemi, kişilik özelliği ve alışkanlıktır*” tanımı yapılmaktadır. Gelecek zamandaki başarı için kesin bir acı çekilmesi gerek inancı, söz konusu davranışa zemin hazırlamaktadır. Schouwenburg (1992) ertelemeyi “*bugün yapılması gerekenleri yarına öteleme eylemidir*” olarak tanımlamaktadır. Tuckman'a göre (1991) erteleme, “*bir öz düzenleme yetersizliğidir*”. Lay'e göre (1986) erteleme “*belirli bir amaca ulaşmak için gerekli olan eylemi gerçekleştirmemektir*”. Solomon ve Rothblum'a göre (1984) erteleme “*görevlerimizi kişisel rahatsızlık hissedilen ana kadar geciktirmek olarak tanımladığımız tipik bir sorundur*”. Tüm bu tanımlamaları da göz önüne alarak yapılan araştırmanın bulguları aşağıdaki gibidir.

Psikolojik esneklik kavramı literatür incelendiğinde son yıllarda üzerinde durulmaya başlanan bir konu olup ergenlerde ve özellikle sınava hazırlanan gruplarda yaygın görülen akademik erteleme kavramıyla olan çalışmaların çok kısıtlı olduğu

görülmüştür. Çalışma kapsamında bu iki kavram arasındaki ilişki ve 12 demografik özelliğe göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yapılan çalışmada psikolojik esneklik boyutu ile erteleme arasında negatif yönlü bir ilişki olup bu bulgu katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri arttığında erteleme davranışlarında düşük düzeyde de olsa bir azalış olacağını göstermiştir. Nitekim katılımcıların psikolojik katılık düzeyleri arttığında erteleme davranışlarında düşük düzeyde de olsa bir artışın olacağı araştırmanın bulgularındandır. Alanyazında bu bulguya dair çalışma bulunamamış olup araştırma öncesinde sınav grubu ergenleriyle yapılan görüşme ve gözlemlerden psikolojik esneklik düzeyleri arttığında akademik erteleme davranışlarının azalacağı yönünde tahminde bulunulmuştur.

Bireylerin cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde bu çalışmada anlamlı farklılığa rastlanmış olup kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeyleri ile erteleme davranışlarının cinsiyete göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Literatür taramasına bakıldığında genellikle cinsiyet ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmamıştır.

Acar (2022) ve Dami vd. (2020) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmadığı bu sonuçlar arasında yer almıştır. Çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Uçar vd. (2021), Söylemez (2019), Kızılkaya ve Coşkun (2003) yapılan çalışmalarda akademik erteleme ve cinsiyetler arasında fark bulunamamıştır. Fakat literatürde akademik erteleme ve cinsiyet değişkenleriyle ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Mocan (2022), Çelikkale ve Akbay (2013), Yücel ve Şen (2019) tarafından yapılan çalışmalarda akademik ertelemenin kız öğrencilerde erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilirken; Ay vd. (2019) kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Sınıf düzeyi değişkenine bakıldığında katılımcıların psikolojik esneklik boyutu sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. 12. Sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri mezun grubu öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşmıştır bunun yanı sıra katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeyleri, psikolojik katılık ile erteleme davranışlarının sınıf düzeylerine göre farkının



anlamli olmadigi tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Ay vd. (2019) lise öğrencilerinde yapılan çalışmada akademik erteleme ile sınıf düzeyinde anlamlı fark bulunamamıştır. Onwuegbuzie (2004) tarafından yapılan çalışmada yüksek lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre akademik görevleri daha çok erteleme eğilimi sergiledikleri görülürken Özer (2011) lisans seviyesindeki öğrencilerin yüksek lisans seviyesindeki öğrencilere göre akademik görevleri daha çok erteledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda literatürde farklı bulguların olduğundan söz etmek mümkündür.

Katılımcıların kendine ait çalışma ortamının olup olmaması genel psikolojik esneklik düzeyleri ve boyutları ile erteleme davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilirken literatürde bu değişkene ait bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların genel psikolojik esneklik ve psikolojik esneklik boyutu düzeylerinin üzücü olay yaşama durumlarına göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Fakat psikolojik katılık boyutu ve erteleme davranışı, üzücü olay yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde üzücü olay yaşayanların psikolojik katılık düzeylerinin üzücü olay yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu ve üzücü olay yaşayanların erteleme davranışı düzeylerinin üzücü olay yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna rastlanılmıştır. Literatürde bulguyu destekler nitelikte çalışmaya rastlanmıştır. Parfe vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaş değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının yaşa göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde Söylemez (2019) ve Mocan (2022) tarafından yapılan çalışmada yaş ile erteleme davranışları arasında fark bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında farklı bulguların olduğu da görülmüştür. Çetin ve Ceylan (2018) tarafından yapılan araştırmada çalışma bulgularıyla çelişen sonuca varılmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan çalışmada yaş arttıkça erteleme davranışlarının da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının diploma notu değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı bulgusuna

ulaşmıştır. Literatürde benzer bir sonuca Munzer ve Yalçın (2022) tarafından yapılan çalışmada rastlanmış olup başarı düzeyleri ve erteleme davranışları arasında fark bulunamamıştır. Fakat literatürde bu bulguyu destekleyecek çalışmaya rastlanmamıştır. Uyangör (2018) tarafından yapılan 148 lise öğrencisiyle yapılan çalışmada akademik erteleme ile öğrencilerin başarıları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde rastlanan benzer bir başka çalışma bulgusu Çetin ve Ceylan (2018) ve Mocan (2022) tarafından yapılmış olup, öğrencilerin not ortalaması arttıkça akademik ertelemelerinin azaldığı bulgusudur.

Genel psikolojik esneklik, psikolojik esneklik boyutu ve psikolojik katılık düzeylerinin mesleki hedef belirleme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Mesleki hedef belirleyen katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin, psikolojik esneklik boyutlarının, mesleki hedef konusunda kararsız kalan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Nitekim mesleki hedef belirleyenlerin psikolojik katılık düzeylerinin mesleki hedef konusunda kararsız kalanlara göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan erteleme davranışı düzeylerinin mesleki hedef belirleme gruplarına göre farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Karagöz vd. (2022) tarafından Anadolu lisesinde eğitim gören 372 lise son sınıf öğrencisiyle yapılan araştırmada akademik erteleme davranışı yüksek düzeyde olan öğrencilerin mesleki kararsızlık içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik ve mesleki hedef belirleme değişkeni ile ilgili literatürde çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenlerle yapılan psikolojik esneklik çalışmalarının literatürde kısıtlı olduğu görülmüştür.

Katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının aile geliri düzeyleri değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında Çakıcı (2021) tarafından 8. sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada akademik erteleme davranışının ekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmada katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin yaşanan üzücü olayın şiddeti değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ciddi düzeyde üzücü olay yaşayan katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin hiç veya hafif düzeyde üzücü olay yaşayan katılımcılara göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Landi vd. (2022) tarafından yapılan

araştırmanın bulgularına bakıldığında psikolojik katılık düzeyleri yüksek katılımcıların yüksek kaygı ve depresyon seviyeleri bildirmeleri araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Öte yandan katılımcıların genel psikolojik esneklik, psikolojik esneklik boyutu ve erteleme davranışı düzeylerinin yaşanan üzücü olay şiddeti değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Kardeş sayısına göre katılımcıların psikolojik esneklik ve genel psikolojik esneklik düzeylerinin farkları incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tek çocuk olan katılımcıların psikolojik esneklik ve genel psikolojik esneklik düzeylerinin 3 veya daha fazla kardeşe sahip olan katılımcılara göre yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılırken katılımcıların psikolojik katılık boyutu ve erteleme davranışı düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Literatür taramasında benzer çalışmaya rastlanılmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Son olarak katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin ve boyutları ile erteleme davranışlarının baba eğitimi değişkenine göre farkının anlamlı olmadığı aynı zamanda katılımcıların psikolojik esneklik ve boyutlarının anne eğitimi değişkenine göre de anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenirken erteleme davranışı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Annesi ortaokul mezunu olanların erteleme davranışı düzeylerinin annesi ilkokul veya altı, lise ve ön lisans mezunu ile lisansüstü mezunu olanlara göre düşük düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında benzer bir çalışmanın Söylemez (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmüştür. Bulguyla uyumlu olarak baba eğitim durumuyla erteleme arasında fark bulunmazken annem eğitim durumu ile erteleme davranışlarının farklılaştığı sonucuna rastlanmıştır.

Elde edilen tüm bulgular ışığında psikolojik esneklik boyutu ile cinsiyet, sınıf düzeyi, mesleki hedef belirleme durumu ile aralarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Katılımcıların akademik erteleme düzeyleri anne eğitim durumu ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Elbette farklı örneklemlerde farklı sonuçlara ulaşmak mümkündür.

## ÖNERİLER

Çalışmada yapılan teorik ve saha çalışması sonucunda elde edilenler doğrultusundaki analizlere getirilecek başlıca öneriler şunlardır:

-Literatür taraması yapıldığında psikolojik esneklik ile ilgili çocuk ve ergenlerle çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Özellikle sınav gibi stresli durumlara hazırlanan ergenlerle psikolojik esneklik ve farklı değişkenlerle daha fazla araştırma yapılabilir. Psikolojik esneklik düzeyini arttırmaya yönelik, eğitim kurumlarında psikoeğitim grupları oluşturulabilir.

-Araştırma sadece üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle sınırlı kalmıştır. Farklı çocuk ergen gruplarıyla ve daha büyük örneklemele çalışılarak daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Erteleme kavramı özellikle sınav gruplarıyla çalışılıp, psikoeğitim grubu ve grup müdahaleleri yapılabilir.

-Ertelemenin türleri ve psikolojik esneklik düzeyleri ilişkisi ergenler dahil tüm yaş gruplarında incelenebilir.

-Psikolojik esneklik düzeyi çocukluktan başlayarak geliştirilebilir olup olmadığını öğrenmek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Akbaş C., H. (2019). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Akbay, S. E. ve Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, 19(1), 93-113.
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*, 42(4), 439-453.
- Ay, Ş., Arslan, F.Z., Adıgüzel, İ. ve Çoban K. (2019). Lise öğrencilerinin akademik öz-yeterlik algısı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 116-126.
- Ayan, A. (2020). Mutluluk Düzeyinin Atılganlık ve Genel Erteleme Davranışı Üzerine Etkisi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(4), 788-805.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3),1-9.
- Azadfar, Z., Abdollahi, A., Patra, I., Chang, Y. P., Alghazali, T., & Talib, S. G. (2022). The Iranian form of psychometric properties of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35.
- Bakar Kahraman B.(2018). Psoriasis Hastalarında psikolojik esneklik. T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi,Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- Balkıs, M., ve Duru, E. (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1).

- Bankacı, U. (2019). Örgüt kültürünün akademisyenlerin erteleme eğilimleri üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başpınar, Ö. N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme Davranışları ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berber Ç, Ç. ve Odacı, H. (2015). Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Birner, L. (1993). "Procrastination: Its role in transference and countertransference". *Psychoanalytic Review*, 80, 541-558.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Börekci, C. (2018). Proje tabanlı öğrenme ile öğrenenlerin öz düzenleme ve üstbiliş becerilerinin desteklenmesi.
- Briody, R. (1979). An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation) Southern Illinois University, USA.
- Bu, M. W., Yue, D., Wang, X., ... & Yang, Y. J. (2019). Nomogram predicting overall survival of rectal squamous cell carcinomas patients based on the SEER database: a population-based STROBE cohort study. *Medicine*, 98(46).
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 366.
- Bulut, R. ve Ocak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarını Etkileyen Etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.

- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you Do It, What to Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now* (Second). Cambridge: Da Capo Press.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, İnternet Bağımlılığı ve Temel Psikolojik İnançları: Bir Model Önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Cennet, K. (2012). L'Idéal au service de l'idéologie: le cas de Et l'acier fut trempé de Nikolai Ostrovski. *La Revue russe*, 39(1), 187-194.
- Chen, Y., Ye, X., Zhang, J., Wang, X., ... & Jiang, F. (2022). Amino acid starvation-induced LDLR trafficking accelerates lipoprotein endocytosis and LDL clearance. *EMBO reports*, 23(3), e53373.
- Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. *Korean Journal of Medical Education*, 34(2), 121-129.
- Clark, J. L., ve Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African American college students. *Psychological Reports*, 75, 931-936.
- Collins, K. M., ve Veal, R. E. (2004). Off-campus adult learners' levels of library anxiety as a predictor of attitudes toward the Internet. *Library & Information Science Research*, 26(1), 5-14.
- Cumaoğlu, Kızılkaya, G. ve Coşkun, Diker, Y. (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışı ile teknoloji kullanım özellikleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 7(4), 2237-2247.
- Çakıcı, A. (2021). Sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik ertelemeleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(46), 855-875.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S.E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 237-254.
- Çetin, N., & Ceyhan, E. (2018). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi.
- Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Saudale, J. (2020). The predictive role of academic hope in academic procrastination among students: *A mixed methods study*. *Pedagogika*, 137(1), 208-229.
- Demir, Y. ve Mustafa, K. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akademik Motivasyon, Akademik Erteleme ve Okula Bağlılık Arasındaki İlişkiler. Kaynak: *Uluslararası Çevrimiçi Eğitim Bilimleri Dergisi*. Kasım 2018, Cilt. 10 Sayı 5, s315-332. 18p.

- Di Sante, J., Akeson, B., Gossack, A., & Knäuper, B. (2022). Efficacy of ACT-based treatments for dysregulated eating behaviours: a systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 105929.
- Dryden, W. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (A. Freeman, Ed.) New York, NY, Springer Science and Business Media.
- Düşmez, İ. (2013). *Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Dzubak, C. M. (2008). Multitasking: The good, the bad, and the unknown, *Synergy*, 1 (2). Retrieved 5th July. Retrieved from <http://www.hawaii.edu/behavior/306/downloads/Multitasking%20-%20Dzubak.pdf>
- Eerde, W. V. (2003). Procrastination At Work and Time Management Training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421-434.
- Ellis, A. ve Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. NY: Signet.
- Engin, G. ve Genç, S. Z. (2020). Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon Ekran Kullanım Süreleri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 314-325.
- Fabio, A. D. (2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(2), 109-122.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance- theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., ve Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 2-6.
- Gezgin, D. M., Gurbuz, F., & Barbuoglu, Y. (2021). Undistracted Reading, Not More or Less: The Relationship Between High School Students' Risk of Smartphone Addiction and Their Reading Habits. *Technology, Knowledge and Learning*, 1-17.
- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970.
- Gupta, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current psychology*, 31(2), 195- 211.



- Gülebağlan, C.(2003). Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gün, F., Turabik, T. ve Baskan, A. G. (2020). Akademik Özyeterlik ile Akademik Erteleme Eğilimi İlişkisi: Aday Öğretmenler Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 815- 826.
- Gürkan, U. ve Gündoğdu İ. (2019). Fen, Matematik ve Sosyal Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Yürütücü Biliş Becerilerinin Akademik Mükemmeliyetçiliklerinin ve Akademik Erteleme Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 13(1), 152-175.
- Haider, A., Najam, S., Sherazi, S. N., & Akmal, T. (2022). Self-Regulated Learning And Academic Procrastination Among Young Adult E-Learners: Moderating Role Of Gender. *Asean Journal of Psychiatry*, 23(3).
- Harris, R., 2018, ACT’i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç, 3. Baskı, Karatepe H.T. ve Yavuz K.F. (çev. ed.), Litera Yayıncılık, İstanbul, ISBN: 978-605- 9925-63-1.
- Haycock, L. A., Mccarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal Of Counseling And Development*, 76(3), 317–324
- Hayes S.C, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther.* 2006;44(1):1–25.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hussain, I., ve Sultan S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.
- Igarashi, Y., Staples, J., Vigil, S., Pero, G., Gardner, R., Thomat, A., & Abascal, L. (2022). The impact of psychological flexibility in the relationship between discrimination and internalized transnegativity among transgender and gender expansive adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 42-50.
- Iina, A., Mirka, J., Laura, J., Joonas, M., & Raimo, L. (2021). Adolescents with poorly controlled type 1 diabetes: psychological flexibility is associated with the glycemic control, quality of life and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 50-56.
- Ionescu, T. (2012, August). Exploring the nature of cognitive flexibility. *Elsevier*, 30(2), 190- 200..

- Kağan, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. (doktora tezi).Gazi Üniversitesi, Ankara. Kandemir, M. (2014). The predictors of academic procrastination: Responsibility, attributional styles regarding success/failure, and beliefs in academic self efficacy. *Education and Science*, 39(171), 99-114.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. (Doktora tezi).Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karaarslan, Z. (2019).Uzaktan öğrenme ortamındaki öğrencilerin erteleme davranışlarının çalışma durumlarına göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karagoz, A., Rezapour Sarabi, M., Alseed, M. M., A., & Tasoglu, S. (2022). Machine learning-enabled prediction of 3D-printed microneedle features. *Biosensors*, 12(7), 491.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 467– 480.
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S. ve Muneer, S. (2014). Academic Procrastination Among Male and Female University and College Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y., and Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361-379.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of social Behavior and Personality*, 15(5), 153.
- Korkmaz, O. (2018).Ortaokul öğrencilerinde akademik erteleme: öz-yeterlik ve denetim odağının yordayıcılığının incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*,7(1),19-35.
- Kutlu, N., Gökdere, M. ve Çakır, R. (2015). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışı ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(3), 1311-1330.
- Landi, C., Naimi, S., Stryckman, B., Liang, Y., Seidl, K., Harris, E..... & Gingold, D. B. (2022). Evaluating Social Determinants of Health in a Mobile Integrated Healthcare-Community Paramedicine Program. *Journal of Community Health*, 1-10.
- Landstra, J. M., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 844-857.

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Lee, H. J., Lee, C. H., Chun, E. J., (2017). Nodular ground-glass opacity at thin-section CT: histologic correlation and evaluation of change at follow-up. *Radiographics*, 27(2), 391-408.
- Li, L., Gao, H. ve Xu, Y. (2020). The Mediating and Buffering Effect of Academic Self- Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549-552.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Macan, T. H. (1994). Time management : test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Mamo, H. I., Iliopoulou, T., Louka, P., & Ladas, V. (2022). Young Adults and the Psychotic Disorders: A systematic review of Randomized Clinical Trials (RCTs), investigating the efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 5(1), 1-16.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Agressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- McCracken, L. M., Yu, L., & Vowles, K. E. (2022). New generation psychological treatments in chronic pain. *bmj*, 376.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. *Encyclopedia of Human Biology*. 6, (New York, Academic Press), 149-155.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212.
- Mocan, D. K. (2022). Change of Academic Procrastination by Demographic Characteristics: A Research on University Students. *Journal of Research in Higher Education*, 6(1), 109-129.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and commitment therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.

- Munzer Mardini, A., & Yalcin Arslan, F. (2022). Academic Procrastination and Motivational Factors of Turkish EFL Learners: A Correlational Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 16(1), 135-148.
- Naktiyok, A. ve Kızıl, S. (2018). Örgütsel destek ve öz-yeterlik algısının akademik erteleme davranışı üzerine etkisi: araştırma görevlileri üzerinde bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10 (4), 267285.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Özdemir, O., Güzel-Özdemir, P., Kadak, M., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özer, B. U. (2011). *A cross sectional study on procrastination: who procrastinate more*. In *International Conference on Education Research and Innovation (Vol. 18, No. 1, pp. 34-37)*.
- Özer, B., Demir, A., ve Ferrari, R. (2009). Türk öğrenciler arasında akademik ertelemenin araştırılması: Yaygınlık ve sebeplerde olası cinsiyet farklılıkları. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 2009, 149(2), 241-257.
- Parfe, B., Sease, T. B., & Sandoz, E. K. (2022). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between adverse childhood experiences and dissociation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 92-97.
- Pychyl, T. A. ve Binder, K. (2004). A project-analytic perspective on academic procrastination and intervention. Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R., (Edt.), *Counseling the procrastinator in academic settings (149- 165)*. Washington, DC, US: *American Psychological Association*.
- Rassmusen, P. R. (2005). *Personality-guided cognitive-behavioral therapy (1st ed.)*. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Santrock, J. (2003). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (13th ed)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-spam development (17th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Sarıkaya A., K. ve Koçak, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.

- Scher, S. ve Ferrari, J. (2000). The Recall of Completed and Noncompleted Tasks Through Daily Logs To Measure Procrastination. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 255-265.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225–236.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Procrastination and task avoidance- theory, research and treatment. In J. R. Ferrari, J. I. Johnson, & W. G. McCown (Eds), *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research* (pp. 71–96). New York: Plenum Press.
- Schubert Walker, L. J., & Stewart, D. W. (2000). Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*, 16(1), 39.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *American Sociological Association*, 25(4), 405-414.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *Cognitive development: Childhood and adolescence* (9th ed.). Belmont, CA: Cengage.
- Sharf, R. (2011). Bilişsel terapi. R. S. Sharf, & N. Voltan Acar (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları içinde* (F. Gültekin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Skowronski, M., & Mirowska, A. (2013). A manager's guide to workplace procrastination. *SAM Advanced Management Journal*, 78(3), 4.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Söylemez, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tez, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spiro, R., Feltovich, P., Jacobson, M., & Coulson, R. (1992). Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational Technology*, 31(5), 24-33.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.

- Sula, Ataş, N. ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. Hacettepe Üniversitesi.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M., & Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(1), 67.
- Uçar, H., Bozkurt, A., & Zawacki-Richter, O. (2021). Academic procrastination and performance in distance education: a causal-comparative study in an online learning environment. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(4), 13-23.
- Uyangor, N. (2018). Family attitude, academic procrastination and test anxiety as predictors of academic achievement. *International Journal of Educational Methodology*, 4(4), 219-226.
- Uzun Ö. B., Demir, A., ve Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. Türkiye Klinikleri *Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yeşiltaş, M. D. (2020). Akademik Motivasyon ve Genel Erteleme Davranışının Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Rolü. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(1), 123-133.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* içinde (s. 250-305). New York: Guilford Pres.
- Yücel, C. ve Şen, Ü.S. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3) , 1007-1032.
- Zgourides, G. (2000). *Developmental psychology*. Foster City, CA: IDG Books Worldwide.
- Zhang, S., Fei, T., Zhang, L., Zhang, R., Chen, F., Ning, Y., ... & Chen, Y. G. (2022). Smad7 antagonizes transforming growth factor  $\beta$  signaling in the nucleus by interfering with functional Smad-DNA complex formation. *Molecular and cellular biology*, 27(12), 4488-4499

**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

Değerli katılımcı;

Bu araştırma tez çalışması, Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ'ın danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans öğrencisi olan Meltem Usta tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Sizlerden beklenen çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara içten ve samimi yanıtlar vererek hiçbir soruyu atlamamanızdır. Soruların doğru veya yanlış olarak nitelendirilebilecek bir cevabı yoktur. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürecektir. Bu çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Ankette kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Psikolog Meltem Usta

Yukarıdaki formu okudum. Testi uygulayan benim hak ve sorumluluklarımı tamamıyla açıkladı ve bütün sorularıma yanıt verdi.

Tarih: \_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**ÇALIŞMAYA KATILMAYI ONAYLIYORUM**

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki ( ) ile gösterilen alana X işareti koyarak belirtiniz.

1.Cinsiyetiniz:

( ) Kadın

( ) Erkek

2. Yaşınız: .....

3. Sınıfınız

( ) 12

( ) Mezun

4. 12. sınıf iseniz karne notlarınızın(9,10ve 11. sınıf)ortalamasını;Mezun iseniz diploma notunuzu yazınız: Örneğin (85,70gibi)

.....

5. Kardeş sayınız:

( ) Tek çocuğum

( ) 1 kardeşim var

( ) 2 kardeşim var

( ) 3 veya daha fazla kardeşim var



6. Kendinize ait bir çalışma ortamınız var mı?

Evet var  Hayır yok

7. Mesleki hedefinizi belirlediniz mi?

Henüz belirlemedim  Kararsızım  Belirledim

8. Annenizin eğitim düzeyini işaretleyiniz.

Okuryazar değil  Okuryazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  Ön lisans mezunu (2 yıllık eğitim)  Lisans mezunu (4  
veya 4 yılın üzeri eğitim)  Lisansüstü mezunu (yüksek lisans-doktora)

9. Babanızın eğitim düzeyini işaretleyiniz.

Okuryazar değil  Okuryazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  Ön lisans mezunu (2 yıllık eğitim)  Lisans mezunu (4  
veya 4 yılın üzeri eğitim)  Lisansüstü mezunu (yüksek lisans-doktora)

10. Ailenizin gelir düzeyini işaretleyiniz.

Düşük  Orta  Yüksek

11. Çocukluk döneminizde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?

Evet  Hayır

12. Yukarıdaki soruya cevabınız EVET ise geçirdiğiniz üzücü olayın sizi ne derece etkilediğini düşünüyorsunuz?

Hiç etkilemedi

Hafif düzeyde (beni pek etkilemedi)

Orta düzeyde etkiledi (hoş değildi ama katlanabildim)

Ciddi düzeyde etkiledi (dayanmakta çok zorlandım)

**ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK  
ENVANTERİ**

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri  
değerlendirirken SON İKİ HAFTAYI göz önünde  
bulundurunuz.

	Kesinlikle doğru değil	Çok nadiren doğru	Bazen doğru	Doğru	Çok sıklıkla doğru	Kesinlikle doğru
1. Hoş olmayan duygularımı ve düşüncelerimi müdahale etmeden gözlemlemeye çalıştım.						
2. Olumsuz düşünce ve duygularıma direnmektense, onlarla barışmaya çalıştım.						
3. Olumsuz düşünceleri ve duyguları tam olarak deneyimlemeyi, onları görmezden gelmek yerine onlarla yaşamayı kabul ettim.						
4. Üzüntü verici bir duygu ya da düşünce yaşadığımda, onu görmezden gelmek yerine hayatımda ona yer vermeyi denedim.						
5. İyi ya da kötü, kendimi tüm duygularıma açtım.						
6. Dikkatliydim ve duygularımın farkındaydım.						
7. Anbean düşüncelerimle ve duygularımla uyum içindeydim.						
8. Ne düşündüğüme ve hissettiğime çok dikkat ettim.						
9. Düşüncelerimdeki ve duygularımdaki iniş çıkışların farkındaydım.						
10. Düşüncelerime ve duygularıma dikkat etmeye ve onların farkında olmaya çalıştım.						
11. İncinmiş veya üzgün hissettiğimde bile daha geniş bir perspektiften bakmaya çalıştım.						
12. Zor anlarımda, hayatımı daha geniş bir perspektiften görerek ayakta kaldım.						
13. Hayatta yıkıldığım zamanlarda bile bakış açımı korumaya çalıştım.						

14. Ürktüğümde ya da korktuğumda bile büyük resmi görmeye çalıştım.						
15. Acı verici bir durumla karşılaştığımda duygusal dengemi korumaya çalıştım.						
16. Olumsuz duygulara çok kapılmadan bu duygularımın geçip gitmesine izin verebildim.						
17. Üzgün olduğumda, bu olumsuz duygulara takılıp kalmadan geçmesine izin verebildim.						
18. Ürktüğümde veya korktuğumda bu duyguları rahatça yaşayabildim vesonrasında onların gitmelerine izin verebildim.						



	Kesinlikle doğru değil	Çok nadiren doğru	Bazen doğru	Doğru	Çok sıklıkla doğru	Kesinlikle doğru
19. Tepki vermeden bir adım geri çekilerek, negatif düşüncelerimin ve duygularımın farkına varabildim.						
20. Zorlu durumlarda düşüncelerimin ve duygularımın altında ezilmeden onları fark edebildim.						
21. Benim ve hayatım için önemli olan şeylerle yoğun temas halindeydim.						
22. Hayattaki daha derin önceliklerime bağlı kaldım.						
23. Günlük hayatımda benim için gerçekten önemli olan şeylerle bağlantı kurmaya çalıştım.						
24. Zor seçimler yapmak anlamına gelse bile benim için önemli olan şeylere öncelik vermeye çalıştım.						
25. Derin değerlerim sürekli olarak yaşamıma yön verdi.						
26. Çabalarırken tökezlediğim bile, benim için önemli olan uğruna çabalamayı bırakmadım.						
27. İşler zorlaştığında bile, hala hayatta değer verdiğim şeyler için adımlar atabiliyordum.						
28. Hayat yoğun ve stresli olduğunda bile benim için önemli olan şeyler uğruna çalışmaya devam ettim.						
29. Hayatta gerçekten istediğim şeye ulaşmak için gerçekleştirdiğim eylemlerde aksiliklerin beni yavaşlatmasına izin vermedim.						
30. Korkularımın ve şüphelerimin hedeflerime doğru hareket etmemi engellemesine izin vermedim.						
31. Rahatsız edici bir şey olduğunda onu düşünmemek için çok çabaladım.						
32. Birçok şeyi ne yaptığımın pek de farkında olmayarak “otomatik” olarak yaptım.						
33. Birçok şeyi çok dikkat etmeden düşüncesizce yaptım.						
34. Günlerin çoğunu ne düşündüğüme veya hissettiğime çok dikkat etmeden otomatik pilotta geçirdim.						
35. Çoğu günümü çok dikkat etmeden oluruna bırakarak yaşadım.						
36. Çoğu zaman birçok şeyi çok fazla dikkat etmeden öylesine yaptım.						
37. Bazı duygularımın kötü veya uygunsuz olduğunu ve onları hissetmemem gerektiğini düşündüm.						

	Kesinlikle doğru değil	Çok nadiren doğru	Bazen doğru	Doğru	Çok sıklıkla doğru	Kesinlikle doğru
38. Mantıksız veya uygunsuz duygulara sahip olduğum için kendimi eleştirdim.						
39. Kendime, hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söyledim.						
40. Kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söyledim.						
41. Olumsuz düşüncelerimin ve duygularımın etkisinden uzun süre kurtulamadım.						
42. Can sıkıcı düşünceler, zihnimde bozuk bir plak gibi dönüp durdular.						
43. İstenmeyen düşünce ve duygulara saplanıp kalmak çok kolaydı.						
44. Olumsuz düşüncelerin ve duyguların geçmişte kaldığına inanmak çok zordu.						
45. Kötü bir şey olduğunda bunun hakkında düşünmeyi bırakmak benim için zordu.						
46. Günlük hayatımda öncelik ve değerlerimi yarıda bıraktığım çok oldu.						
47. Hayat karmaşık olduğunda, değer verdiğim şeylerle bağımlıyı kaybettim.						
48. En çok değer verdiğim şeyler öncelik listemden tamamen çıktı.						
49. Genelde benim için gerçekten önemli olan şeylere odaklanmak için zamanım yoktu.						
50. İşler zorlaştığında, gerçekten değer verdiğim şeyleri kolayca unuttum.						
51. Olumsuz duygularımdan dolayı sıklıkla hiçbir şey yapamıyordum.						
52. Olumsuz duygularımdan dolayı planlarım kolaylıkla sekteye uğradı.						
53. Üzülme beni çıkmazda ve pasif bıraktı.						
54. Olumsuz deneyimler benim için gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaşmama neden oldu.						
55. Hoş olmayan düşünceler ve duygular, hayatı derinlemesine yaşama çabalarımı kolayca altüst etti.						

## ERTELEME DAVRANIŞI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda öğrenim hayatınızda sıklıkla yaptığınız etkinliklerde, erteleme davranışını ne ölçüde kullandığınızı ölçmeyi amaçlayan birtakım ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra öncelikle, erteleme davranışını ne ölçüde kullandığınızı daha sonra bu davranışınızın size ne ölçüde problem yarattığını ve son olarak ertelediğiniz bu davranışları ne ölçüde azaltmak istediğinizi ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Aşağıdaki konularda ne dereceye kadar erteleme davranışı gösterirsiniz?	Hiçbir zaman ertelemem	Ertelemem	Bazen ertelerim bazen ertelemem	Ertelemem	Bazen ertelerim
1. Dönem Ödevi Hazırlama					
2. Sınavlara Hazırlanma					
3. Haftalık Okuma Ödevlerini Tamamlama					
4. Okulla İlgili İdari İşler(Derslere kayıt yapma, kimlik belgesi alma vb.)					
5. Katılım Görevleri (Derslere katılma, sınıf öğretmeninizle görüşme vb.)					
6. Genel Olarak Okul Etkinlikleri (Kültürel, bilimsel, sosyal etkinlikler vb.)					
Aşağıdaki konularda erteleme yoluna gitmeniz size ne ölçüde problem yaratır?	Hiç problem yaratmaz	Problemi yaratmaz	Bazen problem yaratır bazen yaratmaz	Problem yaratır	Bazen problem yaratır
7. Dönem Ödevi Hazırlama					
8. Sınavlara Hazırlanma					
9. Haftalık Okuma Ödevlerini Tamamlama					
10. Okulla İlgili İdari İşler(Derslere kayıt yapma, kimlik belgesi alma vb.)					
11. Katılım Görevleri (Derslere katılma, sınıf öğretmeninizle görüşme vb.)					
12. Genel Olarak Okul Etkinlikleri (Kültürel, bilimsel, sosyal etkinlikler vb.)					
Aşağıdaki konularda erteleme eğiliminizi ne ölçüde azaltmak istersiniz?	Kesinlikle azaltmak istemem	Azaltmak istemem	Kararsızım	Azaltmak isterim	Kesinlikle azaltmak isterim
13. Dönem Ödevi Hazırlama					
14. Sınavlara Hazırlanma					
15. Haftalık Okuma Ödevlerini Tamamlama					
16. Okulla İlgili İdari İşler(Derslere kayıt yapma, kimlik belgesi alma vb.)					
17. Katılım Görevleri (Derslere katılma, sınıf öğretmeninizle görüşme vb.)					
18. Genel Olarak Okul Etkinlikleri (Kültürel, bilimsel, sosyal etkinlikler vb.)					

## ÖZGEÇMİŞ

**Meltem Usta**

Psikolog

### 1.Eğitim Bilgileri

**3.1.Lisans:** İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2019 yılında 3.58 not ortalaması ile yüksek onur öğrencisi olarak mezun olunmuştur.

**3.2.Lisans:** İstanbul Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Auzef bölümüne 2020 yılında ikinci üniversite kapsamında başlanmıştır ve devam edilmektedir.

**3.3.Yüksek Lisans:** Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na 2019 Eylül itibariyle kayıt olunmuştur.İlk yıl ve ikinci yıl ilk dönem dersleri sonunda ortalama 4.00'tür. Tez teslimi yapılmıştır. Tez konusu "Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeyleri ve Akademik Erteleme Davranışları

### 2.Staj Bilgileri

#### 2.1. Altis Danışmanlık (Dr. Bülent Madi Asistanlığı) 2017, Kadıköy/ İstanbul

**Çalışma Süresi:** 06.2017-10.2017

**İş Tanımı:** Bir nörolog, üç psikolog, bir psikolojik danışman ve bir fizyoterapistin bulunduğu, oldukça yoğun danışan kitlesine sahip olan bu kurumda; Nöroloji uzmanı Bülent hoca ve psikolog Aslı hocanın asistanlığını yaparak işleyişin yürütülmesine katkı sağlamak, ön hazırlıkları yürütmek, işleyişi gözlemek ve proje üretimlerine katkı sağlamak.

## **2.2. İstanbul Eğitim Araştırma Hastanesi (Samatya Merkez Polikliniği)**

### **Psikoloji Laboratuvarı 2017 , İstanbul**

**Çalışma Süresi:** 11.2017-06.2018

**İş Tanımı:** Dört psikoloğun çalıştığı hastanede görüşmelere katılarak, danışanlara uygun olan testleri uygulamak, danışanlarla ön görüşme yapmak, minimal testleri uygulamak, bireysel görüşmelere izleyici olarak dahil olmak, görüş ve önerilerde bulunarak işbirliği içerisinde staj sorumluluğunu gerçekleştirmek.

## **2.3. İstanbul Tıp Fakültesi Nöropsikoloji Laboratuvarı (Prof. Dr. Öget Öktem Tanör Asistanlığı) 2018 Çapa/İstanbul.**

**Çalışma Süresi:** 09.2018-12.2018

**İş Tanımı:** “Afazi –belirli nörolojik sorunlar sonucu konuşma ve konuşma ile ilişkili alanlarda yeti kaybı” hastalarının rehabilitasyonunu sağlayan Öget hocanın hasta görüşmelerine katılıp rehabilitasyon süresince neler yaptığını gözlemlemek, afazi hakkında bilgi edinmek, bir hastanın haftalık çalıştırma sorumluluğunu üstlenmek, süpervizyon.

## **2.4. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 3. Psikiyatri Kliniği H**

### **2.5. Blok (Uzm. Klinik Psk. Ajda Ekinci Asistanlığı) 2019, Bakırköy/ İstanbul.**

**Çalışma Süresi:** 09.2018-05.2019

**İş Tanımı:** Depresyon, Bipolarite, Sch hastaları gözlemlemek, görüşmelere katılmak, tedavi süreçlerine dahil olmak, hasta görüşmelerinde yer almak, hastalara resim, boyama, grup çalışmaları yaptırmak, hasta dosyalarını incelemek, psikoloji ekolleriyle ilgili sunumlar hazırlamak ve sunmak.

## **2.5. Bakırköy Nüket Ercan Mesleki Teknik Anadolu Lisesi (Psikolojik Danışman Pelin Başdoğan Asistanlığı) 2019 , İstanbul**

**Çalışma Süresi:** 03.2019-05.2019



**İş Tanımı:** Okul psikolojik danışmanın yanında sınıf etkinliklerine katılmak, test uygulamalarını gözlemlemek ve okul kültürü, işleyişi hakkında detaylı bilgiye sahip olmak.

### **2.6 Final Okulları İlkokul (Psikolojik Danışman Müzeyyen Taşdemir Asistanlığı) 2019, İstanbul**

**Çalışma Süresi:** 02.2019-05.2019

**İş Tanımı:** Kurumda test ve test dışı teknik uygulamaları bizzat yürütmek, grup rehberliği yürütmek, seminer düzenlemek, bireysel görüşmelerde yer almak.

### **2.7 Beşiktaş RAM Online Staj, 2021, İstanbul**

**Çalışma Süresi:** 01.03.2021-01.07.2021

**İş Tanımı:** Milli Eğitim Bakanlığı İstanbul Beşiktaş Rehberlik ve Araştırma Merkezinde çevrim içi ortamda gerçekleştirilen 64 saatlik staj program ve ödevini başarıyla tamamlamış bulunmaktayım.

### **2.8 Sport Center Online İnsan Kaynakları Staj, 2022, İstanbul**

**Çalışma Süresi:** 21.11.2022-19.12.2022

**İş Tanımı:** İş yaşamında sosyal medya kullanımı, işe alım ve insan kaynakları stratejisi, temel yoga ve nefes, spor yöneticiliği ve etkinlik pazarlama eğitimlerine katılarak, eğitimleri başarıyla tamamlamış bulunmaktayım.

## **3.İş Deneyimleri**

### **3.1. Atabey Eğitim Kurumları**

**Çalışma Süresi:** 09.2019-02.2020

**Ayrılma Nedeni:** Bireysel Talep

**Çalışma Şekli:** Yarı Zamanlı

**İş Tanımı:** Bahçelievler bölgesinde ortaokul ve lise kademesindeki 15 öğrencinin takibinin yapılması, bireysel görüşmelerin yürütülmesi, veli-öğretmen görüşmelerinin gerçekleştirilmesi gibi sorumluluk ve görevleri yerine getirmek.

### **3.2. Doğru Cevap Eğitim Kurumları**

**Çalışma Süresi:** 02.2020-06.2020

**Ayrılma Nedeni:** Bireysel Talep

**Çalışma Şekli:** Tam zamanlı yüz yüze- Pandemi dolayısıyla uzaktan

**İş Tanımı:** Başakşehir bölgesinde, ilköğretim ve ortaokul kademesinde 140 öğrencinin kayıt işlemlerinden itibaren dönem içi etkinliklerinin yapılması, kademeye göre testlerin uygulanması, raporlanması, bireysel görüşmelerin yürütülmesi, veli-öğretmen görüşmelerinin, seminerlerinin gerçekleştirilmesi, müşavirlik ve yönlendirme faaliyetlerinin organize edilmesi gibi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik görevinin yüklediği tüm sorumluluk ve görevleri yerine getirmek. Uzaktan eğitim sürecinde iş tanımı zenginleşmiştir.

### **3.3. Vip Fen Bilimleri Eğitim Kurumları**

**Çalışma Süresi:** 06.2020-...

**Görev:** Müdür

**Çalışma Şekli:** Tam zamanlı

**İş Tanımı:** : Başakşehir bölgesinde, ortaokul ve lise kademesinde 175 öğrencinin kayıt görüşmeleri, oryantasyonları, dönem içi etkinliklerinin yapılması, grup-atölye çalışmaları, kademeye göre testlerin uygulanması, raporlanması, bireysel görüşmelerin yürütülmesi, veli-öğretmen görüşmelerinin, seminerlerinin gerçekleştirilmesi, müşavirlik ve yönlendirme faaliyetlerinin organize edilmesi gibi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve idari görevin yüklediği tüm sorumluluk ve görevleri yerine getirmek.

### 3.4. Bireysel Psikolojik Danışmanlık

**Çalışma Süresi:**09.2020-Halen

**Çalışma Şekli:** Yarı Zamanlı-Online-Yüz yüze

2020 yılından itibaren bireysel psikolojik yardım sürecine de başlanılmıştır.

### 4.Sertifikalar- Kurslar

İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Pedagojik Formasyon Rehberlik Sertifikası, Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık (Sayın Prof. Dr. Başaran Gençdoğan'dan), MMPI(Mood Psikoloji), Çocuk Değerlendirme Testleri (Ankara Gelişim Tarama Envanteri, PeabodyResim Kelime Tanıma Testi, Resim Çizme Testleri, Bender Gestalt Görsel Motor Algı Testi, Cümle Tamamlama Testi (Beier), Duygu Durumu Ölçekleri, Gessel GelişimFigürleri, Cattell 2A, 3A, Bir İnsan Çiz Testi, Benton Görsel Dikkat Testi, Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi,) ,(2019 Mart, İstanbul Kültür Üniversitesi, Çocuk Psikoloğu Nazlı Avcıl Ökke, Klinik Psikolog Anıl Çabuk-İstanbul) alınan eğitimleri oluşturmaktadır.

Bunların yanında YL'da ders olarak alınan Bilişsel Davranışçı Terapi 1.modül, Doç. Dr. Nurhan Fıstıkçı'dan alınmıştır. Grup Terapisi Eğitimi Dr. Tuncay Barut,2019,

Kariyer Danışmanlığı Uygulayıcı Eğitim Evokul Derneği 06.2021 tarihinde alınmıştır

Wellness Psikoloji ve Sağlıklı Yaşam Merkezi Klinik Psikolog Cansu Çavuş'tan WISCR Uygulayıcı Eğitimi 03.10.2020

Sarı Psikoloji Psikoterapist Raşide Yılmaz'dan Çocuk Psikoterapilerinde İyileştirici Öyküler Online Eğitimi 31.10.2020.

Atlas Psikoloji Çocuk, Ergen ve Yetişkin Psikoterapilerinde Kullanılan 15 Teknik Online Psk Samet Türedi-Psk Buğra Güvener 19.01.2020.

Mavi Ağaç Psikolojik Danışmanlık Eğitim Uzman Psikolojik Danışman Ömer Aktürk'ten Online Duygusal Özgürleşme Tekniği Uygulayıcı Eğitimi 30.01.2021-31.01.2021.

Elif Macit Eğitim Akademisi Uzm Klinik Psk Elif Macit Çocuk Merkezli  
Oyun Terapisi Atölye Çalışması 24-25 Şubat2021.

Ev Okulu Derneği Kariyer Danışmanlığı Eğitimi 05-2021-07.2021.

