T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ YORDAYICILARI OLARAK VAROLUŞSAL ANLAMSIZLIK, UYUMSUZ HAYAL KURMA VE ÖZYETERLİLİĞİN İNCELENMESİ

EVİN NARÇİÇEK
23736054

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HASAN KÜTÜK

2026

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ YORDAYICILARI OLARAK VAROLUŞSAL ANLAMSIZLIK, UYUMSUZ HAYAL KURMA VE ÖZYETERLİLİĞİN İNCELENMESİ

EVİN NARÇİÇEK
23736054
ORCID NO: 0009-0001-9314-4649

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HASAN KÜTÜK

ŞUBAT 2026

Evin NARÇİÇEK tarafından hazırlanan "Genç Yetişkinlerde Erteleme Davranışının Yordayıcıları Olarak Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Özyeterliliğin İncelenmesi" başlıklı çalışma, **03/02/2026** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Hasan Kütük	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz	……
Doç. Dr. Sinan Okur	……

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ YORDAYICILARI OLARAK VAROLUŞSAL ANLAMSIZLIK, UYUMSUZ HAYAL KURMA VE ÖZYETERLİLİĞİN İNCELENMESİ

Erteleme davranışı, bireyin niyet ettiği görevleri başlatma ya da sürdürmeyi geciktirmesiyle ortaya çıkan ve işlevselliği olumsuz etkileyebilen bir öz-düzenleme güçlüğüdür. Genç yetişkinlik döneminde artan akademik, mesleki ve sosyal sorumluluklar nedeniyle bu davranış daha görünür hâle gelebilmekte ve bireyin uyum süreçleriyle yakından ilişkili olabilmektedir. Bu çalışmada, erteleme davranışını yordayan faktörler olarak varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik algısı üzerinde durulmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem 18-30 yaş aralığında, 400 (%56,5'i kadın, %43,5'i erkek) genç yetişkinden oluşmaktadır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği, Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği ve Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon, çoklu regresyon ve değişkenler arası ilişkilerin doğrudan ve dolaylı yollarını sınamak amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bulgular, erteleme davranışının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Eğitim, gelir düzeyi, medeni durum ve çalışma durumuna göre erteleme davranışının anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Önlisans ve lisans mezunu, bekar, düşük gelirli ve çalışmayan bireylerin erteleme puanları daha yüksek çıkmıştır. Ancak cinsiyet ve yaşa göre erteleme anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Çoklu regresyon analizinde model anlamlı bulunmuş ve erteleme davranışındaki varyansın %42'sini açıklamaktadır. Erteleme davranışını en güçlü yordayan öz-yeterlilik olup negatif yönde ilişki göstermektedir. Uyumsuz hayal kurma pozitif yönde ve orta düzeyde yordamaktadır. Varoluşsal anlamsızlık ise pozitif yönde anlamlı ilişki göstermesine rağmen anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Yapısal eşitlik modellemesinde ise, genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlığın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, varoluşsal anlamsızlığın ancak uyumsuz hayal kurma aracılığıyla genel erteleme eğilimi arasında dolaylı olarak ilişkili olduğu bu yol ile bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen sonuçların, erteleme davranışı ile mücadele etmek için etkili yöntemler geliştirilmesine, gençlerin potansiyellerini daha iyi kullanmalarına ve araştırmaya yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erteleme Davranışı, Genç Yetişkin, Öz-Yeterlilik, Uyumsuz Hayal Kurma, Varoluşsal Anlamsızlık, Yapısal Eşitlik Modellemesi.

ABSTRACT

EXISTENTIAL MEANINGLESSNESS, MALADAPTIVE DAYDREAMING AND SELF-EFFICACY AS PREDICTORS OF PROCRASTINATION BEHAVIOR IN YOUNG ADULTS

Procrastination behavior is a self-regulation difficulty that emerges when individuals delay initiating or sustaining intended tasks and may negatively affect overall functioning. During young adulthood, this behavior may become more salient due to increasing academic, occupational, and social responsibilities, and it may be closely associated with individuals' adjustment processes. The present study focuses on existential meaninglessness, maladaptive daydreaming, and perceived self-efficacy as predictors of procrastination behavior. A relational survey design was employed. The sample consisted of 400 young adults aged between 18 and 30 years (56.5% female, 43.5% male). Data were collected using a Personal Information Form, the General Procrastination Scale, the Existential Meaninglessness Scale, the Maladaptive Daydreaming Scale, and the General Self-Efficacy Scale. Data analyses included descriptive statistics, independent samples t-tests, ANOVA, Pearson correlation analysis, multiple regression analysis, and structural equation modeling (SEM) to examine the direct and indirect pathways among variables. The findings indicated that the level of procrastination behavior was moderate. Procrastination differed significantly according to education level, income level, marital status, and employment status. Higher procrastination scores were observed among individuals who held an associate and bachelor's degree, were single, had lower income levels, and were unemployed. However, no significant differences in procrastination were found with respect to gender or age. The multiple regression analysis revealed that the overall model was significant and explained 42% of the variance in procrastination behavior. Self-efficacy emerged as the strongest predictor of procrastination, showing a significant negative association. Maladaptive daydreaming predicted procrastination positively at a moderate level. Although existential meaninglessness was positively and significantly correlated with procrastination, it did not emerge as a significant predictor in the regression model. The structural equation modeling results demonstrated that maladaptive daydreaming and existential meaninglessness played a mediating role in the relationship between general self-efficacy and general procrastination tendency. Additionally, existential meaninglessness was found to be indirectly related to general procrastination tendency only through maladaptive daydreaming. The results of this study are expected to contribute to the development of effective strategies for coping with procrastination behavior, to support young adults in utilizing their potential more effectively, and to inform future research in this field.

Keywords: Procrastination Behavior, Young Adult, Self-Efficacy, Maladaptive Daydreaming, Existential Meaninglessness, Structural Equation Modeling.

ÖN SÖZ

Bu çalışma benim için yalnızca akademik bir sürecin tamamlanması değil, yıllar boyunca içimde sessizce biriken duygu ve düşüncelerin ifade bulabildiği bir alan olmuştur. Bu satırlara geçmeden önce, akademik ve kişisel yolculuğumda emeği ve katkısı bulunan kıymetli hocalarıma teşekkürlerimi sunmak isterim.

Öncelikle lisans ve yüksek lisans eğitimimde ardından tez sürecimin başlangıç aşamasında yol gösterici katkılarıyla sürecimin şekillenmesinde önemli emeği bulunan ilk danışmanım Doç. Dr. Ceymi DOENYAS'a içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Sürecin ilerleyen aşamalarında tanışma fırsatı bulduğum, danışmanlık görevini devralarak çalışmamın tamamlanmasında değerli rehberliği, yapıcı geri bildirimleri ve desteğiyle katkı sunan danışman hocam Doç. Dr. Hasan KÜTÜK'e sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Her iki hocamın da bu çalışmadaki emekleri, tez sürecimin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde belirleyici olmuştur. Ayrıca tez izleme ve savunma aşamalarında kıymetli görüşleriyle çalışmamı zenginleştiren jüri üyelerim Prof. Dr. M. Engin DENİZ ve Doç. Dr. Sinan OKUR hocalarıma teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu süreç, yalnızca bir araştırmanın adımlarını izlemekten ibaret olmamış; aynı zamanda sabrı, sürekliliği ve kendimle kalabilmeyi öğrenmeme vesile olan çok katmanlı bir yolculuk olmuştur. Bu yönüyle tez süreci, akademik olduğu kadar kişisel bir dönüşümü de beraberinde getirmiştir. Bazen en çok ihtiyaç duyulan yerde karşılık bulamamanın bıraktığı boşlukla da baş etmeye çalıştım. Güçlü olmanın her zaman omuzlarda hissedilen bir destekle gelmediğini, bazen yalnızca yoluna devam edebilme iradesiyle mümkün olduğunu bu süreçte öğrendim. Yazdığım her bölüm, bana yeniden ayağa kalkmayı hatırlattı. Yorulduğum, durduğum ve kendimden şüphe ettiğim anlar oldu; bazen düşünmek bile ağır gelirken, kalbim sessizce devam etmenin yollarını arıyordu. Bu tez, kolay bir yol değildi; her sayfa, karşıma çıkan engeller ve kendi sınırlarımın farkıyla yüzleşmek demekti. Ama her defasında bir şekilde ilerlemeyi seçtim, çünkü eğitimi bu hayatta tutunacak bir dal olarak gören, emek vermeyi erken yaşta öğrenen ve hayallerinin karşılığını almayı hak eden çocukluğuma borçluydum. Bu yüzden her süreç, vazgeçemeyeceğimi ve kendi yolumu çizme kararlılığımı bana bir kez daha gösterdi.

Bu yolculukta bana en çok nefes aldıran şeylerden biri, çocukların varlığını düşünmek oldu. Hayat bazen sertleşirken, onların dünyaya bakışındaki açıklık, iyiliğin hâlâ mümkün olduğunu bana hatırlattı. Çocuklar, her şeye rağmen korunması gereken bir umut gibi; gülüşleriyle insanın içini yumuşatan, varlıklarıyla geleceğe tutunmayı kolaylaştıran bir güçtür. Dileğim, bu dünyanın ağırlığının onlara erken değmemesi, kalplerinin uzun süre hafif kalması ve yollarının her zaman neşeyle açılmasıdır. Mutluluk, onlara hep kendiliğinden gelsin. Çalışmamı, kalbime ve ruhuma iyi gelen varlıklarıyla; dünyanın en masum hâline duyduğum inançla, öncelikle Eymen POLAT, Lina POLAT, Erva Nur TAŞÇI ve Mahir NARÇİÇEK'e, ardından tüm çocuklara ithaf ediyorum.

Ayrıca hayatımda kendimi en çok hissettiğim ve kendime dönebildiğim bir yer vardır; Venüs, benim içimde açtığım sessiz alan, haritada bulunmayan ama varlığı her nefesimde hissedilen bir yerdir. Orada var olmak kendiliğinden olur, hiçbir şeyi toparlamak zorunda kalmam; güçlü olmaya çalışmam, eksik hissetmem. Zaman ağır da olsa hafif akar, sessizlik içimi doldurur ve dünyayla yeniden barışmamı sağlar. Venüs beni iyileştiren bir yer değildir; çünkü oradayken zaten iyiyim. Orada kalmak, dünyadan kaçmak değil; dünyanın tüm ağırlığına rağmen huzur içinde yaşamak demektir. Eğer bir ömür bir yere sığacaksa, ben onu Venüs'te bırakmak isterdim; gürültüsüz, tamamlanmış ve kendime en yakın olduğum yerde. Venüs benim için budur; evimdir. Bu yüzden tüm emeğimi, ömrümü ve kalbimi evime ithaf ediyorum.

Ve annem… Hayatımda bana her zaman güç veren, hayatı kolay bir yoldan kurmam için çabalayan ve bana zorluklarla büyümeyi öğreten canım annem. Beni ayakta tutan pek çok şey; annemin fark edilmeden verdiği emeklerin, sessizce taşıdığı yüklerin ve vazgeçmeden sürdürdüğü yaşamının sonucudur. Onun sabrı, dayanıklılığı ve sevgisi, yalnızca bugünlere gelmemi değil; hayata karşı duruşumu da şekillendirdi. Ne zaman yorulsam, yolumu sorgulasam, arkamda beni tutan görünmez bir güç vardı. Bu süreçte öğrendiğim pek çok şeyi, hayata bakarken kazandığım sağlamlığı ve içimdeki direnci, annemin bana açtığı o sessiz alana borçluyum. Bunun için anneme minnettarım.

Bu satırları tamamlarken, varlıklarıyla hayatımı çoğu zaman fark ettirmeden güçlendiren arkadaşlarımı ve kardeşlerimi de anmadan geçemem. Kardeşlerimle aynı kökten büyüyüp farklı yönlere uzansak da varlıklarını bilmek çoğu zaman sessiz bir güç verdi. Bu yolculukta yanımda olduklarını hissettiğim her an için kardeşlerime ve tüm güzellikleriyle benimle bağ kuran tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Evin NARÇİÇEK

Şubat, 2026; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR LİSTESİ xiii
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları 4
1.2. Araştırmanın Önemi 5
1.3. Araştırmanın Varsayımları 7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.5. Tanımlar 7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 9
2.1. Erteleme 9
2.1.1. Erteleme Davranışına İlişkin Uluslararası Araştırmalar 11
2.1.2. Erteleme Davranışına İlişkin Yurtiçi Araştırmalar 12
2.2. Öz-Yeterlilik 15
2.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram Temelinde Öz-Yeterlilik ile Ertelemenin İlişkisi 16
2.2.2. Öz-Yeterlilik ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar 18
2.3. Uyumsuz Hayal Kurma 20
2.3.1. Bilişsel Davranışçı Kuram Temelinde Uyumsuz Hayal Kurma ile Ertelemenin İlişkisi 20
2.3.2. Uyumsuz Hayal Kurma ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar ... 22
2.4. Varoluşsal Anlamsızlık 23
2.4.1. Varoluşsal Psikoloji Temelinde Varoluşsal Anlamsızlık ile Ertelemenin İlişkisi 24

2.4.2. Varoluşsal Anlamsızlık ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar ... 25
3. YÖNTEM ... 27
3.1. Araştırmanın Modeli ... 27
3.2. Araştırmanın Örneklemi ... 27
3.3. Veri Toplama Araçları ... 28
3.3.1. Demografik Bilgi Formu ... 29
3.3.2. Genel Erteleme Eğilim Ölçeği ... 29
3.3.3. Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği ... 29
3.3.4. Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği ... 30
3.3.5. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği ... 30
3.4. Verilerin Toplanması ... 30
3.5. Verilerin Analizi ... 31
4. BULGULAR ... 32
4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi ... 32
4.2. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 33
4.3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 33
4.4. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 34
4.5. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 35
4.6. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 36
4.7. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 36
4.8. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular ... 37

4.9. Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanlarının Genel Erteleme Eğilimi Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulgular 38
4.10. Seri Çoklu Aracılık ile Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulgular ... 40
4.10.1. Ölçüm Modeli 40
4.10.2. Yapısal Model 40
4.10.3. Bootstrapping Yöntemi Sonuçları 43
5. TARTIŞMA 45
5.1. Genel Erteleme Eğilimi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum 45
5.1.1. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 45
5.1.2. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 46
5.1.3. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 47
5.1.4. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 48
5.1.5. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 48
5.1.6. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 50
5.2. Korelasyon ve Regresyon Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum 50
5.3. Yapısal Eşitlik Modellemesi Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum 54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 58
6.1. Sonuç 58
6.1.1. Demografik Bulgular 58
6.1.2. Korelasyon ve Regresyon Sonuçları 58
6.1.3. Seri Çoklu Aracılık Bulguları ve Kuramsal Anlamı 59
6.2. Öneriler 60

6.2.1. Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Öneriler 60
6.2.2. Eğitim ve İş Yaşamı İçin Öneriler 61
6.2.3. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler 61
KAYNAKÇA 63
EKLER 72
Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 72
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu 73
Ek 3. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği 74
Ek 4. Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği 75
Ek 5. Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği 77
Ek 6. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği 79
Ek 7. Etik Kurul Belgesi 80

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 27

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 32

Tablo 3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 33

Tablo 4. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin t- Testi Analizi Sonuçları 34

Tablo 5. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 34

Tablo 6. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları 35

Tablo 7. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 36

Tablo 8. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları 36

Tablo 9. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişki için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 37

Tablo 10. Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanlarının Genel Erteleme Eğilimi Puanlarını Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 39

Tablo 11. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bootstrapping Yöntemi Analiz Sonuçları 43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Seri Çoklu Aracılık Modeli İçin Yapısal Eşitlik Modellemesi 41

KISALTMALAR LİSTESİ

AMOS	: Analysis of Moment Structures
GA	: Güven Aralığı
GEE	: Genel Erteleme Eğilimi
GÖYÖ	: Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği
SEM	: Structural Equation Models (Yapısal Eşitlik Modellemesi)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
UHK	: Uyumsuz Hayal Kurma
VA	: Varoluşsal Anlamsızlık
YTÜ	: Yıldız Teknik Üniversitesi

1. GİRİŞ

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

Günlük hayatta herkesin kendine özgü görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Birçok insan hayatının belirli bir noktasında yerine getirmesi gereken bu görevleri isteyerek geciktirmesi ve biriktirmesiyle erteleme davranışını sergilemektedir (Açmaz, 2024). Giderek yaygınlaşan bu davranış biçimi; modern yaşamın getirdiği stres ve çoklu görev yapma zorunluluğu ile kişinin zaman yönetimi ve öz düzenleme becerilerini zorlayabilmektedir (Balkıs ve Duru, 2010). Aynı zamanda bireye kısa vadede duygusal rahatlık verse de uzun vadede öz-düzenleme sorunu yaşatabilmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçişin sancılı bir aşaması olan genç yetişkinlik dönemi; kimlik gelişimi, kariyer planlama, bağımsızlık kazanma ve sosyal rollerin gelişimi gibi önemli görevleri içermektedir (Havighurst, 1972). Bireylerin kimliklerini oluşturdukları, toplumsal rolleri üstlendikleri ve yaşamda anlam arayışlarına yöneldikleri bir dönem (Arnett, 2000) olduğundan bu dönemde yaşanan içsel ve dışsal zorlanmalarla erteleme, genellikle akademik veya mesleki hedeflerin peşinden gitmek yerine, daha keyifli veya daha az zorlayıcı faaliyetlere yönelme olarak kendini gösterebilmektedir. Bazen bu yönelme sorumlulukların getirdiği yoğunlukla birlikte belirsizlik, yaşamın anlamına dair sorular ve toplumsal beklentilerle ilişkilendirilen bir kaçış bazen de bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, bireylerin erteleme eğilimini güçlendirmesine ve davranışın pekişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Literatürde yetişkin örneklem gruplarında erteleme davranışın daha çok görülmesi hatta öğrenci popülasyonunda bu durumun daha fazla olması bu zemini desteklemektedir (Klingsieck, 2013; Steel, 2007). Bu bağlamda erteleme; zaman yönetimi, motivasyon, duygu düzenleme ve benlik süreçleriyle birlikte ele alınabilen çok boyutlu psikolojik bir olgu olarak ifade edilebilir. Ülkemizde genç yetişkinlerin eğitim, istihdam ve yaşam belirsizlikleri göz önüne alındığında,

erteleme davranışının psikolojik belirleyicilerinin incelenmesi ayrıca önem kazanmaktadır.

Erteleme davranışı sergilendiğinde kişide akademik ve mesleki açıdan performans kaybı, stres ve öz-düzenleme sorunu yaşanmaktadır (Steel, 2007). Kişinin yaşadığı bu stres, erteleme davranışını sergilediğinde kısa vadede rahatlık sağlamasında azalırken uzun vadede sorun haline gelmesinde bir yük olarak büyümektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Aynı zamanda öz-düzenleme sorunu ile birlikte kişide kaygı, suçluluk ve pişmanlık duyguları pekişmekte; psikolojik iyi oluşu ise olumsuz yönde etkilenmektedir (Klingsieck, 2013; Sirois ve Pychyl, 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalarda da ertelemenin yaygınlığı ve sonuçları açıklanmış; çoğunlukla akademik bağlamda incelendiği, akademik başarı ve akademik benlik süreçleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balkıs ve Duru, 2009; Balkıs ve Duru, 2014). Bu çalışmada ise, erteleme davranışını yordayan faktörler olarak öz-yeterlilik, uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık üzerinde durulmaktadır. Alanyazın incelemesiyle birçok kuramın ve teorinin bu kavramlarla ilişkilendirilebildiği görülmektedir.

Öz-yeterlilik, kişinin belirli bir durumu yapabilmek için organize olup bunu başaracağına inanmasıdır (Bandura 1997). Bu kavram, kişinin gelecekte karşılaşabileceği zorlukların üstesinden gelme yeteneğine dair inancı ve yargısıdır (Yıldırım, 2020). Öz-yeterlilik inancının hedef belirleme, çaba sürdürme ve engeller karşısında pes etmeme gibi öz-düzenleyici süreçlerle bağlantılı olması; bundan dolayı bir işi başlatabilmesi ve tamamlayabilmesi açısından önemli bir araç haline gelmesi Sosyal Bilişsel Kuram ile açıklanmaktadır (Bandura, 1997). Literatürde, öz-yeterlilik ile erteleme arasında genelde negatif ilişkiler bulunmuş; öz-yeterlilik azaldıkça işe başlama ve devamını getirme yönünde motivasyonel düşüş yaşanabildiği raporlanmıştır (van Eerde, 2003). Özellikle akademik erteleme ile ilgili çalışmalarda öz-yeterliliğin öz-düzenleme ve süreç odaklı yeterlilik bağlamında daha güçlü açıklanabildiği sonucuna varılmıştır (Klassen vd., 2008). Bu sonuçlar, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin erteleme girdabına "yapabilirim ama yapmıyorum" düşüncesi ile değil "yapabilirim" düşüncesine olan inancının azalmasıyla girdiklerini düşündürmektedir.

Erteleme hem zamansal açıdan hem de bilişsel ve duygusal açıdan incelenebilir. Özellikle genç yetişkin döneminde olan bireyler akademik ve kariyer alanlarında oluşturdukları hedeflere ulaşmak adına yoğun bir süreçten geçebilmekte, bu süreçte

yaşadıkları yoğun olumsuz duygular da yapmaları gereken işleri geciktirmelerine sebep olabilmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Bu bağlamda Somer vd. (2016), maladaptive daydreaming kavramı üzerine yaptığı çalışma incelendiğinde; bizim literatürümüze uyumsuz hayal kurma olarak geçmiş olup, gün boyunca kişinin zamanını hayallerle geçirmesine neden olan, günlük yaşamını zorlaştıran ve alışkanlık yapıcı özelliği bulunan bir aktivitedir (Somer, 2002). Kişi yoğun fantezi dünyasında sıradışı hayal kurarken dikkat süreçleri de olumsuz etkilenebilmektedir. Bu hayal kurma normalden daha öte olması, çoğu zaman tekrar edilmesi, büyük bir kaçış alanı ve zihinsel bir uğraş olması kişinin günlük görevlerini erteleyebilmesi ihtimalini doğurmaktadır. Örneğin yakın zamanda öğrencilerle yapılan bir çalışmada uyumsuz hayal kurma ile akademik erteleme arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur (Karaağaç ve Korkmaz, 2025). Bu bağlamda uyumsuz hayal kurma kişi için, kısa vadede rahatlatan bir kaçış alanı olsa da uzun vadede sorumluluklarından kaçmasıyla erteleme davranışını pekiştirebileceği; duygu ve öz düzenleme boyutu ile kuramsal çerçevede açıklanabileceği görülmektedir.

Varoluşsal anlamsızlık, bireyin hayatında amaç, anlam ve değer duygusunun azaldığı süreçte boşluk, anlamsızlık ve amaçsızlık yaşama durumu olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 1959). İnsanın temel güdülenme kaynaklarından birinin yaşamda anlam bulma çabası olduğunu vurgulayan logoterapi yaklaşımı bu kavramın kuramsal temelini oluşturmaktadır. Logoterapinin kurucusu Victor Frankl'a göre birey hayatta üç farklı yol ile anlam bulabilir: (1) Bir eser ortaya koyarak ya da bir iş gerçekleştirerek; (2) bir şey yaşayarak yahut bir insanla etkileşerek; (3) kaçmanın mümkün olmadığı acıya karşı bir tavır geliştirerek (Frankl, 2009). Bunlar incelendiğinde anlamsızlık kaygısı yaşayan bireylerin erteleme davranışı sergileyebileceği öngörülmektedir. Alanyazında, anlam ve amaç değişkenlerinin erteleme davranışıyla ilişkisi olduğu bildirilen çalışmaların bulunması (Miao vd., 2025) varoluşsal anlamsızlığın erteleme için ilişkili bir psikolojik faktör olabileceğine işaret etmektedir. Örneğin anlam ile bağlantılı kavramlardan olan yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş ve amaç yönelimi ile ilişkisi bulunmuş; yaşamın anlamına dair düşüş yaşandığında da motivasyonel kırılganlığı arttığı sonucuna varılmıştır (Steger vd., 2006). Bu bağlamda varoluşsal anlamsızlığın, uzun vadede ulaşılması istenen hedeflerin oluşması ve yürütülmesi açısından engel olabileceği, bu durumun da erteleme davranışını pekiştirebileceği düşünülmektedir.

Özetle genel erteleme eğilimi, genç yetişkin bireylerde sorumlulukların artmasıyla ve belirsizlikle kendini daha fazla gösteren psikolojik değişkenlerden etkilenen çok boyutlu bir öz-düzenleme güçlüğüdür (Balkıs ve Duru, 2010; Steel, 2007; Tice ve Baumeister, 1997). Alanyazın, erteleme davranışını öz-yeterlilik değişkeni ile ilişkili olan bilişsel ve inançsal boyutu; uyumsuz hayal kurma ile ilişkili olan dikkat ve kaçınma temelli kaynakları; varoluşsal anlamsızlık ile ilişkili olan anlam ve amaç algıları üzerinden açıklayabileceği görülmektedir (Bandura, 1997; Frankl, 1959; Somer, 2002). Bununla birlikte, araştırmanın konusu olan genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimini ele alırken öz-yeterlilik, uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlığı aynı model içinde bütüncül biçimde araştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu tez çalışması, öncelikle genç yetişkin bireylerde genel erteleme eğiliminin yaygınlığını; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerle ilişkisini incelemektedir. Ardından genel öz-yeterlilik, uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık değişkenlerin genel erteleme eğilimi ile ilişkisini ve yordama gücünü test etmektedir. Test edilen ilişkiler sonucunda genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık değişkenlerinin aracılık rolü sınanmaktadır. Böylelikle genel erteleme eğiliminin davranışsal gecikme ile beraber, anlam, kaçış ve yeterlilik algıları üzerinden de şekillenen psikolojik bir süreç olduğunun anlaşılmasına yardımcı olmakta ve alanyazına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda literatüre yeni bir bakış açısı getirmesi, gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturması, bu davranışla mücadele etmek için etkili yöntemler geliştirilmesi ve böylece gençlerin potansiyellerini daha iyi kullanmaları bakımından da önem arz etmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları

Bu araştırmanın amacı genel erteleme davranışının genç yetişkinlerde yaygınlığını belirlemek ile genel öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda değişkenler arası ilişkilerin incelenebilmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. Araştırmanın soruları şöyledir:

1) Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2) Genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimi ile öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3) Öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimini yordama düzeyi nedir?

4) Öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın seri aracılık rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Erteleme, kişinin ulaşmak istediği hedefi başlatamama ya da sürdürememe gibi hem bilişsel hem de davranışsal bir sorundur. Örneklem bağlamında bakıldığında bu değişkenin, alanyazında genellikle üniversite öğrencilerinin akademik boyutu ile incelendiği görülmüştür. Bu çalışmanın örneklem grubu ise gelişimsel dönemlerden biri olan genç yetişkinlik dönemi olarak belirlenmiştir. Genç yetişkinlik döneminin bireye akademik, sosyal ve mesleki açıdan önemli etkileri olmaktadır. Bu dönemin yaş aralığında olan bireylerin eğitim ve kariyer hedeflerini belirlemek, bağımsız kararlar almak, uzun vadeli planlar yapmak gibi belirli görev ve sorumlulukları bulunmaktadır; bu yüzden bu dönemde erteleme sıklıkla görülmesi olasıdır. Böylelikle bu çalışma, genel erteleme eğiliminin bu dönemin özellikleri ile ilişkili psikolojik süreçlerin anlaşılmasına, gelişimsel ve uygulamalı düzeyde önemli katkılar sunacaktır.

Araştırma konusu bağlamında ilgili literatür incelendiğinde ise, çalışmanın ana değişkeni olan genel erteleme davranışının son zamanlarda yaygınlığı ve sıklığı ile dikkat çekerek araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmıştır. Ancak literatür taramasında çoğunlukla akademik erteleme konusunun incelendiği görülmektedir. Bundan dolayı genel erteleme eğilimi üzerinden çalışma yapılarak alanyazındaki boşlukların doldurulması sağlanacaktır. Aynı zamanda erteleme davranışının karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve birçok faktörden etkilendiği bilinmektedir. Bu çalışmada, erteleme davranışını yordayan faktörler olarak varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik üzerinde durulmaktadır. Alanyazında, bu değişkenlerle birlikte bütüncül bir biçimde ele alınmadığı görülmektedir. Genellikle akademik boyut, zaman

yönetimi, motivasyonel süreçlerle erteleme incelenmiş; bu nedenle genel erteleme eğiliminin arka planında anlam kaybı, amaçsızlık, kaçınma temelli bilişsel örüntüler ile ilişkili çok boyutlu bir süreç olarak ele alınması önem arz etmektedir. Aynı zamanda literatürde hayal kurmanın erteleme ile ilişkisi bulunmadığı fakat normal hayal kurmanın ötesinde olan uyumsuz hayal kurmanın ertelemeyi etkileyip etkilemediği düşüncesinin uyumsuz hayal kurma üzerinden incelenerek ilişkiyi açıklamasında katkıda bulunan bir etmen olması beklenmektedir.

Bu araştırma, erteleme davranışını dar zamanlı olan bir yönetim perspektifinden çıkararak; varoluşsal anlamsızlık, öz-yeterlilik ve uyumsuz hayal kurma süreçlerinin etkileşimiyle meydana gelen bütüncül bir psikolojik mekanizma olarak ele almaktadır. Araştırmanın temel özgünlüğü, literatürde genellikle birbirinden bağımsız veya ikili ilişkiler düzeyinde incelenmektedir. Bu çalışmada ise değişkenler bir seri aracılık modeli çerçevesinde birleştirilip; düşük öz-yeterlilik algısının bireyi nasıl varoluşsal anlamda derin bir boşluğa sürüklediğini ve bu yoğun anlamsızlık hissinden bir zihinsel sığınak olarak bir kaçış yolu sunan uyumsuz hayal kurma eyleminin nihayetinde erteleme davranışını nasıl kronik bir hale getirdiğin açıklamaktadır. Özelikle kimlik gelişimi evresi, kariyer inşası ve gelecek kaygısının yoğunlaşmış olduğu genç yetişkinlik döneminde bu nedensel zincirin deşifre edilmesi, hem psikolojik danışmanlık süreçlerinde erteleme davranışının derinlerindeki anlamsızlık ve kaçış döngüsüne odaklanılmasına bununla beraber eğitim politikalarında akademik alanda sağlanan başarının varoluşsal ve duyuşsal temellerle desteklenmesine yönelik olarak pratik ve kuramsal bir zemin sağlaması açısından oldukça kritik bir önem taşımaktadır.

Bu çalışma, sadece içinde bulunan değişkenlerle değil, kullanılan yöntemlerle de önemli hale gelmektedir. Literatürde genellikle değişkenler arası ilişkiler ya korelasyon ya da regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu çalışmada ise, değişkenlerin hem korelasyon hem regresyon hem de yapısal eşitlik modellemesi ile aracılık düzeyleri incelenecektir. Bu doğrultuda genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi ilişkisinde varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın aracılık rolü olup olmadığı değerlendirilmesi açısından doğrudan ve dolaylı etki yolları da araştırılacaktır. Bu yöntemlerle, aralarındaki ilişkiler, hangi değişkenin hangi mekanizma üzerinden etkilendiği, aralarındaki psikolojik işleyişi, dolaylı yollardaki ara değişkenlerin hangileri olduğu ve nasıl şekillendiği belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları ışığında, ruh sağlığı uygulayıcılarına, eğitim ve kurumsal çevreye, gelecek çalışmalara ve uygulama geliştiricilerine yol göstermesi beklenmektedir. Müdahale alanında erteleme davranışı; zaman yönetimi, hedef belirleme ve motivasyonel süreçle ilgili becerilerin geliştirilmesi ile mücadele edilmiştir. Bu araştırma ile birlikte, bireyin davranış boyutunun yanında öz-yeterlilik inancı, anlam ve amaç süreçleri ve zihinsel kaçış örüntüleri gibi alanlarda da geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bundan dolayı bu araştırmanın değişkenlerinden elde edilecek bulguların, genel erteleme eğilimlerinin doğasının ve ilişkili olan faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda literatüre yeni bir bakış açısı getirmesi ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturması bakımından da önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan katılımcıların "Kişisel Bilgi Formu", "Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği", "Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği", "Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği" ve "Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği" sorularını içtenlikle ve objektif bir şekilde cevaplandırdıkları varsayılmıştır. Aynı zamanda örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma; araştırmaya katılan 18-30 yaş aralığındaki 400 gönüllü genç yetişkin örneklem grubu ile sınırlı olmaktadır. Araştırmada veri toplayabilmek için katılımcılara uygulanan "Kişisel Bilgi Formu", "Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği", "Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği", "Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği" ve "Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği" ile elde edilen verilerle bu çalışma sınırlı olmaktadır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan değişkenlerin ve kavramların tanımlarına aşağıda yer verilmektedir.

Erteleme: Erteleme; bireyin bir işi, görevi yaşadığı öz düzenleme zorluğundan kaynaklı bilerek ya da isteyerek geciktirme, öteleme veya yapamama durumudur (Steel, 2007).

Varoluşsal Anlamsızlık: Varoluşsal anlamsızlık; bireyin hayatında amaç, anlam ve değer duygusunun azaldığı süreçte boşluk, anlamsızlık ve amaçsızlık yaşama durumudur (Frankl, 1959).

Uyumsuz Hayal Kurma: Uyumsuz hayal kurma; hayal kurmanın ötesinde bireyin günlük yaşam işlevselliğini ve odağını bozacak biçimde aşırı, kontrol dışı ve gerçek dışı hayal kurma biçimidir (Somer ve vd., 2016).

Öz-Yeterlilik: Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisine göre öz-yeterlilik, bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerinde etkili olabilecek performansı oluşturmak için gereken davranışı başlatıp devam edebileceklerine olan inançlarıdır (Bandura, 1997).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan erteleme, öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmaya dair literatürde yer alan bilgilere, kuramsal temellere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Erteleme

Erteleme, bireyin belirli bir zamanda yerine getirmesi gereken görevi olduğunu bilmesine karşın, geçerli bir sebep olmaksızın işini geciktirmesi ya da sürekli olarak başka bir zaman dilimine taşıması olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Sorumluluk sahibi birey, günlük yaşamında erteleme davranışıyla zaman yönetimi, öz-düzenleme, duygu düzenleme ve motivasyon süreçlerinde sorun yaşamaktadır (Tuckman, 1991). Ayrıca bilerek, isteyerek geciktirme olarak tanımlanan bu kavram, kişinin ulaşmak istediği hedef ile yaptığı davranış arasındaki tutarsızlığı ifade etmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme davranışı kuramsal temel bağlamında, akılcı duygusal terapi (Ellis ve Knaus, 1977) ile ele alınabilmektedir. Söz konusu kurama göre bireyler, "kusursuz yapmalıyım", "asla başarısız olmamalıyım" gibi irrasyonel inançları sebebiyle hayatlarında yüksek kaygı ve stres yaşamakta ve bu kaygıdan kaçınmak için yapmaları gereken görevleri erteleyebilmektedir (Ferrari vd., 1995). Bu çerçeveden bakıldığında erteleme kavramı bir tür duygusal kaçınma stratejisi olarak değerlendirilebilir. Ferrari vd. (1995) erteleme kavramının hem bilişsel anlamda çarpıtmalar hem de duygusal düzenlemedeki güçlüklerle ilişkili olduğunu belirtmekte ve davranışın kişilik temelli bir eğilime dönüşebileceği üzerinde durmaktadır.

Erteleme, davranışsal anlamda görev erteleme biçiminde görülse de bilişsel süreçler açısından bakıldığında, kararsızlık, ileri derecede dikkat dağınıklığı, değersizlik hissi ve göreve ilişkin tehdit algısı ile ilişkilidir (Solomon ve Rothblum, 1984). Bu çalışma, bireylerin akademik görevleri daha çok başarısız olma korkusu, olumsuz anlamda değerlendirilmeye dair kaygısı ve görevin sıkıcı olması sebebiyle erteleme davranışını gerçekleştirdiğini göstermiştir. Lay (1986), ertelemenin bireyler arasında görülen

farklılıklar açısından oldukça stabil bir özellik olduğunu ve bazı bireylerde kronik bir nitelik dahi kazandığını belirtmiştir.

Son yıllara bakıldığında erteleme davranışı, öz-düzenleme süreci çerçevesinde çok yoğun bir şekilde incelenmektedir. Steel'in (2007) meta-analizi, ertelemenin öz-kontrol eksikliği ile en güçlü ilişkiye sahip davranışlarından biri olduğunu çalışmalarıyla ortaya koymuştur. Bu meta-analiz aynı zamanda görevin değerinin düşük olması, görevden hoşlanmama durumları, düşük seviyedeki içsel motivasyon ve gelecek zamana yönelik düşünme kapasitesinin sınırlı olmasının erteleme davranışını daha da artırdığını ortaya koymuştur. Özellikle düşük öz-kontrol, bireyin uzun vadeli hedeflerine yönelmede çok güçlük çekmesine, anlık yaşanan hazza öncelik vermesine ve dolayısıyla da yapması gereken görevleri geciktirmesine sebep olmaktadır.

Duygu temelli yaklaşımlar, erteleme davranışının yalnızca motivasyonel bir eksiklik değil bununla beraber olumsuz duygularla başa çıkamama durumu olduğunu savunmaktadır. Sirois (2014), bireylerin olumsuz yönde duygulanım meydana getiren görevlerden kaçınmak için erteleme eğilimi gösterdiklerini ve bunun da kısa vade üzerinden rahatlatıcı görülse de uzun vadeli sürece odaklanıldığında stres, düşük özsaygı ve pişmanlığa yol açtığı belirtilmektedir. Bu sebepten dolayı erteleme yalnızca bir davranış türü değil, aynı zamanda duygusal düzenleme strateji de olabilmektedir.

Zaman perspektifi araştırmaları da uluslararası alanda ertelemeye ait olan literatürün çok güçlü bir ayağını oluşturmaktadır. Zimbardo ve Boyd (1999), zaman perspektifi ölçeğini geliştirerek bireylerin geçmiş, şimdi ve gelecek odaklı olan düşünme biçimlerinin davranış kalıplarının üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmaların sonucunda, "şimdi haz odaklı" bireylerin ertelemeye karşı eğilimlerinin çok daha yüksek oranda olduğu ortaya konmuştur.

Türkiye'de yapılan araştırmaların temel sonuçları da bu bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Çakıcı (2003), erteleme davranışının üniversitede öğrenim gören öğrenciler arasında oldukça yaygın bir davranış olduğunu ve özellikle içsel motivasyon düşüklüğü, kaygı, görevlerin sıkıcı olarak algılanması ve başarısızlık korkusu gibi duygusal-bilişsel faktörler ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kandemir (2014) ise akademik anlamda ertelemenin irrasyonel düşünceler, duygusal kaçınmadaki eğilimler ve düşük düzeydeki içsel motivasyon ile yakın bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Uzun Ozer vd. (2014), ruminasyonun ve duygusal odaklı

düşünme biçimlerinin bu erteleme davranışını önemli düzeyde artırdığını bulmuş ve ertelemenin sadece bir alışkanlık olarak değil, derin bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak da ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

2.1.1. Erteleme Davranışına İlişkin Uluslararası Araştırmalar

Uluslararası araştırmalar incelendiğinde, erteleme davranışının öz-düzenleme, duygu düzenleme, motivasyon, kişilik özellikleri ve zaman yönetimi gibi birçok psikolojik faktörle ilişkisinin ele alındığı görülmektedir Örneklem grupları olarak da çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyler seçilmiştir. Bu bölümde, bazı uluslararası araştırmalarla ilgili bilgiler verilmektedir.

Uluslararası alanyazında, öz-düzenleme başarısızlığı olarak tanımlanan erteleme davranışı için Steel (2007) tarafından yapılan kapsamlı meta-analitik çalışması dikkat çekmektedir. Çalışma sonucunda ertelemenin güçlü yordayıcılarının öz-düzenleme, başarı motivasyonu, görevden kaçınma, öz-yeterlilik, dürtüsellik, planlama olduğu belirlenmiştir. İçsel motivasyon düştüğünde, öz-düzenleme düzeyi düştüğünde, görev değeri düşük algılandığında, olumsuz duygu yaşandığında, gelecek beklentileri azaldığında erteleme davranışı sergilendiği sonuçlanmıştır. Benzer biçimde Senécal, Koestner ve Vallerand (1995), öz-düzenleme kuramı çerçevesinde akademik erteleme değişkenini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda, içsel motivasyona sahip öğrencilerde dışsal motivasyona sahip öğrencilere göre daha az akademik erteleme görülmüştür.

Erteleme davranışının bilişsel ve duygusal boyutları bireyin benlik algısı ve sosyal kaygılarıyla yakından ilişkili olduğu çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Solomon ve Rothblum (1984), erteleme davranışını akademik bağlamda öğrenci grupları üzerinden incelemiştir. Bu çalışmada başarısızlık korkusu ile erteleme davranışının bilişsel boyutu, değerlendirilme kaygısı ile duygusal boyutu, görev değerinin düşük algılanması ile motivasyonel süreci değerlendirilmiş ve sonrasında yapılan çalışmalara kuramsal bir temel oluşturmuştur. Bu noktada Ferrari (1991), erteleme davranışının kişinin benliğini koruması bağlamında açıkladığı çalışmada; özsaygı ve sosyal saygınlık ile ilişkisi incelenmiştir. Erteleyen bireylerin düşük öz-saygı ile sosyal saygınlık güdüleriyle anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde Effert ve Ferrari (1989), karar verme temelli erteleme ile kişilik özelliklerini incelemiştir. Bu çalışmaya göre, üniversite öğrencileri bilişsel başarısızlıklarından ve son ana bırakmalarından

dolayı düşük rekabetçilik, sabırsızlık ile erteleme davranışını sergilemektedir. Ayrıca düşük öz-saygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Erteleme davranışını pekiştiren diğer faktörler olarak kişilik özellikleri ve zaman algısı da verilebilmektedir. Milgram ve Tenne (2000), kişilik özellikleri ile karar verme ve görevden kaçınma temelli erteleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Karar verme temelli erteleme ile nevrotiklik, görevden kaçınma temelli erteleme ile vicdanlılık kişilik özellikleri arasında daha güçlü ilişki bulunmuştur. Ertelemenin zaman boyutuna odaklanan Sirois (2014), meta-analitik bir çalışma yaparak literatüre katkıda bulunmuştur. Bu çalışmada, mevcut zaman, gelecek zaman perspektifi, stres, olumlu duygu durumu ile erteleme arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Ayrıca stres ve olumlu duygudurumun gelecek zaman perspektifi ile erteleme arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığı analiz edilmiştir. Düşük gelecek zaman ile erteleme arasında orta düzeyde negatif bir ilişki; mevcut zaman ile erteleme arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Geleceğe dair az düşüncesi olan ve geleceğe daha az odaklanan bireyler erteleme davranışı sergilemektedir. Yüksek düzeyde stres ve düşük düzeyde olumlu duygudurumu erteleme ile gelecek zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı raporlanmıştır. Bu sonuçlar, ertelemenin sadece bilişsel bir planlama hatası olduğunu değil şimdiki ile gelecek zaman arasındaki duygusal köprüyü kuramamasıyla ilişkili olabildiğini vurgulamıştır.

2.1.2. Erteleme Davranışına İlişkin Yurtiçi Araştırmalar

Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde, erteleme davranışının genel yaşam alanı ve özellikle akademik boyut bağlamında birçok psikolojik faktörle ilişkisinin ele alındığı görülmektedir Örneklem grupları olarak da çoğunlukla lise, üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyler seçilmiştir. Bu durum uluslararası araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir. Bu bölümde, yurtiçi araştırmalarla ilgili bilgiler verilmektedir.

Çakıcı (2003), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğini Türkçe' ye uyarlamış ve geliştirmiştir. Bu çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerini örneklem grubu olarak seçmiş ve onların bireysel, akademik ve genel boyutta erteleme davranışlarını test etmiştir. Ayrıca öz-saygı, mükemmeliyetçilik ve akademik başarı ile ilişkilerini incelemiştir. Bu doğrultuda, akademik erteleme davranışının Türkiye örnekleminde daha yaygın olduğu; üniversite öğrencilerinin hem genel hem de akademik erteleme davranış

düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna varmıştır. Akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif; akademik başarı ile arasında negatif ilişki bulmuştur. Buna ek olarak erteleme türleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Sütçigil, Yurdakul ve Türkçapar (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, genel erteleme eğilimi, akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıksızlık arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda, genel ve akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıklılık arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Genel ile akademik erteleme arasında ise anlamlı ilişki bulunmuş; genel erteleme arttıkça akademik erteleme artmaktadır. Bu bağlamda, genel hayatındaki erteleme alışkanlığının artması akademik alana da yansıyabildiği ve kalıcılığının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Alanyazında erteleme davranışının psikolojik değişkenler ile olan ilişkisinde bireyin duygu düzenleme ve kişilik yapısı üzerinden de şekillendiği görülmektedir. Bunu destekler nitelikte olan Ekşi ve Dilmaç (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada genel erteleme, karar verme temelli erteleme ve akademik erteleme davranışları incelenmiş ve sürekli kaygı ile ilişkileri analiz edilmiştir. Bu analiz sonucuna göre sürekli kaygı ile genel, akademik ve karar verme temelli arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; buna göre kaygı arttığında genel erteleme eğilimi artmaktadır. Ayrıca cinsiyet ile genel erteleme eğilimi arasında anlamlı biçimde farklılaşmadığı raporlanmıştır.

Armutlu (2019), genç yetişkin bireyler üzerinden belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğilimi değişkenlerini incelemiş ve psikolojik belirtiler ile ilişkilerini analiz etmiştir. Bu analiz sonucunda genel erteleme eğilimi ile dürtüsellik, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer biçimde Balta (2023), 18-54 yaş aralığındaki bireyleri örneklem grubu olarak seçtiği çalışmada; genel erteleme, akademik erteleme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenlerini incelemiş ve aralarındaki ilişkileri analiz etmiştir. Analiz sonucunda, genel erteleme eğiliminin bilişsel esneklik negatif; belirsizliğe tahammülsüzlük pozitif yordadığı ve demografik değişken olarak cinsiyet açısından erkek bireyler daha fazla genel erteleme eğilimi gösterdiği raporlanmıştır.

Kişilik özelinde incelenen bir diğer çalışma Baltacı (2017) tarafından yapılmıştır. Sınıf öğretmenleri örneklem grubu olarak seçilmiş ve genel erteleme eğilimi ile kişilik

özellikleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İnceleme sonucunda, genel erteleme eğilimi ile kişilik özelliklerinin altboyutu olan nevrotiklik arasında pozitif, sorumluluk ve uyumluluk ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda cinsiyet, yaş, mesleki kıdem arasında da anlamlı farklılık görülmüştür.

Ayrıca Abanoz (2024), İbadet Erteleme Eğilimi Ölçeği'ni geliştirmek ve 18-65 yaş aralığındaki bireyler üzerinden ibadet erteleme, genel erteleme ve dini tutum arasındaki ilişkileri incelemek için araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda ibadet ve genel erteleme arasında anlamlı ilişki bulunmuş; ibadet erteleme arttıkça genel erteleme artmaktadır. Bu durumun manevi boyuta da yansıdığı ve genel erteleme örüntüsünün bir parçası olduğunu vurgulamıştır. Demografik değişkenler ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında ise; bekar bireyler, 18-24 yaş aralığındaki bireyler ve kamu çalışanları daha fazla genel erteleme eğilimi göstermektedir.

Bu çalışmadan farklı olarak lise öğrencileri ile yapılan çalışmalara da örnekler verilebilir. Cerit (2019), lise öğrencileri üzerinden stresle başa çıkma tarzları, akademik erteleme ve genel erteleme eğilimi değişkenlerini incelemiştir. Aralarındaki ilişkileri analiz eden bu çalışma sonucunda; cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan akademik başarı, algılanan anne baba tutumu, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ile genel erteleme ve akademik erteleme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı örneklem grubu ile çalışan Uzun ve Deniz (2017) ise, farklı liselerde okuyan ergen bireylerin erteleme davranışlarını cinsiyet, lise türü, sınıf düzeyi ve akademik başarının algılama düzeyi bakımından incelemiştir. Buna göre, erkek ergenlerin daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediği görülmüştür. Lise türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı fakat sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve 11. sınıf öğrencilerinin 9. sınıfa giden öğrencilerden daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediği raporlanmıştır. Akademik başarının algılama düzeyi bakımından incelendiğinde ise, akademik başarısını düşük algılayan ergen bireyler daha fazla akademik erteleme davranışı sergilemektedir. Sonuç olarak, Türkiye'deki çalışmaların farklı örneklem grupları ile birçok psikolojik değişkenle arasındaki ilişkinin bulunması çok boyutlu bir fenomen olduğunu gösterebilmektedir.

2.2. Öz-Yeterlilik

Öz-yeterlilik, bireyin belirli bir davranışı başlatması, onu sürdürmesi ve sonuçlandırma kapasitesine ilişkin öznel inançlarını ifade eden bilişsel bir yapı olarak tanımlanabilmektedir. (Bandura, 1994). Öz-yeterlilik kavram olarak, bireyin sahip olduğu becerilerinden ziyade, bu becerilerinin belirli koşulların altında etkili bir biçimde kullanabileceğine yönelik olan değerlendirmelerini kapsamaktadır (Bandura, 1997). Bu sebeple, öz-yeterlilik, davranışın ortaya çıkışı çerçevesinden bakıldığında belirleyici olan bir bilişsel süreçlerden birisi olarak ele alınmaktadır (Bandura, 1986).

Sosyal bilişsel kuram çerçevesinden bakıldığında insan davranışının; çevresel etkenler, bireysel özellikler ve davranışsal süreçler arasındaki karşılıklı etkileşim ile şekillendiğini kabul etmektedir (Bandura, 1989). Öz-yeterlilik kavramı, buradaki karşılıklı belirleyicilik sürecinde bireyin çevresel alandaki talepleri nasıl değerlendirdiğini ve bu taleplerle başa çıkmada konusundaki kapasitesini nasıl algıladığını düzenleyen temel bir mekanizma olarak konumlandırıldığı görülmektedir (Bandura, 1997). Bu bağlam ile birlikte öz-yeterlilik düzeyinin, bireyin hedeflerinin seçiminde ve hedeflerine yönelik davranışsal yönelimleri üzerinde oldukça etkili olduğu belirtilmektedir. (Bandura, 1994).

Yüksek oranda öz-yeterlilik düzeyine olan bireylerin zorlu olan görevleri daha ulaşılabilir olarak değerlendirdikleri, önlerine çıkan engellerin karşısında daha kalıcı ve etkili bir çaba sergiledikleri ve bu davranışı istikrarlı olarak sürdürme konusunda oldukça kararlı oldukları ifade edilmektedir (Bandura, 1997). Buna karşılık olarak düşük öz-yeterlilik algısının, bireyin gerçekleştirmeleri gereken görevleri tehdit edici olarak değerlendirmesine ve başarısızlık anlamındaki beklentilerinin artmasına sebep olduğu bildirilmektedir (Bandura, 1986). Bu durum, yapılması gereken davranışın başlatılmasını sekteye uğratan veya hiç başlatamayan bir bilişsel zemin haline gelebilmektedir.

Öz-yeterlilik inancının motivasyonel süreçlerin üzerinde etkili ve belirleyici anlamda bir rol oynadığı görülmektedir. (Bandura, 1997). Öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerde hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarının daha güçlü ve etkili olduğuna, çaba yatırımı kararlarının daha istikrarlı ve düzenli bir biçimde alındığı belirtilmektedir. (Pajares, 1996). Düşük düzeydeki öz-yeterlilik algısının ise bireyin kendi performansını yetersiz görerek küçümsemesine ve görevleri tamamlama

konusundaki gerekliliklerini olduğundan daha da zor olarak algılamasına neden olduğu ifade edilmektedir.

Öz-yeterlilik, bilişsel değerlendirmelerle duygusal tepkilerin birbiri arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir yapı olarak da ele alınabilmektedir (Bandura, 1989). Yüksek öz-yeterlilik düzeyinin stres ortamı ve kaygı yaratan olayların yaşandığı durumlarda sürece daha uyumlu olarak başa çıkma tepkileri ile ilişki olduğu bildirilmektedir (Jerusalem ve Schwarzer, 1992). Buna karşılık olarak ise düşük öz-yeterlilik algısının, olumsuz anlamdaki duygusal tepkilerin yoğunluğunu önemli düzeyde artırabileceği ve bu yaşanan durumun davranışsal geri çekilme tepkisine sebep olabileceği de belirtilmektedir (Bandura, 1997).

Kuramsal çerçevede öz-yeterlilik kavramının öz-düzenleme süreçleriyle de çok yakından bir ilişki içerisinde olduğu kabul edilmektedir (Zimmerman, 2000). Öz-yeterlilik düzeyinin, bireyin hayatındaki hedeflerini belirlemede, geleceğini planlamada, öz-izleme ve davranışları değerlendirme süreçlerini ciddi anlamda yönlendirdiği ifade edilmektedir. Bahsedilen süreçlerin, bireyin davranışı ne düzeyde sürdürebileceğini ve bu süreçte karşısına çıkan ciddi engellere karşılık olarak nasıl tepkiler vereceğini belirlediği belirtilmektedir (Bandura, 1997).

Genel olarak değerlendirildiği zaman öz-yeterlilik kavramı, bireyin davranışlarını başlatma ve bu davranışları sürdürme sürecinde oldukça merkezi bir role sahip olan bilişsel bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura, 1994). Sosyal bilişsel kuram bağlamında bakıldığı zaman öz-yeterliliğin; motivasyonel, davranışsal ve duygusal alanları düzenleme mekanizmalarıyla etkileşim içerisinde çalıştığı görülmektedir (Bandura, 1989). Bu sebeple de öz-yeterlilik, bireysel anlamdaki işlevselliğin ve davranışsal alandaki uyumun açıklanmasındaki en önemli temel kuramsal değişkenlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura, 1997).

2.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram Temelinde Öz-Yeterlilik ile Ertelemenin İlişkisi

Bandura (1986), insan davranışlarını Sosyal Bilişsel Kuram çerçevesinde incelemiş ve öz-yeterlilik kavramını tanımlamıştır. Öz-yeterlilik, bireyin bir görevi veya işi yapması için kendisine duyduğu başarma inancıdır (Bandura, 1997). Erteleme davranışı ise, bir öz-düzenleme sorunudur ve bireyler uzun vadeli hedeflere ulaşmak yerine kısa vadede onu rahatlatan aktivitelere yönelmektedir (Steel, 2007). Bu doğrultuda, bireylerin kendini bir işi yapmada yeterli görme konusunda inancı düşük olduğunda ertelemenin

daha olası bir hale geldiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, öz-yeterliliği düşük olan bireyler başarısızlıktan kaçabilir ve erteleme davranışı sergileyebilir ve bu durum Sosyal Bilişsel Kuram ile açıklanabilir.

Öz-yeterlilik inancı düştüğünde birey, yapacağı işi tehdit olarak görmekte ya da başarabilecek güçte olmadığını düşünmektedir (Bandura, 1997). Bu durum davranışsal gecikmeye sebebiyet verebilmektedir. Pajares (1996), kişinin kendini yeterli görme konusunda olumsuz düşüncesi olduğunda erteleme davranışı sergilediğini ifade etmiştir. Bu çalışmaya göre, Sosyal Bilişsel Kuram temelinde söz konusu iki değişken arasındaki ilişki açıklanabilmektedir.

Başka bir bağlamda, öz-yeterlilik ile erteleme arasındaki ilişki öz-düzenleme güçlüğü olarak ele alınmaktadır (Zimmerman, 2000). Buna göre bireyin, herhangi bir konuda amaç belirlemek, planlamak ve bu davranışı sürdürmek için öz-yeterliliğin yüksek olması gerekmekte yoksa davranışsal gecikme olan erteleme eğilimini gösterebilmektedir.

Motivasyonel açıdan yapılan değerlendirmelerde, öz-yeterlilik düzeyinin bireyin gerçekleştirmesi gereken görevlerine yönelik çaba yatırımı kararları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Bandura 1997). Düşük öz-yeterlilik algısının, bireyin hedefleri konusunda çaba göstermeye yönelik isteklerini önemli düzeyde azalttığı ve bu durumun sonucunda ise davranıştan kaçınma ya da davranışı geciktirmeye yönelik eğilimini artırdığı ifade edilmektedir (Pajares, 1996).

Duygu düzenleme perspektifinden bakıldığı zaman, erteleme davranışının olumsuz duygusal deneyimlerden kaçınmaya yönelik yapılmış olan kısa vadeli bir strateji olarak işlev görebildiği belirtilmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Öz-yeterlilik düzeyi düşük olan bireylerde ise gerçekleştirmeleri gereken görevleriyle ilişkili olarak kaygı ve stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğu ve bu duyguların davranışsal anlamda gecikmeye sebep olduğu bildirilmektedir (Bandura, 1997).

Meta-analitik bulgular da öz-yeterlilik kavramı ile erteleme arasındaki ilişkinin tutarlı bir şekilde desteklendiğini ortaya koymaktadır (Steel, 2007). Bu yapılan çalışmalarda, öz-yeterliliğin erteleme davranışını açıklama konusunda en güçlü değişkenlerden birisi olduğu ve düşük düzeydeki öz-yeterliliğin daha yüksek oranda bir erteleme eğilimi ile ilişkili olduğu rapor edilmektedir.

Genel anlamda sosyal bilişsel kuram temelinde değerlendirme yapıldığında, öz-yeterliliğin bireyin yapması gereken görevlerini değerlendirme biçimini, duygusal reaksiyonlarını ve öz-düzenleme süreçlerini önemli düzeyde etkileyerek erteleme davranışının ortaya çıkışında oldukça belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Bandura, 1997). Bu sebeple öz-yeterlilik kavramı, erteleme davranışını açıklayan kuramsal modellerin içerisinde temel ve oldukça önemli bir bilişsel değişken olarak ele alınabilmektedir (Zimmerman, 2000).

2.2.2. Öz-Yeterlilik ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar

Bu bölümde, öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimine ilişkin bazı uluslararası ve yurtiçi araştırmalarla ilgili bilgiler verilmektedir.

Alanyazında erteleme davranışının yordayıcılarından biri olarak öz-yeterlilik, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde bireyin bir işi başarıyla yapabilmesine yönelik kendisine duyduğu inanç ve algısıdır. Pajares (1996), bu değişkeni akademik boyutta incelemiştir. İnceleme sonucunda akademik açıdan motivasyon ve öz-düzenleme ile öz-yeterlilik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve bunun erteleme davranışını etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bunu destekleyen bir diğer çalışma olan Haycock vd. (1998), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öz-yeterlilik ile kaygı değişkenlerinin erteleme ile ilişkisi incelenmiş ve analiz sonucunda, öz-yeterlilik ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Hajloo (2014) tarafından yapılan çalışmada da bu teorik temeli destekleyen bulgular bulunmaktadır. Psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencilerini örneklem grubu olarak seçilen bu çalışmada öz-yeterlilik, öz-saygı ve erteleme davranışı ile arasındaki ilişkiler üzerinde durulmuştur. Bu inceleme sonucunda, erteleme ile öz-yeterlilik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz-yeterlilik erteleme davranışını hem doğrudan hem de öz-saygı aracılığı ile dolaylı yoldan etkilemektedir. Bu durum değişkenler arasındaki ilişkinin çok boyutlu olmasına da işaret etmektedir.

Öz-yeterlilik değişkeninin farklı alt boyutları ile erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise öz-düzenleme kapasitesi ön plana çıkmaktadır. Örneğin Klassen vd. (2008) tarafından lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada; akademik erteleme davranışı, öz-düzenleme, öz-yeterlilik, akademik öz-yeterlilik, öz-düzenleme öz-yeterlilik ve öz-saygı değişkenleri incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, değişkenlerinin hepsi akademik erteleme davranışı ile anlamlı ilişkileri bulunmuş; en

güçlü yordayıcı ise öz-düzenleme öz-yeterlilik değişkeni olmuştur. Bu bulgu, bireyin yalnızca yeteneğine olan inancının değil aynı zamanda bu yeteneğinin planlama ve koordinasyon becerisine duyduğu güvenin de erteleme üzerinde kritik bir önemi olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Benk, Ekmekçioğlu ve Sökmen (2021), kamu çalışanları üzerinden erteleme davranışını incelemiştir. Bu doğrultuda, erteleme davranışının öz-yeterlilik ve kontrol odağı ile arasındaki ilişkileri analiz etmiştir. Analiz sonucunda erteleme davranışı ile öz-yeterlilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Buna göre, öz-yeterlilik inancı arttıkça erteleme davranışı azaltmaktadır. Farklı örneklem grubu olarak başka bir çalışma örneği olan Güngör (2020) de, üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada akademik erteleme, akademik öz-yeterlilik ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu inceleme sonucunda, akademik erteleme ile akademik öz-yeterlilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Bu örnekler doğrultusunda, negatif yönlü ilişkinin farklı örneklem gruplarında da geçerliliğini koruduğunu kanıtlamıştır.

Öte yandan alanyazında öz-yeterlilik ile erteleme arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmadığı çalışmalar da mevcuttur. Buna örnek olarak Aydoğan ve Özbay (2016), lise son sınıf öğrencileri üzerinden akademik erteleme davranışının incelendiği ve akademik erteleme ile benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkilerin analiz edildiği çalışma verilebilmektedir. Analizler sonucunda, akademik erteleme ile öz-yeterlilik arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Albayrak, Yazıcı ve Reisoğlu (2016) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri örneklem grubu olarak seçilmiş ve bu örneklem grubu üzerinden kişilik özellikleri, akademik öz-yeterlilik, akademik kontrol odağı ve akademik erteleme değişkenleri ile aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, akademik öz-yeterlilik ile akademik erteleme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum, öz-yeterlilik ile erteleme arasındaki ilişkinin örneklem grubunun gelişimsel özellikleri, akademik kontrol odağı veya kullanılan ölçme araçlarının niteliğine göre değişkenlik gösterebileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, öz-yeterliliğin genel olarak erteleme ile arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olduğunu gösterse de bazı durumlarda bu ilişkinin aracı değişkenler veya bağlamsal faktörler tarafından geri planda kalabildiği görülmektedir.

2.3. Uyumsuz Hayal Kurma

Maladaptive daydreaming, literatürümüze uyumsuz hayal kurma olarak geçen bir kavramdır. Bu kavram, Somer (2002) tarafından yapılan klinik gözlem çalışması ile sistematik şekilde incelenmiştir. Buna göre uyumsuz hayal kurma, gerçek hayatta tatmini mümkün olmayan ya da tatmin edilemeyen psikolojik ihtiyaçların bilişsel düzeyde yoğun şekilde vakit harcandığı ve hayattan kaçma alanı olduğu açıklanmıştır (Somer, 2002; Somer vd., 2017). Normal açıdan kurulan hayal, yaratıcı düşünme, problem çözme ve zihinsel esneklik sağlayan işlevsel bir süreçtir ve bu süreç kişinin görev ve sorumluluklarını olumlu yönde etkilemektedir (Klinger, 1990; Singer, 1975). Uyumsuz hayal kurma ise normal hayal kurmanın tam tersi özelliği bulunmaktadır. Kişinin içsel dünyası ile dışsal beklentileri arasındaki dengeyi bozarak günlük görev ve sorumluluklarını kesintiye uğratan patolojik bir rahatsızlıktır (Somer vd., 2016).

Uyumsuz hayal kurmanın dört temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar: ayrıntılı biçimde hayal senaryoları, hayal kurmayı başlatan ve sürdürülmesine sebep olan ritüeller veya vücut hareketleri, uzun süreli hayal kurmayı zorlayıcı biçimde devam ettirme, hemen hemen her alanda belirgin olarak görülen işlevsellik kaybı olarak ifade edilmektedir (Somer vd., 2016). Bu temel özellikler incelendiğinde günlük akışın etkilendiği ve olumlu yönde etkileyen hayal kurma sürecinden ayrıldığı görülmektedir. Bigelsen ve Schupak (2011), kişinin uyumsuz hayal kurma sürecini yaşarken fantezi dünyasında sürüklendiği, gerçek dünyadan koptuğu ve gerçekliği algılamada zorlandığı, zaman ve kontrol kaybı yaşadığı sonucuna varmıştır.

Killingsworth ve Gilbert (2010), insanların zihinsel süreçlerini incelerken hem yaşanılan hem de yaşanılmayan durumları düşündüklerinin ve bu durumun onları olumsuz etkilediğini görmüşlerdir. Fazla ve yoğun düşüncenin zihinsel işlev kaybına neden olması ve kontrol süreçlerini zayıflatması uyumsuz hayal kurma perspektifiyle örtüşebilmektedir.

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Kuram Temelinde Uyumsuz Hayal Kurma ile Ertelemenin İlişkisi

Bilişsel Davranışçı Kuramın temelinde, bireyin düşünce, duygu ve davranış süreçlerinin birbiri ile bağlantılı olmaktadır (Beck, 1976). Buna göre düşünceler, duyguları ve davranışları etkilemektedir (Ellis ve Knaus, 1977). Bireyin olumsuz düşünceleri, duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kuram

bağlamında erteleme davranışı ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişki incelenebilir. Erteleme davranışının, bireyin olumsuz duygu yaşantıları ile ilişkili olduğu ve kaçınma temelli bir davranış olduğu savunulmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2013). Uyumsuz hayal kurma ise yüksek düzeyde bilişsel ve duygusal bir yaşantı olduğu, kişinin olumsuz duygulardan kaçmak için zihinsel bir içe yönelme olduğu ifade edilmektedir (Somer vd., 2016). Uyumsuz hayal kurma ile erteleme davranışının kaçınma temelli olması ve olumsuzluktan etkilenmesi birbiriyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Bu durum daha detaylı tanımlar ve ilişkilendirmelerle yapılabilmektedir.

Somer (2002), uyumsuz hayal kurmayı bireyin içsel gerilimini azaltmak ve olumsuz duygu durumdan kaçmak için kendisine oluşturduğu fantezi alanı olarak tanımlamaktadır. Bunu yaparken zihinsel olarak içine yönelmekte ve yoğun bir sürecin içinde kalmaktadır (Somer vd., 2016). Bilişsel davranışçı kuramın ele aldığı kaçınma temelli başa çıkma kavramı (Beck, 1976) ile paralellik gösteren bu eğilim hem kişide kısa vadede rahatlık hem de uzun vadede dikkat ve kontrol güçlüğü yaşatmaktadır.

Erteleme davranışı ise, kişinin olumsuz duygudurumdan kaçmak için kısa vadede rahatlık sağlaması açısından görevleri geciktirme durumudur (Sirois ve Pychyl, 2013). Kısa vadede rahatlık sağlaması olumlu yan olarak görülse bile uzun vadede kişide duygu ve öz düzenleme sorunu yaşatmaktadır (Steel, 2007).

Motivasyonel ve zaman yönetimi süreçleri, erteleme davranışı ve uyumsuz hayal kurmanın ortak bileşenleri olarak verilebilir. Uyumsuz hayal kurma, gerçek hayatta tatmini mümkün olmayan ya da tatmin edilemeyen psikolojik ihtiyaçların bilişsel düzeyde yoğun şekilde vakit harcandığı ve hayattan kaçma alanı olduğu ifade edilmektedir (Somer, 2002; Somer vd., 2017). Erteleme davranışı ise, bu alana yönelmesi ile bireyin hayatında yapması gereken görev ve sorumluluklarını başlatamama ya da sürdürememe sorunu olabilmektedir. Bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde bu süreçlerin kaçınma yolu ile pekiştirme kavramı (Ellis ve Knaus, 1977) ile bağlantılı olabilmektedir. Birey uyumsuz hayal kurma ve erteleme davranışı sergilemesi durumunda görevlerinden kaçabilmekte ve bunu sürdürmesi ile pekiştirebilmektedir. Bu doğrultuda, kısa süreli ve uzun süreli planlamalarını gerçekleştirememektedir.

Her iki kavram birlikte değerlendiğinde; duygu düzenleme, öz-düzenleme, dikkat ve kontrol güçlüğü, anlık hazza yönelme, motivasyonel ve zaman yönetimi süreçleri ile

ilişkili olan davranışsal ve bilişsel kaçınma mekanizmalarıdır. Bu iki mekanizma bilişsel davranışçı kuram temelinde ortak bileşenleri olduğunu göstermektedir. Özellikle zihinsel kaçınma davranışları ile dikkat süreçlerinde sorun yaşamaları aralarındaki ilişkiyi desteklemektedir. Tüm bunlar doğrultusunda, uyumsuz hayal kurmanın erteleme davranışını besleyebilen bir mekanizma ve birbirleri ile pozitif yönde ilişkileri olabileceği öngörülmektedir.

2.3.2. Uyumsuz Hayal Kurma ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar

Bu bölümde, uyumsuz hayal kurma ile genel erteleme eğilimine ilişkin araştırmaların çok sınırlı olmakla birlikte bu ilişkiyi destekleyebilecek bazı uluslararası ve yurtiçi araştırmalarla ilgili bilgiler verilmektedir.

Alanyazında uyumsuz hayal kurma temel olarak zihinsel kaçış ve öz-düzenleme güçlüğü ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin Somer (2002) ve Somer vd. (2016) çalışmalarında, olumsuz koşulların uyumsuz hayal kurma eğilimini pekiştirdiği ve bireylerin görevlerini yapmada zorluk yaşadığı raporlanmıştır. Uyumsuz hayal kurma eğiliminin zihinsel bir kaçış aktivitesi, içe yönelme süreci, dikkat ve davranış düzenleme güçlüğü olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmalar uyumsuz hayal kurma ile erteleme davranışı ile ilişkili olabileceği ve ertelemenin tanımıyla örtüşebildiği görülmektedir. Benzer şekilde Bigelsen ve Schupak (2011) tarafından, 90 kişilik örneklem grubu ile uyumsuz hayal kurma incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, kişilerin yüksek düzeyde uyumsuz hayal kurma eğiliminde oldukları ve hayatlarında yapmaları gereken işleri yapamadıkları görülmüştür. Bu sonuçla birlikte, uyumsuz hayal kurma ile erteleme davranışı arasında ilişki olabileceği görülebilmektedir.

Erteleme ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkinin teorik zemininde duygu düzenleme mekanizması da kritik bir rol oynamaktadır. Sirois ve Pychyl (2013) tarafından, üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılan çalışmada, erteleme davranışı, duygu düzenleme, zaman yönetimi, anksiyete değişkenleri incelenerek bu mekanizmayı destekleyecek bulgulara yer verilmiştir. Çalışma sonucunda, bireylerin erteleme davranışının kısa vadede rahatlık sağlamasından dolayı olumsuz duygulardan kaçmak için erteleme davranışına yöneldikleri bulunmuştur. Erteleme davranışının kaçınma temelli duygu düzenleme ile ilişkilendirilmesi uyumsuz hayal kurma değişkeni ile arasında ilişki olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Green vd. (2020) tarafından, uyumsuz hayal kurma ile duygu düzenleme güçlüğü incelenmiş ve

uyumsuz hayal kurmayı duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı biçimde açıklayabildiği ifade edilmiştir. Aynı zamanda Nowacki ve Pyszkowska (2024), uyumsuz hayal kurmayı rahatsızlıktan kaçınma bağlamında inceleyerek uyumsuz hayal kurma ile rahatsızlıktan kaçınma arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Bundan dolayı erteleme davranışının kaçınma temelli bir örüntü olması ile uyumsuz hayal kurma ile arasında ilişki olabileceğine işaret eden çalışmalar olduğu görülmektedir.

Uyumsuz hayal kurmanın normal hayal kurma ile ayrıştığı nokta erteleme ile arasındaki ilişkide daha net anlaşılabilmektedir. Yılmaz (2021) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinden hayal kurma, kaygı ve erteleme arasındaki ilişkileri incelenmiş ve inceleme sonucunda hayal kurma ile genel erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum hayal kurmanın olumsuz tarafı üzerinden incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bunu dikkate alan ve yakın zamanda Karaağaç ve Korkmaz (2025) tarafından yapılan çalışmada, tıp öğrencileri örneklem grubu olarak seçilmiş ve bu öğrencilerin uyumsuz hayal kurma, akademik erteleme, depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bu analiz sonucunda, uyumsuz hayal kurma ile akademik erteleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak literatür, uyumsuz hayal kurmanın duygu düzenleme aracı olarak görüldüğünü ve zihinsel kaçış mekanizması olması ile görevlerin ertelenmesine zemin hazırladığını gösterebilmektedir.

2.4. Varoluşsal Anlamsızlık

İnsan yaşamını devam ettirirken kendini ve hayatını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu durum varoluşsal psikolojinin temel konusunu oluşturmakla birlikte yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük ve yalnızlık boyutlarını da incelemektedir (Yalom, 1980). Bu alan Yalom'un varoluşçu psikoterapisi ve Frankl'ın logoterapisi ile kuramsal temel haline gelmiştir (Frankl, 1959; Yalom, 1980). İnsan davranışını etkileyen temel güçlerden biri yaşamda anlam bulma çabasıdır. Buna göre, kişi yaşamda anlam bulamadığında varoluşsal bir boşluğa düşmektedir ve bu durum anlamsızlık ile sonuçlanmaktadır. Bu yüzden Yalom (1980), insanın kendini ve yaşamını keşfetmesi ve anlamlandırması gerektiğini savunmaktadır.

Varoluşsal anlam ise, bireyin kendisi ve hayatı ile anlamlandırma sürecinde yaşadığı var olma düşüncesinin kavramsal tanımıdır (Kim vd., 2014; Schnell, 2009). Bu kavramın varoluşsal anlam ile varoluşsal anlamsızlık adı altında iki zıt kutbu

bulunmaktadır (Li vd., 2022). Varoluşsal anlamsızlık, bireyin hayatında amaç, anlam ve değer duygusunun azaldığı süreçte boşluk, anlamsızlık ve amaçsızlık yaşama durumudur (Frankl, 1959). Bu durum kişi için risk teşkil etmekte ve kaygıya sebep olabilmektedir (Frankl, 1972; May, 1977). Bu sebepten ötürü, kişi bununla baş etmek için odağını yönlendirmekte veya kişinin hayatı olumsuz etkilenmektedir (Frankl, 2009; Li ve Wong, 2020; Park, 2010; Yalom, 1980).

Varoluşsal anlamsızlık, düşünce ile olduğu gibi duygu ile de kendini gösterebilmektedir. Varoluşsal anlamsızlık düşüncesi yaşayan bireyin duygusu kaygı biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Li vd., 2022). Bu varoluşsal anlamsızlık kaygısı, kişinin yoğun olarak anlamsızlık düşüncelerinden dolayı boğulması ile yaşadığı kaygı biçimidir. Varoluşsal anlamsızlık düşüncesi ile varoluşsal anlamsızlık kaygısının üç temel alt boyutları bulunmakta ve bunlar: anlamlandıramama, amaçsızlık ve önemsizliktir (Harman ve Duran, 2023). Kişinin kendisine ve hayatına anlam verememesi, yaşama dair hedef oluşturamaması, kendini değerli ve önemli görememesi bundan kaynaklı motive olamaması ile varoluşsal bir anlamsızlığa düşmesi durumudur. Böylelikle alt boyutların özellikleri incelendiğinde varoluşsal anlamsızlık daha net açıklanabilmektedir.

2.4.1. Varoluşsal Psikoloji Temelinde Varoluşsal Anlamsızlık ile Ertelemenin İlişkisi

Varoluşsal psikoloji, insanın kendini ve hayatını anlamlandırma süreci ile davranışı arasındaki ilişki ile ilgilenmektedir. İnsan hayatını anlamlandırırken davranışlarını oluşturan içsel motivasyonları bulunmaktadır (Frankl, 1959). Bu içsel motivasyonlar oluşmadığında veya tükendiğinde insan varoluşsal bir boşluğa düşmektedir. Bu boşluğun yoğunluğu ve büyüklüğü ile daha fazla boğuşması sebebi ile insan varoluşsal anlamsızlık durumu yaşamaktadır (Li vd., 2022). Yaşamını etkileyen bu durumlar silsilesi ile insan yönelim kaybı, kararsızlık ve hedef oluşturma güçlüğü yaşayabilmektedir. Erteleme davranışının da başlatma güçlüğündeki temel sebeplerle ortak olduğu görülmekte ve böylelikle bu iki değişken arasındaki ilişki Varoluşçu Psikoloji bağlamında incelenebilmektedir.

Yalom (1980), varoluşsal anlamsızlık yaşayan bireyin kendini sıkışmış ve yönsüz hissettiğini bundan dolayı bir şey yapamadığını ve kendini geri çektiğini ifade etmektedir. Logoterapinin kurucusu Frankl (2009) ise, bireyin hayatta üç farklı yol

olan bir eser ortaya koyarak ya da bir iş gerçekleştirerek; bir şey yaşayarak yahut bir insanla etkileşerek; kaçmanın mümkün olmadığı acıya karşı bir tavır geliştirerek ile anlam bulabileceğini savunmaktadır. Birey bunlardan herhangi birini gerçekleştiremediğinde anlamsızlık kaygısı yaşayarak erteleme davranışı sergileyebileceği düşünülmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre, birey hayatında amaç ve değer konusunda sorun yaşadığında anlamsızlık ve boşluk yaşayabilmekte bu da motivasyon ve duygu bakımından düşüklük yaşayabilmesine sebep olmaktadır (Frankl, 1972).

Logoterapi bağlamında varoluşçuluğu inceleyen Crumbaugh ve Maholick (1964), anlam veya amaç eksikliğinden kaynaklanan varoluş sorusunda cevap bulamayan bireylerin yeniden amaç oluşturma, plan ve program yapma, bir davranışta bulunma gibi durumlarda güçlük yaşadığını belirtmişlerdir. Erteleme ile arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte olan bu çalışma ile beraber logoterapinin, varoluşsal psikolojinin temelini oluşturan kuramsal çerçeve olabilmektedir.

Frankl (1959), bireyin varoluşsal bir anlamsızlık yaşadığında benlik inancının zayıfladığını ve değer sisteminin bozulduğunu belirtmektedir. Steger vd. (2006), aynı düşünceyi destekleyerek bireyin yaşamı anlamlandıramadığında öz-düzenleme güçlüğü yaşayarak hedeflerini oluşturmada veya hedefe ulaşma adına davranışta bulunamadığını savunmaktadır. Bu doğrultuda bireyin anlamsızlık yaşama durumunda, benlik inancı zayıflayabilmekte, öz-düzenleme sorunu yaşayabilmekte ve amaçlarına ulaşma yönünde davranışsal gecikme olarak ertelemeye başvurabilmektedir.

2.4.2. Varoluşsal Anlamsızlık ile Erteleme Davranışına İlişkin Araştırmalar

Bu bölümde, varoluşsal anlamsızlık ile genel erteleme eğilimine ilişkin araştırmanın bulunmadığı fakat bu ilişkiyi destekleyebilecek yaşamın anlamı ve amaç üzerine yapılan bazı uluslararası ve yurtiçi araştırmalarla ilgili bilgiler verilmektedir.

Alanyazındaki güncel araştırmalar, erteleme eğiliminin yalnızca teknik bir zaman yönetimi sorunu olmadığını kişinin hayatını anlamlandırmak adına gösterdiği çaba ve zamansal açıdan erteleme ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Türkarslan vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada, yatma saatini erteleme davranışı ile ölüm kaygısı incelenmiştir. Bu analizde yaşam amacı ile cinsiyet değişkeninin aracılık rolleri test edilmiştir. Buna göre, yaşam amacının yatma saatini erteleme davranışı ile

ölüm kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunmamıştır. Ölüm kaygısı ile yatma saatini erteleme davranışı arasındaki ilişki ise sadece erkeklerde anlamlı bulunmuştur. Buna karşın Okay vd. (2022) ise, konuyu zamansal bir zemine taşıyarak gelecek zaman perspektifi üzerinden yatma saatini erteleme davranışını incelemiştir. Bu analizde yaşam amacı değişkeninin aracılık rolü test edilmiştir. Araştırma sonucunda, gelecek zaman perspektifinin yüksek olması yatma saatini erteleme davranışını azaltmaktadır. Ayrıca yaşam amacı bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı mekanizma olarak işlev görmekte ve bireyin gelecek odağının yaşam amacını besleyerek erteleme davranışını azalttığını göstermektedir. Bu iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, yaşam amacı değişkeninin erteleme ile ilişkisinde sabit bir koruyucu faktör olmadığı, aksine değişkenlerin doğasına göre farklı roller üstlendiği görülmektedir. Bu bağlamda, yaşam amacının varlığına ve pozitif döngü üzerine odaklanan çalışmalara ek olarak bu çalışmada negatif bir döngü olan varoluşsal anlamsızlık ile erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi ile literatürdeki boşluk doldurulabilmektedir.

Alanyazında yaşamın anlamı ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Örneğin Xiao vd. (2024) tarafından, üniversite öğrencileri üzerinden akademik erteleme, yaşamın anlamı, öznel iyi oluş ve stres değişkenleri ile aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, yaşamın anlamına dair inanç ve düşünceleri olumlu olan bireylerin daha az akademik erteleme davranışı sergilemektedir. Benzer şekilde Miao vd. (2025), fiziksel aktivite bağlamında erteleme davranışı ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, yaşamın anlamının öz-düzenleme kapasitesini güçlendirdiğini raporlamıştır. Buna göre öz-düzenleme kapasitesi güçlü olan birey daha az erteleme davranışı sergilemektedir. Buna karşın Çakır ve Gül (2024) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinden hayatın anlam ve amacı ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, hayatın anlam ve amacı ile erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, birey hayatın anlam ve amacını bulsa dahi erteleme davranışı sergileyebilmektedir. Literatürdeki bu bulgular, varoluşsal anlamsızlığın bireyin öz-düzenleme kaynaklarını sömürebilen ve kişiyi hareketsizliğe itebilen temel bir psikolojik faktör olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, yaşam anlamının bulunamaması durumunda birey, gerçeklikten uzaklaşarak erteleme döngüsünü besleyebileceği öngörülen zihinsel kaçış mekanizması olarak uyumsuz hayal kurma eğilimi ile arasında kritik bir aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, ölçme araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerde erteleme davranışının, varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup değişkenler arasındaki olası ilişkilerin incelenmesi amacı ile yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı il ve ilçelerinde yaşayan genç yetişkin döneminde olan 18- 30 yaş arası bireyleri kapsamaktadır. Toplam 400 genç yetişkin katılımcı olup kolay, ulaşılabilir bir örneklem seçilmiştir. Tablo 1'de bu araştırmanın araştırma grubuna ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Demografik Bilgiler	**Grup**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	226	56.5
	Erkek	174	43.5
Yaş	18-24 Yaş Aralığı	249	62.25
	25-30 Yaş Aralığı	151	37.75
	Lise ve altı	104	26.0
	Önlisans ve lisans	269	67.25
	Lisansüstü	27	6.75
Medeni Durum	Bekar	343	85.75

	Evli	57	14.25
Çalışma Durumu	Çalışıyor	201	50.2
	Çalışmıyor	199	49.8
Gelir Düzeyi	Düşük	101	25.25
	Orta	262	65.5
	Yüksek	37	9.25

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların 226'sı kadın (%56.5), 174'ü erkektir (%43.5). 18-24 yaş aralığında 249 katılımcı (%62.25), 25-30 yaş aralığında ise 151 katılımcı (%37.75) bulunmaktadır.

Eğitim düzeyine göre lise ve altı mezunu katılımcıların 104 kişi olduğu ve örneklemin %26'sını; önlisans ve lisans mezunlarının 269 kişi ile %67.25'ini ve lisansüstü mezunlarının ise 27 kişi ile örneklemin %6.75'ini oluşturmaktadır.

Medeni duruma göre bekar katılımcılar 341 kişi ile %85.75'ini; evli katılımcıların 57 kişi ile %14.25'ini oluşturmaktadır.

Çalışma durumuna göre 201 katılımcı çalışmakta ve örneklemin neredeyse yarısını (%50.2) oluşturmakta ve çalışmayan katılımcılar ise 199 kişi ile %49.8'ini oluşturmaktadır.

Son olarak gelir düzeyine göre katılımcılar düşük sosyoekonomik durumuna sahip olanlar 101 kişi (%25.25); orta olanlar 262 kişi (%65.5); yüksek olanlar ise 37 kişi (%9.25) olarak belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek için "Kişisel Bilgi Formu", genel erteleme eğilimini ölçmek için "Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği", varoluşsal anlamsızlık kaygısı ve düşünce düzeyini ölçmek için "Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği", uyumsuz hayal kurma eğilimini ölçmek için "Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği" ve genel öz-yeterlilik düzeylerini ölçmek için ise "Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum ve çalışma durumu gibi demografik özellikler için oluşturulan soruların olduğu formdur. Bu kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından genç yetişkin döneminde olan katılımcılara sorularak katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olunmuştur.

3.3.2. Genel Erteleme Eğilim Ölçeği

Genel Erteleme Ölçeği, Lay (1986) tarafından geliştirilen bir ölçektir ve ülkemize Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiş olup toplamda 18 madde içermektedir. Bu maddelerin 11'i olumsuz ifadeleri içerirken, 7 tanesi olumlu ifadelerle oluşturulmuştur. Ölçeğin 1, 3, 4, 6, 8, 12 ve 17 numaralı maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçek, beşli likert tipi bir ölçek olarak tasarlanmıştır ve katılımcılar ölçeğe verdikleri cevapları "beni hiç yansıtmıyor", "beni çok az yansıtıyor", "beni biraz yansıtıyor", "beni çoğunlukla yansıtıyor", "beni tamamen yansıtıyor" şeklinde (1-5) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten en yüksek, en düşük 18 puan alınmakta ve yüksek puan alan kişi genel erteleme eğilimine sahip olmaktadır. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olarak .94 Cronbach Alpha olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda genel erteleme eğilimi ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği

Li vd. (2022) tarafından geliştirilmiş ve 18 maddeden oluşan ölçek varoluşsal anlamsızlığı "Anlamlandıramama, Amaçsızlık ve Önemsizlik" olmak üzere üç faktör için hem anlamsızlık düşüncesi hem de anlamsızlık kaygısı boyutları bakımından ölçerken aynı maddeleri (her faktörde altışar madde) 6'lı likert tipinde iki kez puanlanmaktadır. Buna göre ölçeğin maddeleri anlamsızlık düşüncesi bakımından yanıtlanırken "Senin için ne kadar doğru?" sorusuna yönelik olarak 1= "Benim için çok yanlış" - 6= "Benim için çok doğru" arasında işaretlenirken, aynı maddeler Anlamsızlık kaygısı bakımından "Bu konuda ne kadar kaygılısın?"" sorusuna yönelik olarak 1= "Hiç kaygılı değilim" - 6= "Aşırı kaygılıyım" arasında derecelendirilerek yanıtlanmaktadır (Harman ve Duran, 2023). Puanlar yükseldikçe varoluşsal anlamsızlık düzeyi yüksek çıkmaktadır. Bu ölçeğin yapılan analizler sonucunda güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu; ayrıca iç tutarlılık katsayısının hem varoluşsal anlamsızlık düşüncesi hem de varoluşsal anlamsızlık kaygısı olarak .94 hesaplandığı sonuçlarına varılmıştır.

3.3.4. Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği

(MDS-16), Somer vd. (2016) tarafından bireylerin uyumsuz hayal kurma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Metin vd. (2022) tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan toplam 16 maddeden oluşan bir ölçektir. Her bir soru için 1-10 arası puanlama yapılmaktadır. Bu puanlama sonucunda test madde sayısı olan 16'ya bölünerek hesaplanmaktadır. Testte 5 puan üzeri pozitif olarak değerlendirilirken, alınabilecek en yüksek puan 16'dır. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olarak .95 Cronbach Alpha olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda uyumsuz hayal kurma ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.5. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği

Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen özgün ölçek, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Başlama (9 madde), yılmama (5 madde) ve ısrar (3 madde) olmak üzere üç alt boyut, ölçeğin toplam 17 maddesini oluşturmaktadır. Beşli likert türü, ölçekteki soruları "hiç=1" ile "çok iyi=5" arasında puanlanmaktadır. Her sorunun 1-5 puanı vardır. Ölçekteki maddeler 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17 ters puanlanmıştır. Bu ölçekte en yüksek puan 85, en düşük puan ise 17'dir. Puan arttıkça özyeterlilik inancı artmaktadır. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olarak .80 Cronbach Alpha olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda genel öz-yeterlilik ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler için gerekli izinler ölçeklerin Türkçe' ye geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan e-posta aracılığıyla alınmış ve Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 2024.12 sayılı toplantısındaki karar sonucunda (araştırma ID: 006838) etik kurul izni alınarak sürece başlanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler Google Çevrimiçi Formlar aracılığıyla elektronik ortamda hazırlanmış ve katılımcılara sunulmuştur. Ölçekler doldurulmadan önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam rızası alınarak süreç hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirmede araştırmacıların kimler olduğu, ne araştırıldığı, katılımcılardan hangi verilerin alınacağı açıklanmıştır. Ardından araştırmada

kullanılan dört form katılımcılara sunulmuş ve veriler toplanmıştır. 18-30 yaş aralığında olan katılımcılar olacak şekilde veriler alınmış ve toplamda 400 kişinin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci Aralık 2024-Nisan 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş ve katılımcılar tarafından yaklaşık olarak 10 dakika içerisinde ölçekler doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (Çakıcı, 2003), Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği (Harman ve Duran, 2023), Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği (Metin vd., 2022), Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği (Yıldırım ve İlhan, 2010) aracılığıyla toplanılan veriler, SPSS 27.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin betimsel istatistikleri hesaplanmış, normallik dağılımları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 +1.5 arasında olup normallik varsayımlarının sağlandığı görülmüştür. Erteleme davranışını yordayan değişkenleri belirlemek için korelasyon analizinde anlamlı çıkan değişkenler ile çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra elde edilen veriler Yapısal Eşitlik Modellemesi için AMOS Graphics 24 sürümü kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde yapısal eşitlik modellemesinin ölçüm normalliği ve güvenirliği sağlanması amacıyla önerilen parselleme tekniği (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006) kullanılmış olup aracı değişkenlerin etkilerinin anlamlılığı ise bootstrap yöntemiyle değerlendirilmiştir. Modelin kabul edilebilir uyum göstermesi açısından CFI, IFI, TLI, NFI gibi değerlerin 0,90'dan yüksek ve SRMR değerinin ise 0,08 değerinden düşük olması (Kline, 2016) göz önünde bulundurularak analizler yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin veri analizleri sonucu elde edilen betimsel istatistikler ve analiz bulguları yer almaktadır.

4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi

Araştırma değişkenlerinin gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan genç yetişkin katılımcılara ait kişi sayısı (N), ortalama (Ort.), standart sapma (SS), çarpıklık ve basıklık değerleri ile normallik analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Genel Erteleme Eğilimi	400	43.49	16.74	.512	-.489
Uyumsuz Hayal Kurma	400	3.81	1.91	.498	-.256
Genel Öz-Yeterlilik	400	60.63	13.66	-.168	-.713
Varoluşsal Anlamsızlık	400	83.36	38.46	.908	.381

Tablo 2'de yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bu bağlamda normallik varsayımının sağlanması ile verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

400 katılımcıdan alınan veriler sonucunda genel erteleme eğilimine ilişkin puanların ortalaması 43.49 ile orta düzeyde; uyumsuz hayal kurma düzeyine ilişkin puanların ortalaması 3.81 ile orta düzeyde; genel öz-yeterlilik puan ortalaması 60.63 ile görece

yüksek düzeyde ve varoluşsal anlamsızlık düzeyi 83.36 ile geniş bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.2. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde bağımsız örneklem t-testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**Ort.**	**SS**	***t***	**df**	***p***
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	Kadın	226	44.11	15.68	0.82	343.43	.408
	Erkek	174	42.68	18.05			

**p < .001*

Tablo 3'te yapılan analiz sonucunda genel erteleme davranışının cinsiyet açısından dengeli biçimde dağıldığı görülmüştür. 226 kadın, 174 erkek katılımcı bulunmaktadır. Kadınların erteleme davranışı toplam puan ortalaması (*Ort.* = 44.11) erkeklerin erteleme davranışı toplam puan ortalamasından (*Ort.* = 42.68) yüksek olmasına karşın istatiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(343.43) = 0.82$, $p = .408$]. Buna göre, genel erteleme davranışı puanları cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

4.3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde bağımsız örneklem t testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin t- Testi Analizi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	*t*	df	*p*
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	Bekar	343	44.54	16.78	3.12	398	.002*
	Evli	57	37.14	15.12			

*$p < .005$

Tablo 4'te görüldüğü üzere medeni durum değişkenine göre genel erteleme davranışı puanları verilmiştir. 343 katılımcı bekar, 57 katılımcı evli olduğunu ifade etmiştir. Bekar katılımcıların genel erteleme eğilimi toplam puan ortalaması 44.54; evli katılımcıların 37.14 ortalaması bulunmaktadır. Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Buna göre, genel erteleme davranışının medeni duruma göre istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır [$t(398) = 3.12$, $p < .005$].

4.4. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde bağımsız örneklem t-testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	*t*	df	*p*
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	18-24 Yaş Aralığı	249	43.68	15.95	0.28	287.09	.775
	25-30 Yaş Aralığı	151	43.17	18.02			

*$p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde genç yetişkin dönemin iki yaş grubuna ayrıldığı görülmüştür. 18-24 yaş aralığında 249, 25-30 yaş aralığında ise 151 katılımcı bulunmaktadır. 18-24 yaş aralığında bulunan katılımcıların genel erteleme puan ortalamaları 43.68, 25-30 yaş aralığında bulunan katılımcıların ise 43.17 puan ortalamaları olduğu görülmüştür.

Buna göre genel erteleme eğilimi puanlarının yaş gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır [$t(287.09) = 0.28$, $p = .775$].

4.5. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde ANOVA kullanılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	df	*p*
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	Lise ve altı	104	38.48	15.39	6.491	.002*
	Önlisans ve lisans	269	45.17	16.82		
	Lisansüstü	27	46	17.58		

*$p < .005$

Tablo 6'da görüldüğü üzere eğitim düzeyi değişkenine göre genel erteleme davranışı puanları verilmiştir. Lise ve altı eğitim düzeyinden mezun olan 104, önlisans ve lisans mezunu 269 ve lisansüstü mezunu 27 katılımcı bulunmaktadır. Lise ve altı eğitim düzeyinden mezun olan katılımcıların genel erteleme eğilimi toplam puan ortalaması 38.48; önlisans ve lisans mezunu katılımcıların 45.17 ve lisansüstü mezunu katılımcıların 46 ortalaması bulunmaktadır. Lisansüstü mezunu katılımcıların genel erteleme eğilimi toplam puan ortalaması yüksek olsa da katılımcı sayısı diğerlerine oranla daha düşük olması sebebiyle istatiksel olarak sınırda kalmaktadır. Bu durum diğer kategoriler arasında istatiksel olarak incelendiğinde önlisans ve lisans mezunu katılımcıların lise ve altı eğitim düzeyi mezunu katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Buna göre, genel erteleme davranışının eğitim düzeyine göre istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($F = 6.491$, $p < .005$).

4.6. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde bağımsız örneklem t-testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	t	df	*p*
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	Çalışıyor	201	40.79	16.16	- 3.27	398	.001*
	Çalışmıyor	199	46.21	16.92			

**p < .001*

Tablo 7'de yapılan analiz sonucunda genel erteleme davranışının çalışma durumu açısından dengeli biçimde dağıldığı görülmüştür. 201 katılımcı çalıştığını, 199 katılımcı çalışmadığını ifade ettiği görülmüştür. Herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların erteleme davranışı toplam puan ortalaması (*Ort.* = 46.21) çalışan katılımcıların erteleme davranışı toplam puan ortalamasından (*Ort.* = 40.79) yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu duruma göre genel erteleme davranışı puanları çalışma durumuna göre istatiksel olarak anlamlı çıkmıştır [$t(398) = -3.27$, $p < 001$].

4.7. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorusuna ilişkin analizde ANOVA kullanılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS	df	*p*
Genel Erteleme Eğilimi Puanları	Düşük	101	46.72	17.05	8.25	.001*
	Orta	262	43.59	16.36		
	Yüksek	37	33.89	15.3		

**p < .001*

Tablo 8'de görüldüğü üzere gelir düzeyi değişkenine göre genel erteleme davranışı puanları verilmiştir. 101 katılımcı düşük, 262 katılımcı orta, 37 katılımcı yüksek düzeyde sosyo-ekonomik durumu olduğunu ifade etmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların genel erteleme eğilimi toplam puan ortalaması 46.72; orta gelir düzeyine sahip katılımcıların 43.59 ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların 33.89 ortalama olduğu görülmüştür. Bu durum istatiksel olarak incelendiğinde düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Buna göre, genel erteleme davranışının gelir düzeyine göre istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($F = 8.25$, $p < .001$).

4.8. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarının varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik değişkenlerinin toplam puanları arasında ilişki olup olmadığı sorusuna ilişkin analizde Pearson Korelasyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişki için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	GEE	UHK	GÖY	VA	$\bar{x}$	SS
Genel Erteleme Eğilimi (GEE)	—				43.49	16.75
Uyumsuz Hayal Kurma (UHK)	.41**	—			3.81	1.91
Genel Öz-Yeterlilik (GÖY)	-.63**	-.38**	—		60.63	13.67
Varoluşsal Anlamsızlık (VA)	.42**	.42**	-.56**	—	83.36	38.47

*$p < .001$

Tablo 9'da bulunan korelasyon analizi sonucuna göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin diğer değişkenler ile arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Genel erteleme eğilimi ile genel öz-yeterlilik arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = -.63, p < .001). Buna göre; genç yetişkinlerde genel öz-yeterlilik düzeyi azaldıkça genel erteleme davranışı artmakta, genel öz-yeterlilik düzeyi arttıkça genel erteleme davranışı azalmaktadır. Kendini bir işi yapmada yeterli görme konusunda inancı yüksek olan bireyler daha az erteleme davranışı sergilediği sonucuna varılmıştır.

Genel erteleme eğilimi ile uyumsuz hayal kurma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .41, p < .001). Buna göre, genç yetişkinlerde uyumsuz hayal kurma eğilimi arttıkça genel erteleme davranışının arttığı sonucuna varılmıştır.

Genel erteleme eğilimi ile varoluşsal anlamsızlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .42, p < .001). Buna göre, genç yetişkinlerde varoluşsal anlamsızlık düzeyi arttıkça genel erteleme davranışının arttığı sonucuna varılmıştır. Hayatta anlam bulmakta zorlanan bireyler daha fazla erteleme davranışı sergileyebilmektedir.

Bunlarla beraber genel öz-yeterlilik ile uyumsuz hayal kurma arasında negatif yönde (r = -.38, p < .001); genel öz-yeterlilik ile varoluşsal anlamsızlık arasında negatif yönde (r = -.56, p < .001) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Genel öz-yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler daha fazla uyumsuz hayal kurma eğilimi ve daha yüksek varoluşsal anlamsızlık yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Bunun yanında, varoluşsal anlamsızlık ile uyumsuz hayal kurma arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r = .42, p < .001). Buna göre varoluşsal anlamsızlık düzeyi yüksek olan bireyler daha fazla uyumsuz hayal kurma eğilimi göstermektedir.

4.9. Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanlarının Genel Erteleme Eğilimi Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulgular

Genç yetişkinlerde varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik değişkenlerinin toplam puanlarının araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi toplam puanlarını yordama düzeyinin ne olduğu sorusuna ilişkin analizde çoklu doğrusal regresyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Varoluşsal Anlamsızlık, Uyumsuz Hayal Kurma ve Öz-Yeterlilik Puanlarının Genel Erteleme Eğilimi Puanlarını Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh.	β	*t*	*p*	Tolerance	VIF
(Sabit)	75.082	4.868	—	15.423	<.001	—	—
Uyumsuz Hayal Kurma	1.622	.374	.19	4.342	<.001	.793	1.261
Varoluşsal Anlamsızlık	.020	.021	.05	.982	.327	.642	1.557
Genel Öz-Yeterlilik	-.651	.057	-.53	-11.388	<.001	.663	1.508

R = .655 $R^2 = .429$
F(3,396) = 99.044, $p < .001$

Tablo 10'da genç yetişkinlerde erteleme davranışını yordamak amacıyla bulunan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre üç bağımsız değişken birlikte incelendiğinde model anlamlı bulunmuştur [$F(3,396) = 99.044$, $p < .001$]. Buna göre model, genel erteleme eğilimindeki toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır ($R^2 = .429$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde; genel erteleme eğilimini en iyi yordayan değişkenin genel öz-yeterlilik olduğu, negatif ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.53$, $p < .001$). Ardından uyumsuz hayal kurma gelmekte ve uyumsuz hayal kurma eğiliminin genel erteleme eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ($\beta = .19$, $p < .001$). Fakat varoluşsal anlamsızlık ile genel erteleme eğilimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmasına rağmen modelde anlamlı çıkmamıştır ($\beta = .05$, $p = .327$).

Son olarak Tablo 10 incelendiğinde, VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin .10'un üzerinde olması ile çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin genel öz-yeterlilik ve uyumsuz hayal kurma değişkenleri ile anlamlı biçimde yordandığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

4.10. Seri Çoklu Aracılık ile Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulgular

4.10.1. Ölçüm Modeli

Yapısal eşitlik modellemesinden önce ön analizler yapılmıştır. Bu ön analizlerde korelasyonel ilişkiler incelenmiştir. Tablo 9'da yer alan Pearson Korelasyon sonuçlarına göre genel erteleme eğilimi ile genel öz-yeterlilik arasında negatif (r = -.63, p < .001), uyumsuz hayal kurma (r = .41, p < .001) ve varoluşsal anlamsızlık (r = .42, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla beraber genel öz-yeterlilik ile uyumsuz hayal kurma (r = -.38, p < .001) ve varoluşsal anlamsızlık arasında negatif yönde (r = -.56, p < .001) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak varoluşsal anlamsızlık ile uyumsuz hayal kurma arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r = .42, p < .001).

Ayrıca tüm değişkenlere ait ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .70'in üzerinde olması yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ön analizler sonucunda seri çoklu aracılık ilişkilerini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi (SEM) kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması için hipotetik model oluşturulmuş ve AMOS programında analizi yapılmıştır. Aracı değişkenlerin anlamlı etkilerinin olup olmadığı bootstrap yöntemiyle incelenmiştir.

Ölçüm modeline ait dört temel gizil değişken olan genel erteleme eğilimi, varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel öz-yeterlilik ile her birine bağlı toplamda ondört gözlenen değişken bulunmaktadır. Analiz sonucuna göre ölçüm modeli iyi bir uyum göstermiştir: χ^2/df = 3.650 p < .001; *CFI* = .94 > .90; *IFI* = .94 > .90; *NFI* = .92 > .90; *TLI* = .92 > .90; *SRMR* = .0662; *RMSEA* = .08 < .10). Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır.

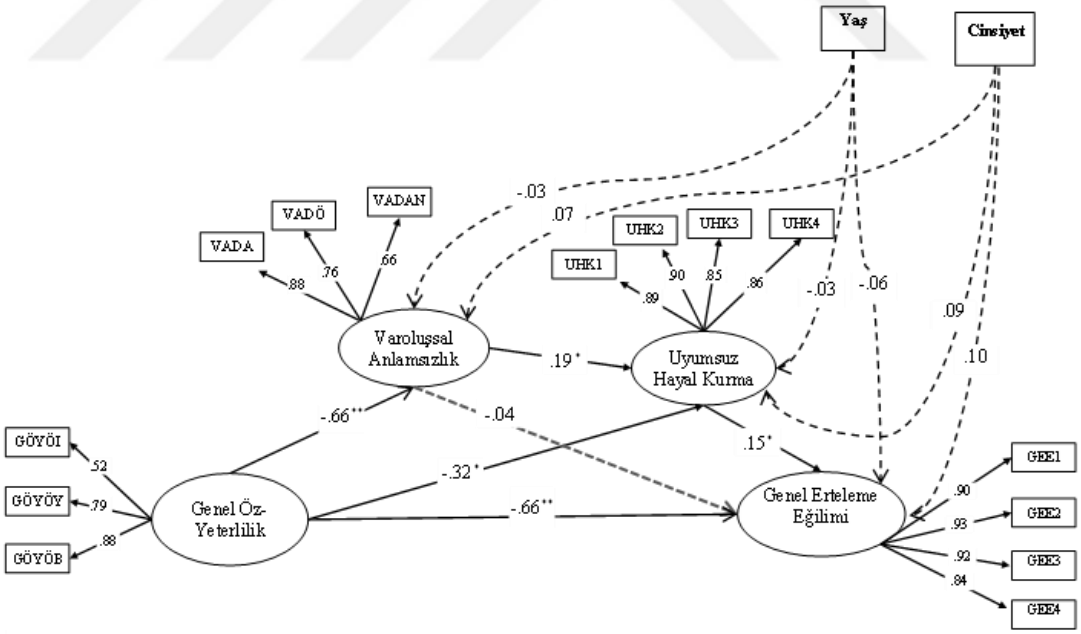
4.10.2. Yapısal Model

Ölçüm modeli ardından yapısal model incelenmiştir. Ölçüm modelinde bulunan değişkenlerin faktör yükleri anlamlı olduğundan (0.52 ile 0.93 arasında) gözlenen değişkenler gizil değişkenleri yeterli düzeyde temsil ettiği söylenebilir. Buradan hareketle genel öz-yeterlilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık değişkenlerinin etkisini inceleyen hipotetik model test edilmiştir. Hipotetik modeline ilişkin gerçekleştirilen analiz sonucunda elde

edilen uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df = 3.607$ $p < .001$; *CFI* = .95 > .90; *IFI* = .95 > .90; *NFI* = .94 > .90; *TLI* = .94 > .90; *SRMR* = .0487; *RMSEA* = .08 < .10). Bu değerler hipotetik modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda bu hipotetik modele kontrol değişken olarak cinsiyet ve yaş dahil edilmiş ve sonucunda yapısal yollar anlamlı bulunmuştur. Bulgulara göre, genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişki uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık aracılığıyla dolaylı olarak etkilenmektedir. Bu aracılık hem önce varoluşsal anlamsızlık sonra uyumsuz hayal kurma ile seri bir yol üzerinden hem de varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma üzerinden ayrı yollar olarak işlemektedir.

Genel öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla seri aracılık modeline ilişkin yapısal eşitlik modeli Şekil 1'de sunulmaktadır. Modelde kontrol değişkeni olarak cinsiyet ve yaş bulunmaktadır. Şekilde yer alan katsayılar standartlaştırılmış regresyon katsayılarıdır.

Şekil 1. Seri Çoklu Aracılık Modeli İçin Yapısal Eşitlik Modellemesi



Şekil 1.
Seri aracılık modeli için yapısal eşitlik modellemesinde standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile kontrol değişkeni olarak cinsiyet ve yaş yer almaktadır. *Not.* $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$; *GÖYÖI* = genel öz-yeterlilik ısrar alt boyutu; *GÖYÖY* = genel öz-yeterlilik yılmama alt boyutu; *GÖYÖB* = genel öz-yeterlilik başlama alt boyutu; *VADA* = varoluşsal anlamsızlık düşüncesi amaçsızlık alt boyutu; *VADÖ* = varoluşsal anlamsızlık düşüncesi önemsizlik alt boyutu; *VADAN* = varoluşsal anlamsızlık düşüncesi anlamlandıramama alt boyutu; *UHK1* = uyumsuz hayal kurma parsel 1; *UHK2* = uyumsuz hayal kurma parsel 2; *UHK3* = uyumsuz hayal kurma parsel 3; *UHK4* = uyumsuz hayal kurma parsel 4; *GEE1* = genel erteleme eğilimi parsel 1; *GEE2* = genel erteleme eğilimi parsel 2; *GEE3* = genel erteleme eğilimi parsel 3; *GEE4* = genel erteleme eğilimi parsel 4.

Şekil 1'de modele ilişkin bulgular incelendiğinde; varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın, genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkideki aracı rolü, bootstrap yöntemi kullanılarak anlamlılık açısından test edildiği görülmektedir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, genel öz-yeterliliğin varoluşsal anlamsızlığı negatif yönde ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = -.66$, $p < .001$). Buna göre bireylerin genel öz-yeterlilik düzeyi arttıkça varoluşsal anlamsızlık algıları azalmaktadır. Ayrıca, genel öz-yeterlilik, uyumsuz hayal kurma eğilimini de negatif yönde ve doğrudan anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = -.32$, $p < .001$). Bu bulgu, genel öz-yeterlilik düzeyi arttıkça bireylerin uyumsuz hayal kurma eğilimlerinin azaldığını göstermektedir.

Varoluşsal anlamsızlık ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişki incelendiğinde, varoluşsal anlamsızlığın uyumsuz hayal kurma eğilimini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = .19$, $p < .001$). Buna göre bireylerin hayatlarına ve varoluşlarına dair yaşadıkları anlamsız duygu ve düşüncelerinin artması ile birlikte uyumsuz hayal kurma eğilimleri de artmaktadır. Ayrıca uyumsuz hayal kurmanın genel erteleme eğilimini anlamlı biçimde ve pozitif yönde yordaması ($\beta = .15$, $p < .001$). ile genel erteleme davranışı üzerinde önemli bir psikolojik yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Genel öz-yeterlilik değişkeninin genel erteleme eğilimi üzerindeki doğrudan ilişkisi incelenmiştir. Buna göre genel öz-yeterlilik genel erteleme eğilimini negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = -.66$, $p < .001$). Bu bulgu sonucunda, genel öz-yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin genel erteleme davranışını daha az sergilediği görülmüştür. Fakat buna karşın, varoluşsal anlamsızlık değişkeni genel erteleme eğilimi üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamakta ve anlamlı olmamaktadır ($\beta = -.04$, $p > .001$). Varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme eğilimini doğrudan etkilemediği, uyumsuz hayal kurma aracılığı ile dolaylı olarak etkilediği bu durum sonucunda ulaşılmıştır.

Tüm bunlarla beraber modelde kontrol değişkeni olarak yer alan cinsiyet ve yaşın varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel erteleme eğilimi üzerinde doğrudan etkileri olmadığı ve anlamlı bulunmadığı görülmüştür. Buna göre, incelenen ilişkilerin demografik değişkenlerden bağımsız olarak işlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

4.10.3. Bootstrapping Yöntemi Sonuçları

Varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma değişkenlerinin genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkideki aracı rolü bootstrap yöntemi kullanılarak anlamlılık açısından 5000 hipotetik örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) temelinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bootstrapping Yöntemi Analiz Sonuçları

Model Yolları	Katsayı	%95	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki			
Genel Öz-Yeterlilik → Genel Erteleme Eğilimi	-.62	-.771	-.484
Genel Öz-Yeterlilik → Varoluşsal Anlamsızlık	-.65	-.734	-.559
Genel Öz-Yeterlilik → Uyumsuz Hayal Kurma	-.29	-.427	-.148
Varoluşsal Anlamsızlık → Uyumsuz Hayal Kurma	.21	.042	.368
Uyumsuz Hayal Kurma→ Genel Erteleme Eğilimi	.17	.080	.275
Varoluşsal Anlamsızlık → Genel Erteleme Eğilimi	-.02	-.156	.126
Dolaylı Etki			
Genel Öz-Yeterlilik → Uyumsuz Hayal Kurma → Genel Erteleme Eğilimi	-.13	-.270	-.053
Genel Öz-Yeterlilik → Varoluşsal Anlamsızlık → Genel Erteleme Eğilimi	.03	-.212	.272
Genel Öz-Yeterlilik → Varoluşsal Anlamsızlık → Uyumsuz Hayal Kurma → Genel Erteleme Eğilimi	-.06	-.157	-.013

Tablo 11'de yer alan doğrudan etkilere göre, genel öz-yeterliliğin genel erteleme eğilimi üzerinde doğrudan etkisi bulunmakta ve negatif yönde anlamlıdır [*bootstrap katsayı* = −0,62, *%95 GA* = (−0,771; −0,484)]. Aynı şekilde genel öz-yeterliliğin varoluşsal anlamsızlık üzerinde [*bootstrap katsayı* = −0,65, *%95 GA* = (−0,734; −0,559)] ve uyumsuz hayal kurma üzerinde [*bootstrap katsayı* = −0,29, *%95 GA* = (−0,427; −0,148)] doğrudan etkisi bulunmakta ve her ikisi de negatif yönde anlamlıdır.

Varoluşsal anlamsızlığın uyumsuz hayal kurma üzerinde [*bootstrap katsayı* = 0,21, *%95 GA* = (0,042; 0,368)], uyumsuz hayal kurmanın genel erteleme eğilimi üzerinde [*bootstrap katsayı* = 0,17, *%95 GA* = (0,080; 0,275)] doğrudan etkisi bulunmakta ve pozitif yönde yordamaktadır. Fakat varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme üzerinde doğrudan etkisi bulunmamakta ve anlamlı olmamaktadır [*bootstrap katsayı* = −0,02, *%95 GA* = (−0,156; 0,126)]. Bu durum, varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme ile ilişkisinin doğrudan değil, aracı rolde olabileceğini işaret etmektedir.

Tablo 11'de yer alan dolaylı etkiler incelendiğinde, genel öz-yeterlilik → uyumsuz hayal kurma → genel erteleme eğilimi yolunun anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [*bootstrap katsayı* = −0,13, *%95 GA* = (−0,270; −0,053)]. Bu durum, genel öz-yeterliliğin uyumsuz hayal kurmayı azaltmasıyla dolaylı biçimde genel erteleme eğilimini düşürdüğünü açıklamaktadır. Fakat genel öz-yeterlilik → varoluşsal anlamsızlık → genel erteleme eğilimi dolaylı etki yolu ise anlamlı çıkmamıştır [*bootstrap katsayı* = 0,03, *%95 GA* = (−0,212; 0,272)]. Tüm değişkenler birlikte ele alındığında; genel öz-yeterlik → varoluşsal anlamsızlık → uyumsuz hayal kurma → genel erteleme eğilimi seri aracılık yolu ise anlamlı çıkmıştır [*bootstrap katsayı* = −0,06, *%95 GA* = (−0,157; −0,013)]. Tüm tablo değerlendiğinde genel öz-yeterliliğin erteleme üzerinde doğrudan etkisi olmasıyla birlikte seri dolaylı yoldan da etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın da genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasında kısmi ve seri aracı role sahip olarak ilişkisinin olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları ele alınarak literatür çerçeve bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Genel Erteleme Eğilimi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi demografik değişkenler bağlamında incelenmiştir. Cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olup olmadığı analiz edilmiştir.

5.1.1. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu durumda, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin kadın ve erkek olmalarıyla ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Alanyazında, çalışmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ile ilgili farklı sonuçlar bildiren çalışmalar mevcuttur. Araştırmada genel erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi sonucu literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Kachgal vd., 2001; Onwuegbuzie, 2004; Solomon ve Rothblum, 1984; Watson, 2001). Örneğin; Ekşi ve Dilmaç, (2010) üniversite öğrencileri ile; Topal, (2015) ise akademisyenlerle yapmış olduğu araştırmada ertelemenin kadın ve erkeğe göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu ile benzer sonuca ulaşmıştır. Başka araştırmalarda ise bu durum çelişmekte ve varılan sonucun erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği yönündedir (Berber Çelik ve Odacı, 2015; Çakıcı, 2003; Kandemir, 2014; Nguyen vd., 2013). Örneğin; Doğan vd. (2014) ve Yıldırım Yavuzer (2014) yapmış oldukları araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre

daha fazla erteleme davranışı sergilediklerini bulmuşlardır. Başka örneklerde ise, kadınların erkeklere göre daha fazla erteleme eğilimine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doyle ve Paludi, 1998; Pychyl vd., 2002; Solomon ve Rothblum, 1984). Tüm bunlar bir arada incelendiğinde, erteleme davranışının cinsiyete göre farklı bulguların ortaya konulması örneklem özellikleri, kültürel farklılıklar, veri toplama dönemi, ölçme araçlarının kapsamı gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği söylenebilir. Aynı zamanda araştırma sonucunun cinsiyetle açıklanamıyor oluşu, ertelemenin daha çok kuramsal bağlamda incelenmesini gerektirmektedir. Bu durumda erteleme davranışı daha çok öz düzenleme ve motivasyonel süreçlerle ilgili kuramsal yaklaşımlarla uyumludur (Steel, 2007). Ayrıca bu çalışmanın ana değişkeni günlük yaşamda her alana yayılan genel erteleme olduğundan ve belirli bir alandaki erteleme davranışı incelenmediğinden cinsiyet farklılıklarının görünürlüğünü de azaltmış olabilir.

5.1.2. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu kapsamda, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Literatür incelendiğinde, genel erteleme eğiliminin cinsiyet gibi medeni duruma göre de farklı sonuçlar bulunmaktadır. Araştırma sonucuna benzer bulguları bulunan çalışmalara örnek olarak Topal (2015) ve Aydemir (2018) verilebilir. Aydemir (2018) araştırmasında özel sektörde çalışan katılımcılar üzerinden erteleme davranışını incelemiş ve bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla erteleme davranışı sergilediği sonucuna varmıştır. Bu durum, evlilikle birlikte bireylerde günlük yaşam aktivitelerinin şekillenmesi ve sorumluluklarının artması yönünde yorumlanmıştır. Bir diğer çalışma örneği olan Topal (2015) da benzer sonuca ulaşmış ve akademisyenlerle yaptığı çalışmada bekar akademisyenlerin daha yüksek düzeyde erteleme davranışı sergilediğini belirtmiştir. Başka araştırmalarda ise evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek düzeyde erteleme davranışı sergilediği bulunmuştur

(Baltacı, 2017; Burka ve Yuen, 2008; Milgram ve Tenne, 2000). Bu durumun evlilikle beraber bireylere gelen iş yükü ve sorumluluklardan kaynaklı erteleme eğilimi gösterdikleri yönünde yorumlanabilmektedir. İki ayrı sonucun oluşmasına sebep olarak; örneklem gruplarının özellikleri, evliliğin bireylerde farklı sonuçlara yol açması, rol değişimleri verilebilir. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde, genel erteleme eğiliminin medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmaların olduğu görülmektedir. Bunlar örnek olarak Güner (2008), Özdemir (2012), Kaplan (2018) verilebilir. Bu farklı sonuçlar, genel erteleme eğiliminin sadece medeni durum değişkeni ile değil, farklı psikolojik değişkenlerle birlikte değerlendirilmesini gerektirmektedir.

5.1.3. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu durumda, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin 18-24 yaş aralığında ya da 25-30 yaş aralığında olmalarıyla ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Literatür incelendiğinde, genel erteleme eğiliminin yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği yönünde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olarak Ferrari vd. (2009) ve Söylemez (2019) verilebilir ve bu çalışmalar benzer yaş aralıklarına ya da dar yaş aralığına sahip örneklemler üzerinde yapılıp, sonucunda genel erteleme eğiliminin yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Özellikle gelişimsel dönemlerinin bir kesiti olan genç yetişkinlik farklılık olarak küçük kalabilmektedir. Kuramsal çerçeveden bakıldığında ertelemenin öz düzenleme güçlüğünden kaynaklanması ve genç yetişkinlik döneminin iki alt yaş grubunun benzer biçimde günlük yaşam taleplerinin, iş yüklerinin, rol beklentilerinin olması sebebi ile erteleme düzeyleri birbirine yakın çıkmasına katkı sağlamış olabilir. Fakat bu bulguların yanı sıra, başka araştırmalarda, özellikle geniş yaş aralığını baz alan örneklem gruplarında, bireylerin yaşları yükseldikçe daha az erteleme davranışı sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı, 2017; Gülebağlan, 2003; Güner, 2008; Sadedemir, 2016; Steel, 2007; Yazıcı ve Bekaroğlu, 2012). Bu tür geniş

örneklem gruplarında yaşla birlikte ertelemenin azalması, yaşam boyu gelişimsel bağlamda ele alınmasını gerektirmektedir.

5.1.4. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu kapsamda, önlisans ve lisans mezunu katılımcıların lise ve altı eğitim düzeyinden mezun olan katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örnek olarak; Işık (2019), Yazıcı (2021) ve Aydın (2024) araştırmalarında genel erteleme eğiliminin eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve lisans ve lisansüstü mezunlarının lise ve altı gruplardan daha yüksek bulunduğunu raporlamıştır. Öte yandan başka araştırmalarda ise tam tersi sonuçlar mevcuttur. Balta (2023), lise ve altı eğitim düzeyi mezunlarının lisans ve lisansüstü mezunlarından daha fazla erteleme davranışı sergilediği sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2021) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, doktora öğrencilerinin diğer öğrencilere göre erteleme eğiliminin daha düşük olduğunu bulmuştur. Baltacı (2017) ve Karaca (2019) araştırmalarında ise hepsinden farklı olarak erteleme davranışının eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Tüm bunlar incelendiğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe genel erteleme eğiliminin artması kuramsal bağlamda artan sorumluluk, iş yükü, öz düzenleme güçlüğü, görev beklentileri ile açıklanabilir. Çelişkili bulgular ise, demografik değişkenlerden kaynaklanması ile genel erteleme eğiliminin sadece eğitim düzeyi değişkeni ile değil, farklı psikolojik değişkenlerle birlikte değerlendirilmesini gerektirmektedir.

5.1.5. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu kapsamda, çalışmayan katılımcıların çalışan katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam

puanları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Alanyazına göre, genel erteleme eğiliminin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği yönünde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Araştırma bulgusuna benzer sonuçlar veren çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Aydın (2024) yetişkin örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, erteleme davranışının çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve çalışmadığını ifade eden bireylerin çalıştığını ifade eden bireylere göre daha fazla erteleme davranışı sergilediği, ayrıca emekli bireylerin de daha düşük düzeyde erteleme davranışı sergilediği yönünde analiz sonuçları bulunmaktadır. Başka bir çalışmada ise, erteleme davranışı ile ilişkili olduğu düşünülen öz kontrol ve stresle başa çıkma değişkenleri bağlamında incelenmiş; çalışma durumuna göre farklılaşmadığı fakat çalışma süresine göre incelendiğinde 15 yıl ve üzeri çalışan bireylerin 0-5 yıl ve 6-10 yıl arası çalışan bireylere göre erteleme düzeyleri daha düşük olduğu bulunmuştur (Feyzioğlu, 2023). Bu sonuçlar, çalışma durumunun olmasıyla birlikte bireyin sorumluluk bilincinin artmasını ve günlük aktivitelerini zaman yapısına uygun düzenlemesini sağlamaktadır. Bu durumda erteleme davranışının sınırlanabildiği ifade edilebilir. Kuramsal bağlamda incelendiğinde, erteleme öz düzenleme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Araştırma sonuçlarına göre çalışma hayatının da bireyin dışsal düzenleyicisi olarak görülebilir ve yapılacak işlerin saatlerinin, sürelerinin, rol beklentilerinin ve sorumlulukların belirli yapıda olmasıyla erteleme davranışının sergilenmesini güçleştirebilir. Buna karşılık çalışmama durumundan kaynaklı bireyin hayatında fazla boş vakit olması, belirsiz hedeflere sahip olması ve geleceğe dair kaygının artması erteleme davranışını besleyebilmektedir (Khojazada, 2019). Öte yandan başka araştırmalarda ise tam tersi sonuçlar mevcuttur. Öztürk Başpınar (2020), Aytekin (2023), Balta (2023) araştırmalarında ise farklı olarak erteleme davranışının çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durum, çalışma durumu değişkeninin erteleme için tek başına yeterli biçimde açıklayamadığını düşündürmektedir. Tüm sonuçlar bir arada incelendiğinde, çalışma durumunun içerisinde yer alan birçok alt grubun olduğu görülmektedir. Tam zamanlı, yarı zamanlı gibi çalışma süresi, yapılan işin yapısı, güvencesi, beklenilen rol ve sorumluluklar, iş aile arasındaki roller, ekonomik stres ve birçok psikolojik faktör sonuçların örneklemden örnekleme değişiklik göstermesine sebep olabilmektedir.

5.1.6. Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Eğiliminin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu kapsamda, düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcılara göre genel erteleme puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın "Genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimi toplam puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt vermektedir.

Literatür incelendiğinde, genel erteleme eğiliminin diğer demografik değişkenlerde olduğu gibi gelir düzeyine göre de anlamlı farklılık gösterip göstermediği yönünde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Araştırma bulgusuna benzer sonuçlar veren ve gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten katılımcıların diğer katılımcılara göre daha fazla erteleme davranışı sergilediği sonucuna ulaşan çalışmalara Aydın (2024) ve Karaca (2019) örnek verilebilir. Buna karşın Yazıcı (2021) ise araştırma sonucunun gelir düzeyi yüksek katılımcıların daha fazla erteleme davranışı sergilediği yönünde olduğunu açıklamıştır. Akdoğan (2013), Tanrıkulu (2013), Cerit (2019), Öztürk Başpınar (2020), Yılmaz (2021) ve Açmaz (2024) ise yaptıkları araştırmalar sonucunda erteleme davranışının gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını açıklamışlardır. Bu farklılaşmama durumu katılımcıların gelir düzeyinin kendilerine göre algılamaları ve bu şekilde ifade etmelerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda örneklem özellikleri, gelir ölçümünün niteliği, gelir gruplarının dağılımı ve ertelemenin hangi boyutunun ölçüldüğü gibi sebeplerle de açıklanabilir.

5.2. Korelasyon ve Regresyon Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum

Genç yetişkin döneminde olan bireylerin, araştırmanın ana değişkeni olan genel erteleme eğilimi ölçeğinden aldıkları toplam puanların varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve öz-yeterlilik ölçeklerinden aldıkları toplam puanları ile arasında ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile ve bu değişkenlerin genel erteleme eğilimini yordama düzeyleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. İnceleme sonucu elde edilen bulgular, araştırmanın "Genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimi ile öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" ile "Öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık

ve uyumsuz hayal kurmanın genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimini yordama düzeyi nedir?" sorularına yanıt vermektedir.

Korelasyon bulgularına göre, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin öz-yeterlilik, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurma değişkenleri ile arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Genel öz-yeterlilik ile arasında negatif; uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bulgular tek tek incelendiğinde, genel öz-yeterlilik ile arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; genç yetişkinlerde genel öz-yeterlilik düzeyi azaldıkça genel erteleme davranışı artmakta, genel öz-yeterlilik düzeyi arttıkça genel erteleme davranışı azalmaktadır. Bu bulgu, bireylerin kendini bir işi yapmada yeterli görme konusunda inancı düşük olduğunda ertelemenin daha olası bir hale geldiğini düşündürmektedir. Sosyal Bilişsel Teori bağlamında bu durum öz-düzenleme ve benlik inancı ile açıklanabilir. Bandura (1997) öz-yeterliliği, bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerinde etkili olabilecek performansı oluşturmak için gereken davranışı başlatıp devam edebileceklerine olan inançları olarak tanımlamaktadır. Erteleme davranışı ise bir öz-düzenleme sorunudur ve bireyler uzun vadeli hedeflere ulaşmak yerine kısa vadede onu rahatlatan aktivitelere yönelmektedir (Steel, 2007). Bu bağlamda, öz-yeterliliği düşük olan bireyler başarısızlıktan kaçabilir ve erteleme davranışı sergileyebilir. Literatürdeki çalışmalar da bu durumu desteklemektedir. Örneğin farklı örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalar sonucunda, öz-yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler daha fazla erteleme davranışı sergilemektedir (Güngör, 2020; Hajloo, 2014; Kim ve Seo, 2015). Akademik açıdan öz-yeterliliğin erteleme ile ilişkisinin incelendiği başka çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda öz-yeterliliği düşük bireylerin erteleme davranışı sergilediği ve bu ilişkinin öz-düzenleme kapasitesiyle açıklanabildiği ifade edilmiştir (Klassen vd., 2008; Pajares, 1996; Uzun Ozer vd., 2014). Tüm bu sonuçlar ertelemenin duygu düzenleme, öz-düzenleme, benlik inancı gibi süreçlerle açıklanabilmekte ve bu araştırmanın genç yetişkin örnekleminde en güçlü ilişki olmasını desteklemektedir.

Genel erteleme eğilimi ile uyumsuz hayal kurma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, genç yetişkinlerde uyumsuz hayal kurma eğilimi arttıkça genel erteleme davranışı artmakta, uyumsuz hayal kurma eğilimi azaldıkça genel erteleme davranışı azalmaktadır. Bu bulgu uyumsuz hayal

kurmanın tanımında yer alan zaman yönetimi ile örtüşmektedir. Uyumsuz hayal kurma, hayal kurmanın ötesinde bireyin günlük yaşam işlevselliğini ve odağını bozacak biçimde aşırı, kontrol dışı ve gerçek dışı hayal kurma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Somer vd., 2016). Aynı zamanda bu bulgu, Bilişsel Davranışçı Kuramın işlevsel olmayan bir başa çıkma mekanizması ve kaçınma temelli duygu düzenleme süreçleri ile açıklanabilir. Bu kurama göre düşünce, duygu ve davranış birbiriyle ilişkili olup düşünceler duygu ve davranışları etkilemektedir (Beck, 1976). Bu bağlamda erteleme davranışı, olumsuz düşüncelerden ve kaçınma temelli davranışlardan kaynaklı yapılmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2013). Aynı zamanda duygu düzenleme bakımından da erteleme davranışı sergilenebilmekte; birey olumsuz duygulardan uzaklaşmak için yapması gereken işi erteleyip onu rahatlatacak aktivitelere yönelmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Literatürde bu değişkenle olan ilişki bakımından tarandığında araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sadece yakın zamanda uyumsuz hayal kurma ile akademik erteleme incelenmiş ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Karaağaç ve Korkmaz, 2025). Fakat uyumsuz hayal kurmanın kaçınma temelli bilişsel-duygusal düzenleme, zaman yönetimi, başa çıkma mekanizması olarak incelendiği araştırmalar literatürde mevcuttur (Bigelsen ve Schupak, 2011; Nowacki ve Pyszkowska, 2024). Tüm bu sonuçlar, genel erteleme eğiliminin uyumsuz hayal kurma ile ilişkisini kuramsal beklentiyle tutarlı olduğu görülmektedir.

Genel erteleme eğilimi ile varoluşsal anlamsızlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, genç yetişkinlerde varoluşsal anlamsızlık düzeyi arttıkça genel erteleme davranışı artmakta, varoluşsal anlamsızlık düzeyi azaldıkça genel erteleme davranışı azalmaktadır. Bu bulgu, bireylerin hayatta anlam bulmakta zorlandığında daha fazla erteleme davranışı sergileyebildiğini düşündürmektedir. Bu durum Varoluşçu Psikoloji bağlamında incelenebilir. Yalom (1980), varoluşsal anlamsızlık yaşayan bireyin kendini sıkışmış ve yönsüz hissettiğini bundan dolayı bir şey yapamadığını ve kendini geri çektiğini ifade etmektedir. Logoterapinin kurucusu Victor Frankl'a göre ise, birey hayatta üç farklı yol ile anlam bulabilir: (1) Bir eser ortaya koyarak ya da bir iş gerçekleştirerek; (2) Bir şey yaşayarak yahut bir insanla etkileşerek; (3) Kaçmanın mümkün olmadığı acıya karşı bir tavır geliştirerek (Frankl, 2009). Bunlar incelendiğinde anlamsızlık kaygısı yaşayan bireylerin erteleme davranışı sergileyebildiğini desteklemektedir. Literatür

tarandığında ise genel erteleme ile varoluşsal anlamsızlık arasındaki ilişkinin incelenmediği fakat yaşamın anlamı ve amaç üzerine araştırmaların olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak yaşamda anlam bulmakta zorlanan ve amaçsızlık yaşayan bireyleri varoluşsal anlamsızlık bağlamında incelenebilir. Yaşamın anlamı ve amaç edinme bireyin hedef sahibi olmasına ve ona göre hareket etmesini sağlayabilir; anlamsızlık yaşayan bireyin de motivasyon kaybı yaşamasına sebep olabilir. Örneğin akademik ertelemeyi inceleyen çalışmada anlamla ilişkili olan değişkenlerin düşük düzeyde olması akademik erteleme davranışını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Xiao vd., 2024). Yakın bir zamanda yaşamın anlamı ile ertelemenin incelendiği başka bir çalışmada da yaşamın anlamı öz-düzenleme ile ilişkilendirilmiş ve buna göre öz-düzenleme kapasitesi güçlü olan bireyin erteleme davranışını daha az sergilediği sonucuna ulaşmıştır (Miao vd., 2025). Tüm bu sonuçlara göre anlam kavramıyla ilişkili olan varoluşsal anlamsızlık ile ertelemenin incelenmediği fakat varoluşçu yaklaşımda yer alan kavramlarla ilişkili olmasından kaynaklı erteleme ile ilişkisinin olabildiğini ve kuramsal çerçeve ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Genel erteleme ile ilişkisinin incelendiği üç değişkenin de kendi arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Genel öz-yeterlilik ile hem uyumsuz hayal kurma hem de varoluşsal anlamsızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre genel öz-yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler daha fazla uyumsuz hayal kurma eğilimi ve daha yüksek varoluşsal anlamsızlık yaşadığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanında, varoluşsal anlamsızlık ile uyumsuz hayal kurma arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre varoluşsal anlamsızlık düzeyi yüksek olan bireyler daha fazla uyumsuz hayal kurma eğilimi göstermektedir. Bu durumda kendi aralarındaki ilişki ile beraber genel erteleme eğilimini bütüncül şekilde daha iyi açıklayabildiği ihtimali ile regresyon analizi yapılmıştır.

Genç yetişkinlerde erteleme davranışını yordamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre üç bağımsız değişken birlikte incelendiğinde model anlamlı bulunmuştur. Buna göre model, genel erteleme eğilimindeki toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde; genel erteleme eğilimini en iyi yordayan değişkenin genel öz-yeterlilik olduğu, negatif ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonucu erteleme davranışının öz-düzenleme sorunu olarak ele alınan meta analitik bulgular ve öz-yeterliliğin Sosyal Bilişsel Teori bağlamındaki açıklamaları desteklemektedir (Bandura, 1997; Steel, 2007). Yordama

düzeyinde genel öz-yeterliliğin ardından uyumsuz hayal kurma gelmekte ve uyumsuz hayal kurma eğiliminin genel erteleme eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu sonucu ise erteleme davranışının kaçınma temelli duygu düzenleme boyutu ile örtüşmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013; Somer, 2002). Son değişken olan varoluşsal anlamsızlığın yordama düzeyi incelendiğinde; varoluşsal anlamsızlık ile genel erteleme eğilimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmasına rağmen regresyon modelinde anlamlı çıkmamıştır. Bu durum, varoluşsal anlamsızlık ile genel erteleme arasındaki ilişkinin bir kısmı öz-yeterlilik ve uyumsuz hayal kurma üzerinden açıklanabildiğini düşündürmektedir. Çünkü varoluşsal anlamsızlık uyumsuz hayal kurma ile pozitif; öz-yeterlilik ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bu da varoluşsal anlamsızlığın ertelemeyi dolaylı yoldan etkileyebileceği bir zemin hazırladığı yorumunu getirebilir. Tüm bunlarla beraber, genel ertelemenin öz-düzenleme, benlik inancı, bilişsel düzenleme, duygu düzenleme, anlam boyutu, zaman yönetimi, başa çıkma mekanizması ve kaçınma temelli süreçlerle birlikte ele alınması genel erteleme davranışını daha iyi açıklanmasını sağlamaktadır.

5.3. Yapısal Eşitlik Modellemesi Bulgularına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, genel öz-yeterlilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık değişkenlerin aracılık rolü yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. İnceleme sonucu elde edilen bulgular, araştırmanın "Öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide, varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın seri aracılık rolü var mıdır?" sorusuna yanıt vermektedir.

Korelasyonel ilişkiler ve ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ön analizler yapılmış ardından ölçüm modeli ve yapısal model incelenerek uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmüştür. Model için örneklem grubundan alınan verilerin yeterli biçimde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, genç yetişkin döneminde olan bireylerin genel erteleme eğilimini açıklamada büyük rolü bulunan genel öz-yeterlilik ile arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma ve varoluşsal anlamsızlık değişkenlerin etkisi olduğu bulgularla açıklanmıştır.

Araştırma bulgularında yer alan modelin doğrudan etkilerine göre, genel öz-yeterlilik değişkeni genel erteleme eğilimini negatif yönde güçlü şekilde yordamaktadır. Korelasyon ve regresyon sonuçlarında incelendiği gibi bu yordama sonucu

Bandura'nın (1997) Sosyal Bilişsel Teorisinde anlatılan öz-yeterlilik ve literatürde yer alan çalışmalar ile tutarlıdır. Aynı şekilde genel öz-yeterliliğin varoluşsal anlamsızlık üzerinde de doğrudan etkisi bulunmakta ve negatif yönde anlamlıdır. Bu durum, öz-yeterlilik inancı ile bireyin yaşamı üzerinde hakimiyet sahibi olabildiğini, hedeflerini belirleme ve ulaşma adına sürdürme kapasitesini de genişletebileceğini göstermekte (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000) böylece varoluşsal anlam boyutu ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Varoluşçu yaklaşım, bireyin hayatında amaç ve değer konusunda sorun yaşadığında anlamsızlık ve boşluk yaşayabilmekte bunun da motivasyon ve duygu bakımından düşüklük yaşayabilmektedir (Frankl, 1985). Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda, öz-yeterliliğin azalması ile varoluşsal anlamsızlık düzeyinin yükselmesi bulgusu arasında tutarlılık görülmektedir. Genel öz-yeterliliğin bir diğer değişken olan uyumsuz hayal kurma üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuç, öz-yeterlilik inancının bilişsel kontrol, dikkat ve odaklanma süreçleriyle de ilişkisi olabileceğine işaret etmektedir. Çünkü uyumsuz hayal kurma eğilimi arttıkça bireyde dikkat problemi ve bilişsel düzeyde kaçınma eğilimi yaşanabilmektedir; bu da akademik erteleme ile uyumsuz hayal kurma ilişkisinin araştırıldığı araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir (Karaağaç ve Korkmaz, 2025). Bu da, modelde gözlenen öz-yeterlilik inancı güçlenirse bilişsel kontrol hakimiyeti güçlenir ve uyumsuz hayal kurma azalır örüntüsünü açıklayabilmektedir.

Modelde bir diğer doğrudan etkiler örüntüsünde varoluşsal anlamsızlık değişkeni incelenmiştir. Varoluşsal anlamsızlığın uyumsuz hayal kurma üzerinde doğrudan etkisi bulunmakta ve pozitif yönde yordamaktadır. Uyumsuz hayal kurma değişkeninin literatüründe, bu değişkenin gerçek hayatta tatmini mümkün olmayan ya da tatmin edilemeyen psikolojik ihtiyaçların bilişsel düzeyde yoğun şekilde vakit harcandığı ve hayattan kaçma alanı olduğu ifade edilmektedir (Somer, 2002; Somer vd., 2017). Bu durum, bireyin varoluşsal anlamsızlık düzeyi arttığında olumsuz düşünce ve duygulardan kaçmak için uç düzeydeki kurgu dünyasına çekilebileceğine işaret etmektedir. Varoluşsal anlamsızlık değişkeninin son doğrudan etkiler örüntüsü genel erteleme eğilimi değişkeniyledir. Bu örüntüye göre, varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme üzerinde doğrudan etkisi bulunmamakta ve anlamlı olmamaktadır. Korelasyon bulgularında pozitif yönde ilişkisi bulunmasına rağmen hem regresyon bulgularında hem de yapısal eşitlik modellemesinde doğrudan etkisi bulunmamıştır.

Bu durum, varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme ile ilişkisinin doğrudan değil, aracı rolde olabileceğini işaret etmektedir.

Modelin son doğrudan etkiler örüntüsünde uyumsuz hayal kurma değişkeni bulunmaktadır. Uyumsuz hayal kurmanın genel erteleme eğilimi üzerinde doğrudan etkisi bulunmakta ve pozitif yönde yordamaktadır. Korelasyon ve regresyon sonuçlarında incelendiği gibi bu yordama sonucu Bilişsel Davranışçı Kuramda yer alan olumsuz düşünce ve kaçınma temelli davranış boyutu (Beck, 1976) ile literatürde yer alan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Karaağaç ve Korkmaz, 2025; Sirois ve Pychyl, 2013; Steel, 2007). Uyumsuz hayal kurma anında birey bilişsel düzeyini yapacağı görev dışında kullanmakta böylece günlük hayattaki sorumluluklarını erteleyebilmektedir.

Araştırma bulgularında yer alan modelin dolaylı etkiler örüntüsü incelendiğinde, genel öz-yeterlilik → uyumsuz hayal kurma → genel erteleme eğilimi yolunun anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, genel öz-yeterliliğin uyumsuz hayal kurmayı azaltmasıyla dolaylı biçimde genel erteleme eğilimini düşürdüğünü açıklamaktadır. Kuramsal çerçeve ve literatür çalışmaları bağlamında, öz-yeterlilik inancının yüksek olmasının erteleme davranışını azaltması durumu hem kendini yeterli görme ve yapabilmeye dair inancının olmasıyla hem de bilişsel boyutta kaçma davranışını az sergilemesi ile ilişkisi olabileceğine işaret etmektedir (Bandura, 1997; Sirois ve Pychyl, 2013). Fakat bir başka örüntü olan genel öz-yeterlilik → varoluşsal anlamsızlık → genel erteleme eğilimi dolaylı etki yolu ise anlamlı çıkmamıştır. Bu örüntü içine uyumsuz hayal kurma değişkeni eklendiğinde, genel öz-yeterlik → varoluşsal anlamsızlık → uyumsuz hayal kurma → genel erteleme eğilimi seri aracılık yolu ise anlamlı çıkmıştır. Bu araştırmanın değişkenlerine göre varoluşsal anlamsızlık ancak uyumsuz hayal kurma aracılığıyla genel erteleme eğilimine dolaylı etkisi olabilmektedir. Bu durum, Frankl'ın (1985) varoluşçu yaklaşımı ile açıklanabilir. Yaşamda anlamsızlık yaşayan birey hedef yönelimli davranışlara yönelmemekte ya da yaparken zorlanmakta aynı zamanda boşluk duygusu yaşadığından bunu telafi etmek için de kaçınma davranışı sergileyebilmektedir. Bu kaçınma davranışını, anlam arayışındayken uyumsuz hayal kurma olarak sergilenebilir ve birey duygusal yükünü geçici de olsa hafifletmek için bunu baş etme mekanizması olarak kullanarak yapması gereken herhangi bir görevi erteleyebilir. Dolayısıyla genel erteleme eğilimi hem zaman yönetimi sorunu hem de öz-düzenleme sorunu olmakla beraber öz-yeterlilik

inancı, varoluşsal anlamsızlık ve zihinsel kaçış olan uyumsuz hayal kurma süreçleriyle de açıklanabilen psikolojik bir değişken olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, genel erteleme eğiliminin yalnızca davranışsal bir gecikme değil; bireyin kendini yeterli algılama düzeyi, yaşamına atfettiği anlam ve bilişsel kaçınma eğilimleriyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik süreç olduğu görülmektedir. Özellikle öz-yeterliliğin hem doğrudan hem de dolaylı etkiler yoluyla merkezi bir rol üstlenmesi, ertelemenin öz-düzenleme temelli kuramsal yaklaşımlarla açıklanmasını desteklemektedir.

Tüm bunlarla beraber modelde kontrol değişkeni olarak yer alan cinsiyet ve yaşın varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel erteleme eğilimi üzerinde doğrudan etkileri olmadığı ve anlamlı bulunmadığı görülmüştür. Buna göre, incelenen ilişkilerin demografik değişkenlerden bağımsız olarak işlendiği düşünülmektedir. Bu bulgu, genel erteleme eğiliminin bilişsel ve varoluşsal süreçlerle daha güçlü ilişkisi olduğunu açıklayan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Genel değerlendirme yapıldığında, genel öz-yeterliliğin erteleme üzerinde doğrudan etkisi olmasıyla birlikte seri dolaylı yoldan da etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın da genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi arasında kısmi ve seri aracı role sahip olarak ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bu araştırmada yapısal eşitlik modellemesinin kullanılması; genel erteleme ile diğer psikolojik değişkenler arasındaki korelasyonlarda tek başlarına ilişkileri olabileceği gibi aynı anda birden fazla yolla birlikte aracılık rollerinin de olabileceği düşüncesiyle değerlendirilmesi çalışmaya fayda sağlamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

6.1.1. Demografik Bulgular

Yapılmış olan bu araştırma ile 18-30 yaş aralığında bulunan 400 genç yetişkin bireylerin genel erteleme eğilimlerinin demografik değişkenler olarak seçilen cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum ve çalışma durumuna göre erteleme davranışı anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Önlisans ve lisans mezunu, bekar, düşük gelirli ve çalışmayan bireylerin erteleme puanları daha yüksek çıkmıştır. Buna göre önlisans ve lisans mezunları diğer eğitim düzeyindeki bireylerden; bekar bireyler evli bireylerden; düşük gelire sahip bireyler orta ve yüksek gelire sahip bireylerden; çalışmayan bireyler herhangi bir işte çalışan bireylerden daha fazla erteleme davranışı sergilemektedir. Ancak cinsiyet ve yaşa göre erteleme anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç, genç yetişkin bireylerin yaş aralıklarının yakın olması ve genel erteleme eğiliminin bu demografik değişkenlerden ziyade daha çok psikolojik faktörlerle açıklanabilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

6.1.2. Korelasyon ve Regresyon Sonuçları

Genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimlerinin varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel öz-yeterlilik değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, genç yetişkinlerde genel erteleme eğilimi orta düzeyde; uyumsuz hayal kurma orta düzeyde, öz-yeterlilik görece yüksek düzeyde ve varoluşsal anlamsızlık geniş bir dağılım göstermektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizinde incelendiğinde, genel erteleme eğilimi ile genel öz-yeterlilik arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde; uyumsuz hayal kurma ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; varoluşsal anlamsızlık ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Genel öz-yeterlilik ile hem uyumsuz hayal kurma hem de varoluşsal anlamsızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında,

varoluşsal anlamsızlık ile uyumsuz hayal kurma arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler, erteleme davranışının yapabilirim inancı ve öz-düzenleme kapasitesi ile ters yönde; kaçınma temelli duygu-düşünce, anlam ve amaç yönü ile aynı yönde hareket ettiğini göstermektedir. Ayrıca çoklu regresyon analizinde model anlamlı bulunmuş ve bu değişkenler erteleme davranışındaki varyansın %42'sini açıklamıştır. Bu oran, erteleme davranışının yalnızca durumsal değil, anlam, kaçınma ve yeterlilik algıları gibi derin psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Modelde erteleme davranışını en güçlü yordayan değişken genel öz-yeterlilik olarak bulunmuştur. Erteleme davranışını genel öz-yeterlilik negatif, uyumsuz hayal kurma ise pozitif yönde yordamaktadır. Varoluşsal anlamsızlık ise pozitif yönde anlamlı ilişki göstermesine rağmen anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Bu sonuç, varoluşsal anlamsızlık değişkeninin genel erteleme eğilimini dolaylı yoldan etkisi olabileceğini düşündürmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi ile bu durum test edilmiştir.

6.1.3. Seri Çoklu Aracılık Bulguları ve Kuramsal Anlamı

Seri çoklu aracılık modellemesinin sonucunda, genel öz-yeterlilik değişkeni genel erteleme eğilimini doğrudan güçlü düzeyde etkilemektedir. Ayrıca, genel öz-yeterlilik varoluşsal anlamsızlığı ve uyumsuz hayal kurmayı azaltmaktadır. Varoluşsal anlamsızlık ise uyumsuz hayal kurma ile doğrudan ilişkilidir. Aynı biçimde, uyumsuz hayal kurma da genel erteleme eğilimi ile doğrudan ilişkilidir. Buna karşın, varoluşsal anlamsızlığın genel erteleme eğilimi ile dolaylı olarak ilişkili olduğu sonucu uyumsuz hayal kurma üzerinden oluşan yol ile bulunmuştur. Genel öz-yeterliliğin azalması varoluşsal anlamsızlığı artırmasıyla ilişkili; varoluşsal anlamsızlığın artması uyumsuz hayal kurmayı artırmasıyla ilişkili ve bu seri yol genel erteleme eğilimini artırmasıyla ilişkilidir. Varoluşsal anlamsızlığın olmadığı seri yol olan; genel öz-yeterlilik, uyumsuz hayal kurma ve genel erteleme eğilimi ise anlamlı bulunmuştur. Bu araştırmanın değişkenlerine göre varoluşsal anlamsızlık ancak uyumsuz hayal kurma aracılığıyla genel erteleme eğilimi arasında dolaylı olarak ilişkili olduğu ve uyumsuz hayal kurmayı besleyerek erteleme davranışını pekiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu modele cinsiyet ve yaş kontrol değişkenleri eklenmiş ve anlamlı etkilerin bulunmaması, ilişkilerin demografik değişkenlerden bağımsız olarak işlendiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, erteleme davranışının çoğunlukla akademik alanda incelendiği ancak bireylerin günlük yaşamlarında da önemli bir

değişken olduğu görülmektedir. Bundan dolayı erteleme davranışının genel doğasını daha iyi anlamak adına bu psikolojik değişkenler üzerinde durulması önerilmektedir. Aynı zamanda bu davranışla mücadele etmek için etkili yöntemler geliştirilmesine ve gençlerin potansiyellerini daha iyi kullanmalarına katkı sağlaması muhtemeldir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin varoluşsal anlamsızlık, uyumsuz hayal kurma ve genel öz-yeterlilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda genel öz-yeterlilik ile genel erteleme eğilimi ilişkisinde varoluşsal anlamsızlık ve uyumsuz hayal kurmanın aracılık rolü olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bulunan araştırma sonuçları ışığında bu bölümde ruh sağlığı çalışanlarına, eğitim ve kurumsal çevreye, gelecek çalışmalar ve uygulama geliştirmeye yönelik öneriler sunulmaktadır.

6.2.1. Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin azaltılması adına ruh sağlığı çalışanlarına birtakım öneriler sunulmaktadır.

1) Çalışmanın sonucuna göre genel erteleme eğilimini en güçlü yordayan özyeterlilik algısı olduğundan bireylerin öz-düzenleme ve öz-yeterlilik algısının güçlendirilmesine yönelik müdahaleler yapılabilir. Bu durum, sorumluluk belirleme, hedef oluşturma, planlama ve sürdürme yönünde öncelik olarak bireyin kendine olan yeterlilik inancının düzeyini fark etmesi ve yükseltmesi yönünde danışmanlık ve terapi süreçlerinin yapılandırılmasını gerektirmektedir.

2) Genel erteleme eğilimini artırıcı bir değişken olan uyumsuz hayal kurma, danışmanlık ve terapi süreçlerinde ele alınması gereken psikolojik bir faktördür. Bu süreçte dikkat kontrolü ve kaçınma temelli zihinsel boyutlar üzerinde durulması gerekmektedir. Günlük işlevselliği bozan bir yapısının bulunması, gerçek dışı, normal hayal kurmanın ötesinde olması ve kısa vadede rahatlık sağlasa da kişide uzun vadede sorunlar yaşatması uygulayıcıları bireysel ve grup danışmaları ile bu psikolojik altyapının süreçte incelenmesini sağlayabilir.

3) Varoluşsal anlamsızlık ile ilişkili olan anlam ve amaç yaşantıları incelenerek müdahale planlamaları yapılabilir ve böylelikle uyumsuz hayal kurma üzerinde olan etkisi azaltılabilir. Bunun sonucunda da genel erteleme davranışı ile mücadele başarı ile sonuçlanabilir.

6.2.2. Eğitim ve İş Yaşamı İçin Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin azaltılması adına ikinci olarak eğitim ve iş yaşamı için birtakım öneriler sunulmaktadır. Bu çevre, üniversiteler ve 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle birlikte çalışan kurumlardır.

1) Öğrencilerin hem akademik ve bireysel yaşantılarında hem de yeni iş hayatına atılan genç yetişkin bireylerin iş ve bireysel yaşantılarında artan sorumluluk ve yoğun belirsizlikten kaynaklı genel erteleme eğilimlerini önlemek ve azaltmak için üniversitelerin, kurumsal çevrenin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerini güçlendirmesi ve daha fazla çalışmalara yer vermesi önerilmektedir. Hedef belirleme ve kariyer planlama süreçlerine yönelik destek programları oluşturulabilir.

2) Araştırma sonucunda önlisans ve lisans mezunu, bekar, düşük gelirli ve çalışmayan bireylerin erteleme davranışını daha fazla sergilemesi, bu bireylerin eğitimsel ve kurumsal alanlarda daha fazla desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Buna göre gençlik merkezlerinde ve kariyer ofislerinde bireylerin motivasyonunu artırmak, yaşam amacı belirsizliğini ortadan kaldırmak için kariyer ve yaşam planlamalarını desteklemek ve psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmek için programlar oluşturularak genel erteleme eğilimini önlemek adına koruyucu bir alan haline getirilebilir.

6.2.3. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, genç yetişkinlerde genel erteleme eğiliminin azaltılması adına son olarak gelecek çalışmalara ve uygulama geliştiricilerine birtakım öneriler sunulmaktadır.

1) Gelecek çalışmalar için genel erteleme eğiliminin arka planında bulunan psikolojik süreçlerin daha kapsamlı incelenmesi ve araştırılması önerilmektedir.

2) Öz-yeterlilik ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkinin aracı ve düzenleyici değişkenlerin neler olabileceği üzerinde araştırmalar yapılarak genel erteleme eğiliminin doğasının daha iyi anlaşılması sağlanabilir. Deneysel ya da yarı-deneysel tasarımlar kullanılarak bu ilişkilerin nedensel yönü daha güçlü biçimde test edilebilir.

3) Boylamsal çalışmalar yapılarak genel erteleme eğiliminin genç yetişkinlik dönemini kapsayan zaman içindeki değişimi incelenebilir.

4) Farklı yaş grupları veya kültürel bağlamlar ile genel erteleme eğiliminin karşılaştırması yapılabilir.

5) Uygulama geliştiricilerine de genel erteleme eğilimini azaltmak için kısa süreli müdahale programları, dijital takip araçları, mobil uygulamaları ve psikoeğitsel programları oluşturmaları önerilmektedir. Böylelikle genç yetişkin bireylerin genel erteleme eğilimlerinin azaltılmasına, yaşam planlamalarının oluşturulmasına, psikolojik düzeylerinin iyileştirilmesine ve güçlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Açmaz, B. (2024). *Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolü.* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi.

Albayrak, E., Yazıcı, H. & Reisoğlu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri, akademik öz-yeterlik, akademik kontrol odağı ve akademik erteleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (38), 90–102. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/227249

Abanoz, S. (2024). *İbadet erteleme ölçeği geliştirilmesi ve 18–65 yaş arası bireylerde ibadet erteleme, dinî tutum ve genel erteleme ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.

Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi.* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Aydemir, S. (2018). Çalışanlarda erteleme davranışı (İşyeri prokrastinasyonu) gelişiminde zaman tuzaklarının etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(6), 1031-1040. https://doi.org/10.18506/anemon.411753

Aydın, G. (2024). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Aydoğan, D. & Özbay, Y. (2016). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2*(3), 1-9. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209691

Aytekin, Ç. (2023). *Lisansüstü öğrencilerin akademik erteleme davranışları ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri.* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers and its relationships with demographics and individual preferences. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 5*(1), 18-32.

Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, genel erteleme eğilimi ve akademik başarı arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27*, 159–170. https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11116/132938

Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Baltacı, A. (2017). Sınıf öğretmenlerinin erteleme davranışı eğilimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(12), 54-81. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/317491

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175–1184. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81. Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Benk, O., Ekmekçioğlu, B, E. & Sökmen, A. (2021). Öz-yeterlik inancı, kontrol odağı ile erteleme davranışı arasındaki ilişki: Bir kamu kurumunda araştırma. *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi, 5*(4), 234-248. https://www.yepad.org/2021/vol.5_issue.4_article.03_fulltext.pdf

Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). *Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması.* (Doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi. http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662published.pdf

Bigelsen, J. & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition, 20*(4), 1634–1648. https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013

Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it.* New York: Addison-Wessley.

Cerit, H. (2019). *Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 200–207. https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U

Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Çakır, M. A. & Gül, C. (2024). Üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacını bulma ile erteleme davranışının incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26*(3), 1047–1058. https://doi.org/10.32709/akusosbil.1214666

Doğan, T., Kürüm, A. ve Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent Unıversıty Journal of Educatıon, 1*(1), 1-8.

Doyle, J. A. & Paludi, M. A. (1998). *Sex and gender: The human experience*. Boston: McGraw Hill.

Duru, E. & Balkis, M. (2014). The roles of academic procrastination tendency on the relationships among self doubt, self esteem and academic achievement. *Eğitim ve Bilim, 39*, 274-287. https://doi.org/10.15390/ES.2014.1279

Effert, B. R. & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 4*(1), 151–156.

Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(2), 433-450. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/153415

Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination.* Institute for Rational Living.

Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social esteem, or both? *Journal of Research in Personality, 25*(3), 245–261. https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L

Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

Ferrari, J. R., Özer, B. U. & Demir, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology, 149*(3), 402-408. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.3.402-408

Feyzioğlu, F. (2023). *Ertelemenin yordayıcıları olarak öz kontrol ile stresle başa çıkmanın incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi.

Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy.* Beacon Press.

Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis, 32*(1), 85–89. https://doi.org/10.1007/BF01872487

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (3. baskı). Okuyan Us.

Greene, T., West, M. & Somer, E. (2020). Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry Research,* 285, 112799. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112799

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.

Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Yeditepe Üniversitesi.

Güngör, A. Y. (2020). The relationship between academic procrastination, academic self-efficacy and academic achievement among undergraduates. *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi, 1*(1), 57-68. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1184560

Hajloo, N. (2014). Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 8*(3), 42–49. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4359724/

Harman, E. & Duran, N. O. (2023). Varoluşsal anlamsızlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: üniversite öğrencileri için bir ön çalışma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36*(3), 984-1012. https://doi.org/10.19171/uefad.1255425

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, 317–324. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). McKay.

Işık, S. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı arasındaki ilişki: şema terapi modelinde bir inceleme.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Şehir Üniversitesi

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195–213). Hemisphere Publishing Corp.

Kachgal, M. M., Hansen, S. & Nutter, J. (2001). Academic procrastination prevention/ıntervation: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education, 25*(1), 14-24.

Kandemir, M. (2014). A model explaining academic procrastination behavior. *Pegem Journal of Education and Instruction, 4*(3), 51–72. https://doi.org/10.14527/pegegog.2014.016

Kaplan, M. (2018). İş erteleme: Demografik özellikler açısından farklılıkların analizi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 8*(2), 287-309. https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.453179

Karaağaç, M. & Korkmaz, Ş. A. (2025). The relationship between maladaptive daydreaming and academic procrastination, depression, anxiety and stress levels in medical students. *Anatolian Current Medical Journal, 7*(3), 320–325. https://doi.org/10.38053/acmj.1659391

Karaca, H. M. (2019). *Genel erteleme eğiliminin tüketici satın alma davranışlarına etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.

Khojazada, N. (2019). *Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.

Kim, K. R. & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26–33. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038

Kim, J., Seto, E., Davis, W. E. & Hicks, J. A. (2014). Positive and existential psychological approaches to the experience of meaning in life. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 221–233). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_13

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915–931. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 474–495. https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3

Li, P. F. J. & Wong, Y. J. (2020). Beliefs in free will versus determinism: Search for meaning mediates the life scheme–depressive symptom link. *Journal of Humanistic Psychology*, 1–14. https://doi.org/10.1177/0022167820933719

Li, P. F. J., Wong, Y. J., McCullough, K. M., Jin, L. & Wang, C. (2022). Existential meaninglessness scale: Scale development and psychometric properties. *Journal of Humanistic Psychology*, 1–35. https://doi.org/10.1177/00221678211072450

May, R. (1977). *The meaning of anxiety* (Rev. ed.). Norton

Metin, S., Gocmen, B. & Metin, B. (2022) Turkish Validity and Reliability Study of Maladaptive Daydreaming Scale. *Psychiatry and Behavioral Sciences, 12*(1), 1-6. http://dx.doi.org/10.5455/PBS.20210907111754

Miao, M. & Wen, J. & Liu, Y. (2025). From procrastination to action: The role of meaning in life in promoting physical activity. *Personality and Individual Differences*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113330

Milgram, N. A. & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, *14*(2), 141–156. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V

Nasser-Abu Alhija, F. & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, *13*(2), 204-228. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1302_3

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. https://doi.org/10.1111/ijsa.12048

Nowacki, A., & Pyszkowska, A. (2024). A. It is all about discomfort avoidance: maladaptive daydreaming, frustration intolerance, and coping strategies – a network analysis. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06382-x

Okay, D., Türkarslan, K. K., Çevrim, M. & Bozo, Ö. (2022). Sleep go away, I don't have much time left to live: Is bedtime procrastination related to perceived time left in life? *Turkish Journal of Sleep Medicine*, *9*(1), 57–63. https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.24119

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, *29*(1), 3–19. https://doi.org/10.1080/0260293042000160384

Özdemir, O. S. (2012). *İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinin genel erteleme davranışları eğilimleri ile düşünme stillerinin analizi.* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Öztürk Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, *15*(2), 1197-1219. http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.41436

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research, 66*(4), 543–578. https://doi.org/10.3102/00346543066004543

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Pychyl, T. A., Coplan, R. J. & Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences, 33*(2), 271–285. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9

Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.

Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483–499. https://doi.org/10.1080/17439760903271074

Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*(5), 607–619. https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*(2), 663–671. https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663

Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality, 28*(5), 511–520. https://doi.org/10.1002/per.1947

Sirois, F. M. & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive–behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy, 32*(2-3), 197–212. https://doi.org/10.1023/A:1020597026919

Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J. & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition, 39*, 77–91. https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001

Söylemez, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93. http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Sütçigil, L., Yurdakul, A. N. & Türkçapar, M.H. (2017). Üniversite öğrencilerinde ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlıkla ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 6*(3), 123-132. https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1708094744-tr.pdf

Tanrıkulu, M. (2013). E*rgenlerin akademik erteleme davranışlarıyla benlik saygılarının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: *The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 8*(6), 454–458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler. (*Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473–480. https://doi.org/10.1177/0013164491512022

Türkarslan, K. K., Okay, D., Çevrim, M. & Bozo, Ö. (2020). Life is short, stay awake: Death anxiety and bedtime procrastination. *The Journal of General Psychology, 147*(1), 43–61. https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1633994

Uzun, E. ve Deniz, E. (2017). Lise öğrencisi ergenlerin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* (46), 1-20. https://izlik.org/JA84TP26ZP

Uzun Ozer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E. & Essau, C. A. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling, 42*(3), 309–319. https://doi.org/10.1080/03069885.2014.896454

Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences, 30*(1) 149-158. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00019-2

Xiao, L., Yao, M., & Liu, H. (2024). Beliefs about the universality of meaning in life enhance psychological and academic adjustment among university students: The role of meaning in life and stress mindset. *Children and Youth Services Review, 158*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107460

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*(6), 1410–1418. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy.* Basic Books/Hachette Book Group.

Yazıcı, P. (2021). *Bireylerde kendini aldatma, ve mükemeliyetçiliğin erteleme davranışı ile ilişkisi.* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.

Yazıcı, H. & Bekaroğlu, B. (2012). Örgün eğitim kurumlarında görev yapan müdürlerin erteleme davranışlarının okul yönetimine etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(2), 169-180. https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/23147/247262

Yıldırım, G. (2020). *Öz yeterlik algısının bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.

Yıldırım, F., & İlhan, İ. O. (2010). Genel öz-yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 301–308. https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C21S4/301-308.pdf

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

Yılmaz, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde hayal kurma, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1271–1288. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Evin NARÇİÇEK tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı genel erteleme davranışı ile ilişkili faktörleri belirlemektir. Araştırmada genç yetişkin bireylerden oluşan katılımcıların yanıtlaması beklenen 5 bölüm bulunmaktadır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bölüm soruları içtenlikle size en uygun seçenekleri cevaplamaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda sebep belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve araştırma dışında herhangi bir kişi ya da kurum ile paylaşılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Evin NARÇİÇEK, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi,

Araştırmaya katılmayı ve sonuçların bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,

☐ Kabul ediyorum.

Psikiyatrik bir tanıya sahip olmadığıma dair bilgiyi,

☐ Onaylıyorum.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

	Cinsiyet	Kadın ( ) Erkek ( )
	Yaş	Sayı olarak yazınız ( )
	Medeni Durum	Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Dul ( )
	Eğitim Düzeyi	İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
	Çalışma Durumu	Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )
	Gelir Düzeyi	Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Ek 3. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

Beni **hiç** yansıtmıyor	Beni **çok az** yansıtıyor	Beni **biraz** yansıtıyor	Beni **çoğunlukla** yansıtıyor	Beni **tamamen** yansıtıyor
1	**2**	**3**	**4**	**5**

1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek 4. Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeği

Aşağıda, çoğu insanın aklına takılabilecek bazı düşünceleri içeren ifadeler göreceksiniz. Bunlardan bazıları sizin kişisel hayatınızı diğer insanlarınkine kıyasla daha doğru yansıtıyor olabilir. Her bir maddeyi okuduktan sonra o ifadeyi iki kez değerlendireceksiniz: İlk olarak, okuduğunuz ifadedeki düşüncenin sizin hayatınız için **ne kadar doğru olduğunu** değerlendiriniz. İkinci olarak da, o düşünce hakkında **ne kadar kaygı duyduğunuzu** değerlendiriniz. Bir düşünce hayatınızı çok doğru yansıtıyor olsa da bu konuda kaygı duymuyor olabilirsiniz; ya da sizin hayatınızı çok doğru yansıtmayan bir düşünce hakkında aşırı kaygılı olabilirsiniz.
Okuduğunuz ifadedeki düşünceyle ilgili duyduğunuz kaygıyı değerlendirirken, varsayımsal bir durumda nasıl hissedeceğinizi değil, gerçekten nasıl hissettiğinizi düşününüz. Lütfen tüm satırları işaretleyiniz.

Senin için ne kadar doğru?

1	2	3	4	5	6
Benim için **çok yanlış**	Benim için **yanlış**	Benim için **kısmen yanlış**	Benim için **kısmen doğru**	Benim için **oldukça doğru**	Benim için **çok doğru**

Bu konuda ne kadar kaygılısın?

1	2	3	4	5	6
Hiç kaygılı değilim	**Çok az** kaygılıyım	**Kısmen** kaygılıyım	**Orta derecede** kaygılıyım	**Çok** kaygılıyım	**Aşırı** kaygılıyım

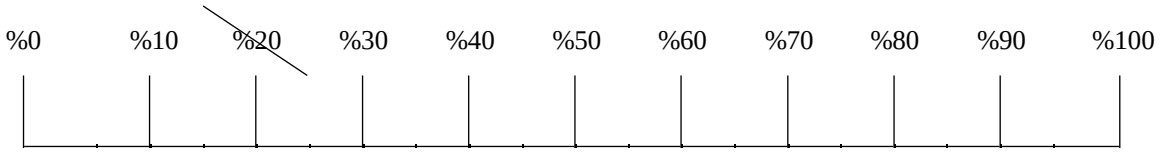
1	Hayatımda olup biten şeyleri anlamlandıramıyorum	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
2	Hayatımı anlayamıyorum.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
5	Hayatım, neden gerçekleştiklerine dair bir açıklaması olmayan rastgele olaylarla dolu.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
6	Hayatımdaki olaylar bana birbiriyle bağlantısızmış gibi geliyor.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
7	Hayatımda bana yol gösterecek büyük hedeflerden yoksunum.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
8	Yaşamaya devam etmemi sağlayacak bir amacım yok.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

9	Hayatıma yön veremiyorum.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
12	Hayatı amaçsız yaşıyorum.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
17	Varlığım bu dünya için bir farklılık yaratmıyor.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
18	Evrenin büyüklüğü düşünüldüğünde benim hayatımın bir önemi yok.	Senin için ne kadar doğru?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Bu konuda ne kadar kaygılısın?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

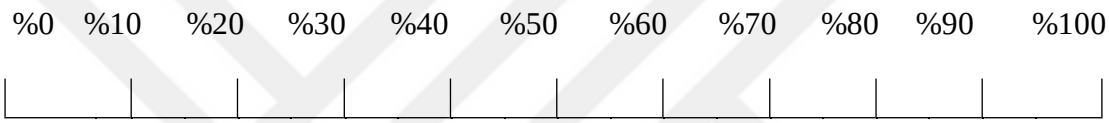
Ek 5. Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği

Aşağıdaki soruları cevaplarken, eğer başka türlü bir şey belirtilmemişsse, son bir ay içerisinde kurduğunuz hayalleri dikkate alın. **Deneyiminize en çok uyan seçeneği** işaretleyin. Örneğin: Bazı insanlar o kadar çok hayal kurarlar ki, nerede olduklarını unuturlar. Siz hayal kurduğunuzda nerede olduğunuzu ne sıklıkla unutuyorsunuz? Bu örnekte %20 seçilmiştir.

Asla Aşırı sık

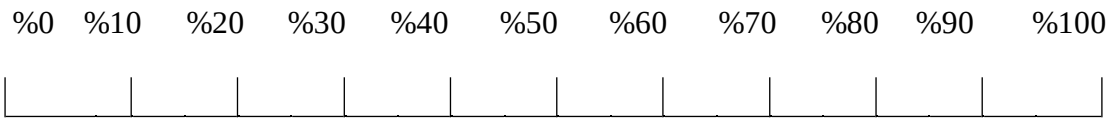


1. Bazı insanlar belli türden müziklerin hayal kurmayı tetiklediğini fark ederler. Müzik sizin hayal kurmanızı ne ölçüde tetikler?



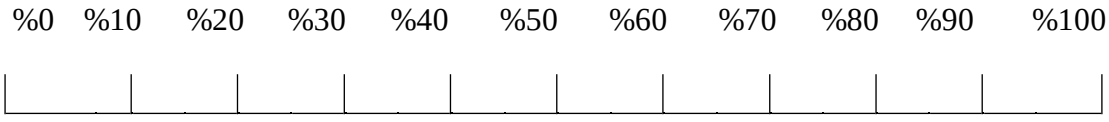
Asla Çok sık

2. Bazı insanlar gerçek bir yaşam olayı tarafından kesintiye uğrayan hayallerine kaldığı yerden devam etmek isterler. Kurduğunuz hayallerden biri gerçek bir yaşam olayı tarafından kesintiye uğradığı zaman, mümkün olan en kısa zamanda bu kurduğunuz hayale geri dönme ihtiyacınız veya isteğiniz ne kadar güçlüdür?



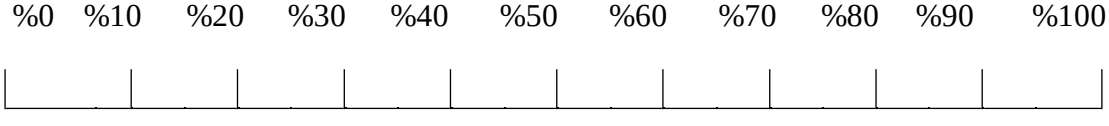
Hiç istek yok Aşırı istek

5. Hayal kurmak bazı insanların günlük iş ve görevlerini yerine getirmelerine engeller. Hayal kurmak günlük temel işlerinizi başarıyla tamamlamanızı ne kadar engellemektedir?



Hiç engellemez Aşırı engeller

6. Bazı insanlar hayal kurmaya harcadıkları zaman konusunda kendilerini sıkıntılı veya endişeli hissederler. Bugünlerde hayal kurmaya harcadığınız zaman konusunda kendinizi ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?



Hiç Aşırı sıkıntı

9. Bazı insanlar hayal kurmalarını kontrol etmekte ya da hayal kurmalarına limit koymakta zorlanırlar. Hayal kurmanızı kontrol altında tutmak sizin için ne kadar zor olmaktadır?

%0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100



Hiç zor değil Aşırı zor

10. Bazı insanlar kurduğu hayallerden biri gerçek bir yaşam olay tarafından kesintiye uğradığında rahatsızlık hissetmektedirler. Gerçek bir yaşam olayı, kurduğunuz hayallerden birini kesintiye uğrattığında, ortalama olarak ne kadar rahatsızlık hissedersiniz?

%0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100



Hiç rahatız değil Aşırı rahatsız

16. Bazı insanlar müzik dinlemiyorken hayal kurmakta zorlanırlar. Sizin hayal kurmanız için müzik dinlemeniz ne kadar gereklidir?

%0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100

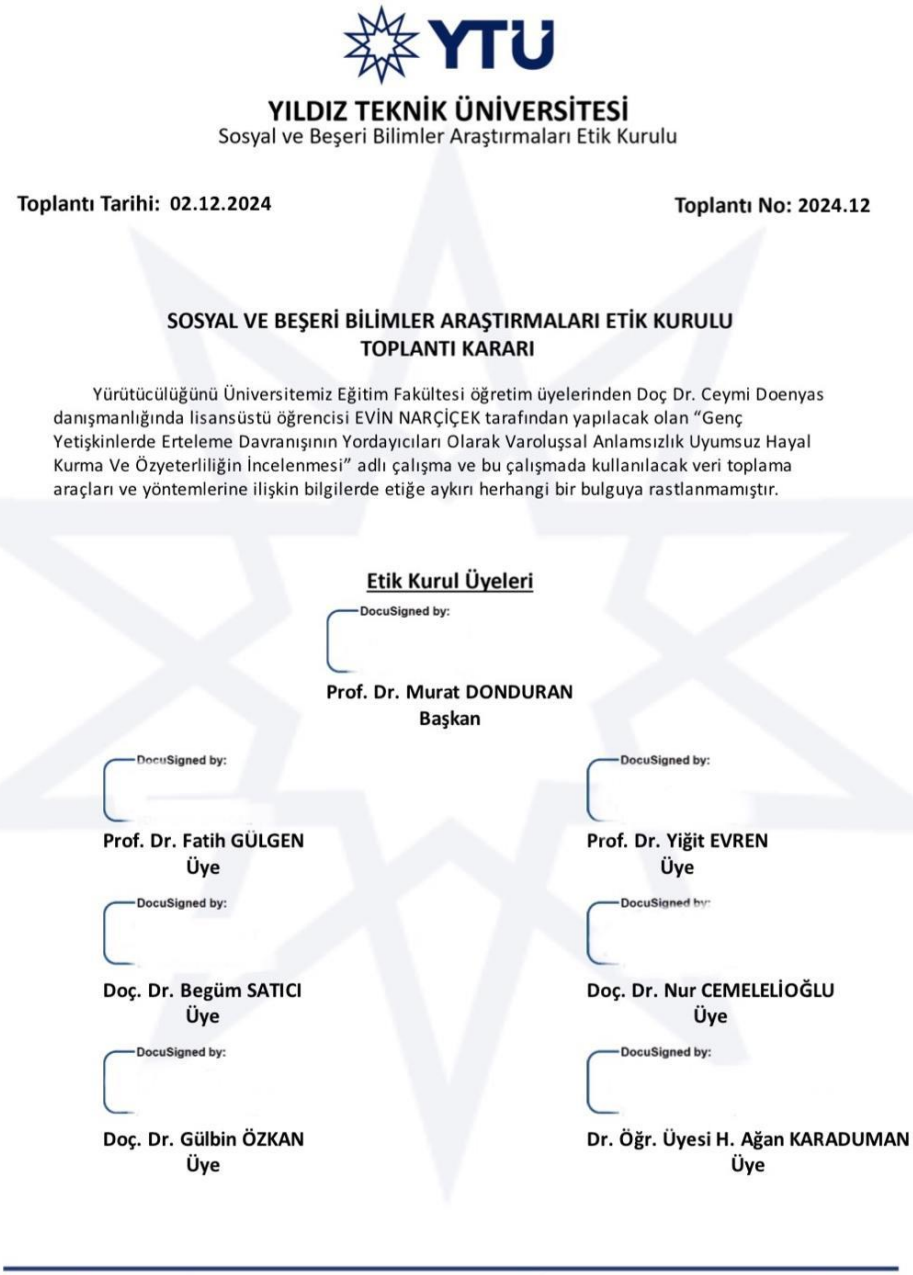


Gerekli değil Çok gerekli

Ek 6. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeye işaretleyiniz. Bu maddeler sizi **ne kadar** tanımlıyor?		1- Beni **hiç** tanımlamıyor	2- Beni **nadiren** tanımlıyor	3- Beni **ara sıra** tanımlıyor	4- Beni **sık sık** tanımlıyor	5- Beni **her zaman** tanımlıyor
1	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2	Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3	Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarana kadar uğraşırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8	Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10	Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15	Kendine güvenen biriyim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16	Kolayca pes ederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17	Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek 7. Etik Kurul Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 02.12.2024 **Toplantı No: 2024.12**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Doç Dr. Ceymi Doenyas danışmanlığında lisansüstü öğrencisi EVİN NARÇİÇEK tarafından yapılacak olan "Genç Yetişkinlerde Erteleme Davranışının Yordayıcıları Olarak Varoluşsal Anlamsızlık Uyumsuz Hayal Kurma Ve Özyeterliliğin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

DocuSigned by:

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

DocuSigned by:

Prof. Dr. Fatih GÜLGEN
Üye

DocuSigned by:

Prof. Dr. Yiğit EVREN
Üye

DocuSigned by:

Doç. Dr. Begüm SATICI
Üye

DocuSigned by:

Doç. Dr. Nur CEMELELİOĞLU
Üye

DocuSigned by:

Doç. Dr. Gülbin ÖZKAN
Üye

DocuSigned by:

Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20241203980 Doğrulama Kodu: 37854