



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERİN ERTELEME EĞİLİMLERİ, ÖZ ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE PSİKOLOJİK KATILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Müge ÖZTÜRK
ORCID: 0009-0004-9340-8183

BURSA - 2025



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERİN ERTELEME EĞİLİMLERİ, ÖZ ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE PSİKOLOJİK KATILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Müge ÖZTÜRK
ORCID: 0009-0004-9340-8183

Danışman
Dr. Öğr. Üy. Meltem YILDIZ

BURSA - 2025

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Müge ÖZTÜRK

05.02.2025



TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

“Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezi Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Müge ÖZTÜRK

Danışman
Dr. Öğr. Üy. Meltem YILDIZ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nagihan OĖUZ DURAN

JÜRİ ONAY SAYFASI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda 802233037 numara ile kayıtlı Müge ÖZTÜRK'ün hazırladığı “Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, .05/02/2025 günü 00:00-00:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oy birliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı

Akademik Unvanı Adı SOYADI

..... Üniversitesi

WoS ResearcherID:

Scopus Author ID:

ORCID:

Üye (Danışman)

Akademik Unvanı Adı SOYADI

..... Üniversitesi

WoS ResearcherID:

Scopus Author ID:

ORCID:

Üye

Akademik Unvanı Adı SOYADI

..... Üniversitesi

WoS ResearcherID:

Scopus Author ID:

ORCID:

ÖN SÖZ

Öncelikle bu tezin nihayetlenmesinde ve tüm tez sürecinde bana desteğini, bilgi birikimini hiç esirgemeyen, tüm yaşadığım aksaklıklarda olumlu yaklaşımını sürdüren, sabır ve anlayışla her soruma cevap veren tez hocam Sayın Dr. Meltem YILDIZ'a tüm emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde araştırmama destek veren, katılımcılara ulaşmama yardımcı olan tüm yakınlarıma teşekkür ederim.

Tez sürecimde bana her türlü kolaylığı sağlayan ve sürekli destek olan 23 Nisan Ortaokulu ve Şehit Erol Olçok Turizm Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğretmenleri ve idaresine teşekkür ederim.

Sevgili annem Nazile ERDAĞ ve sevgili babam Hasan ERDAĞ'a beni her zaman koşulsuz kabul ettikleri için, her koşulda desteklerini esirgmeden yanımda oldukları için minnettarım. Ablalarım Nuran İNAN ve Vildan AKBAŞ'a tüm süreç boyunca beni dinlemekten, moral vermekten bıkmadıkları için teşekkür ederim.

Ve sevgili eşim Serhat ÖZTÜRK'e her zaman hayatımı kolaylaştırmak için göstermiş olduğu çaba için, tüm süreçte desteğini yürekte hissettirdiği için minnettarım. Canım kızlarım Nisan ve Nil'e; bana öğrettikleri her şey için, bu süreçte küçücük bedenleriyle yaptıkları fedakarlıklar ve anlayışları için sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak tez hazırlama sürecinde benim endişelerimi, yorgunluğumu, telaşımı ve heyecanımı paylaşan tüm yakınlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Erteleme, sorumluluğu gelecekteki kendine bırakmaktır demişti Deniz Göktaş bir yayında. Bugün ertelediğim her şey için gelecekteki kendimden de özür dilerim..

Müge ÖZTÜRK

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Müge ÖZTÜRK
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	VIII+ 76
Mezuniyet Tarihi	05/02/2025
Tez Danışman(lar)ı	Dr. Öğr. Üy. Meltem YILDIZ

YETİŞKİNLERİN ERTELEME EĞİLİMLERİ, ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE PSİKOLOJİK KATILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı 18-65 yaş arası yetişkinlerin erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca her bir değişkenin katılımcıların cinsiyet, yaş ve öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2024 yılında Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden 18-65 yaş grubu 315 kadın (%66.9) ve 156 erkek (%33.1) olmak üzere toplam 471 katılımcıdan oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Erteleme Eğilimleri Ölçeği", "Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği" ve "Kabul ve Eylem Formu II" kullanılarak elde edilmiştir. Yetişkinlerin erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla "Bağımsız Örneklemeler için t Testi", yaş ve öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ise "Tek Yönlü Varyans Analizi" yapılmıştır. Erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi adına "Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi" ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi betimlemek üzere "Aracılık Analizi" yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik katılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığı bulunmuştur. Erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrenim durumu açısından incelendiğinde ise yetişkinlerin erteleme eğiliminin ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda ise erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü; öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında ise yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aracılık analizinden elde edilen bulgulara göre öz eleştirel ruminasyonun erteleme eğilimi ve psikolojik katılık arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği ve erteleme eğilimini artırdığı elde edilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon, psikolojik katılık

ABSTRACT

Name and Surname	Müge ÖZTÜRK
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Education Sciences
Branch	Psychological Counseling And Guidance
Degree Awarded	Master
Page Number	VIII + 76
Degree Date	05 /02 / 2025.
Supervisor(s)	PhD Meltem YILDIZ

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN PROCRASTINATION TENDENCIES, SELF CRITICAL RUMINATION AND PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY LEVELS IN ADULTS

The aim of this study is to examine the relationships between procrastination tendency, self-critical rumination, and psychological inflexibility levels in adults aged 18-65. Additionally, the study investigates whether each variable differs significantly based on gender, age and educational status. The study sample consists of 471 participants (315 women, 66.9% and 156 men, 33.1%) aged 18-65, residing in various cities in Turkey in 2024. Data were collected using the "Personal Information Form", "Procrastination Tendency Scale", "Self-Critical Rumination Scale" and "Acceptance and Action Questionnaire II" In order to determine whether procrastination tendency, self-critical rumination and psychological inflexibility differ significantly according to gender, "Independent Samples t-Test" was conducted. "One-Way Analysis of Variance (ANOVA)" was applied to assess whether there are significant differences based on age and educational status. "Pearson Product-Moment Correlation Analysis" was conducted to investigate the relationships between procrastination tendency, self-critical rumination and psychological inflexibility and "Mediation Analysis" was performed to describe the relationships between these variables. The analysis results indicated that psychological inflexibility levels significantly differ based on gender. Procrastination tendency, self-critical rumination and psychological flexibility levels were found to differ significantly with respect to age. Regarding educational status, significant differences were found in procrastination tendency and self-critical rumination levels. The correlation analysis revealed a medium-level positive correlation between procrastination tendency, self-critical rumination and psychological inflexibility and a high-level positive correlation between self-critical rumination and psychological inflexibility. According to the findings obtained from the mediation analysis, it was found that self-critical rumination mediates the relationship between procrastination tendency and psychological rigidity and increases procrastination tendency. These findings were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: procrastination tendencies, self critical rumination, psychological inflexibility



İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.7. Tanımlar.....	6
2. BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Erteleme Eğilimi.....	7
2.1.1. Erteleme Tanımı	7
2.1.2. Ertelemenin Bileşenleri	8
2.1.3. Erteleme Türleri	9
2.1.3. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Açıklamalar	11
2.2. Öz Eleştirel Ruminasyon.....	12
2.2.1. Öz Eleştirel Ruminasyonun Tanımı	12
2.3. Psikolojik Katılık.....	14
2.3.1. Psikolojik Katılık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	14
2.3.2. Psikolojik Katılık Tanımı	15

2.3.3. Psikolojik Katılığın Boyutları	16
2.4. Aracılık Analizi İçin Oluşturulan Modele Yönelik Değişkenler Arasındaki İlişkiler ...	19
2.5. İlgili Araştırmalar	20
2.5.1 Ertelemeyle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	20
2.5.2. Ertelemeyle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	21
2.5.3. Öz Eleştirel Ruminasyon İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	22
2.5.4. Öz Eleştirel Ruminasyon İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	22
2.5.5. Psikolojik Katılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	22
2.5.6. Psikolojik Katılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	23
3. BÖLÜM.....	24
YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırma Modeli.....	24
3.2. Çalışma Grubu.....	24
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi.....	26
4. BÖLÜM.....	30
BULGULAR VE YORUM	30
4.1. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	30
4.2. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular.....	31
4.3. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Öğrenim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular	36
4.4.Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	40
4.5. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri ile Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	41
5. BÖLÜM.....	44
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	44
5.1. Tartışma	44
5.1.1. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması	44

5.1.2. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Düzeylerinin Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması	45
5.1.3. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Öğrenim Durumuna Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması	47
5.1.4. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	48
5.1.5. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri ile Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	50
5.2. Sonuç	51
5.3. Öneriler.....	52
5.3.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	52
5.3.2. Alanda Çalışanlara Yönelik Öneriler	52
KAYNAKÇA.....	53
EKLER.....	67
EK 1: Etik Kurul Onayı.....	68
Ek 2: Erteleme Eğilimleri Ölçeği Ölçek İzni	69
Ek 3: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Ölçek İzni	70
Ek 4: Kabul ve Eylem Formu II Ölçek İzni	71
Ek 5: Kişisel Bilgi Formu.....	72
Ek 6: Erteleme Eğilimleri Ölçeği Örnek Maddeleri.....	73
Ek 7: Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeleri.....	75
ÖZ GEÇMİŞ.....	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo

Sayfa

1	Çalışma grubuna ait demografik bilgiler.....	24
2	Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler	27
3	Modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin çok değişkenlik normal dağılım sonuçları	28
4	Modele ilişkin çoklu doğrusal bağlantı sonuçları	29
5	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular	30
6	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular	31
7	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre varyansların homojenlik testine dair bulgular	32
8	Yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin yaşa göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular	32
9	Yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular	34
10	Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerinin hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular	35
11	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular	36
12	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim durumlarına göre varyansların homojenlik testine dair bulgular.....	37
13	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin öğrenim durumlarına göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular.....	38
14	Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair bulgular	40
15	Model parametrelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları ve hipotez sonuçları.....	42
16	Modeldeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil

Sayfa

1	Erteleme eğilimi ile ilgili kurulan teorik model.....	4
2	ACT esnek üçgeni.....	12
3	Psikolojik esneklik modeli.....	16
4	Erteleme eğilimi ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin model.....	41



KISALTMALAR LİSTESİ

ACT	: Acceptance and Commitment Therapy
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı



1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İş yerinde verilen bir görevi, okulda verilen bir ödevi, ev işlerini, önemli bir sorumluluğu hatta bazen alınması gereken bir kararı hayatında en az bir kere ertelemeyen, “Yarın yaparım” diye düşünmemiş bir kişi var mıdır? Hayatında bir kere ertelemek bir yana bazı insanlar ertelemeye diğer insanlardan daha eğilimlidir. Araştırmalar erteleme davranışının yetişkinlerin %15-20’si arasında yaygın olduğunu göstermektedir. (Harriot ve Ferrari, 1996; Rozental ve Carlbring, 2014). Erteleme, kişinin niyetlendiği bir davranışı veya tamamlaması gereken bir işi sonuçlarının olumsuz olacağını bilmesine ve geçerli bir sebebi olmamasına rağmen geciktirmesi olarak tanımlanabilir (Rozental ve Carlbring, 2014; Steel, 2007). Erteleme davranışı tamamlanması gereken görevleri irrasyonel bir biçimde erteleme eğilimidir (Lay, 1986). İşlevsiz erteleme davranışının düşük benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler ve kendini baltalayan davranışlar (Ferrari, 1994), depresyon, otomatik düşünceler, ruminasyon ve anda olma becerisi (Flett ve diğerleri, 2016), öz-düzenleme güçlüğü (Rozental ve Carlbring, 2014), stres ve öz-şefkat (Sirois, 2014), yaşam doyumu (Beutel ve diğerleri, 2016), yoğun dürtüsellik ve intrüviz düşünceler (Rebetez ve diğerleri, 2018), mükemmeliyetçilik (Sirois ve diğerleri, 2017) ile ilişkisini gösteren araştırmalar mevcuttur.

Erteleme eğilimi yüksek olan kişilerin benlik saygılarının düşük, kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin fazla olduğu görülmektedir (Kanten ve Kanten, 2016). Bu anlamda kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerinde tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanan öz eleştirel ruminasyon (Smart ve diğerleri, 2016) ile kişilerin erteleme eğilimleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olacağı düşünülmektedir. Nitekim ruminasyon ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur. (Armutlu, 2019; Flett ve diğerleri, 2016; Gort ve diğerleri, 2021).

Ruminasyon, kişinin sıkıntı belirtilerine ve bu belirtilerin olası sonuçlarına pasif olarak odaklanması (Nolen-Hoeksema, 2003); tekrarlayan işlevsiz düşünceler (Smart ve diğerleri, 2016) ve eylemsiz düşünceler sarmalına kapılmak (Can ve Aydın, 2022) olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyona dair yapılan tanımların ortak özellikleri düşünüldüğünde aktif bir adım atmakta zorluk ve eylemsizce düşünme dikkati çekmektedir. Ruminatif düşüncelere sahip olan bireylerin problem çözme becerilerinin zayıf olduğu görülmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1999). Ruminasyon ve erteleme arasındaki ilişki düşünüldüğünde birbirinin hem nedeni hem sonucu olabileceği görülmektedir (Gort ve diğerleri, 2021).

Ruminatif düşüncelerin daha fazla eylemleri üzerine düşünmesine ve harekete geçmekte zorlanmasına neden olarak erteleme eğilimini artıracak ve erteleme davranışı sonrasında olumsuz duygu ve düşüncelerle boğuşmasına neden olacağı düşünülmektedir. Erteleme sonuçları itibariyle kişinin kendisini suçluluk ve utanç duyguları içinde bulmasına neden olabilir (Steel, 2007). Kişinin düşüncelerinin ruminatif bir biçimde kişinin kendi öz değeri ve utandığı yönlerine odaklanması öz eleştirel ruminasyon olarak tanımlanmaktadır (Kolubinski ve diğerleri, 2017). Bu bağlamda erteleme ve öz eleştirel ruminasyon arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Erteleme kişinin suçluluk ve utanç duygusundan kaçınmasının (Fee ve Tangney, 2000) ve kırılğan öz saygısını korumanın bir yolu olarak kaçınma davranışı şeklinde de karşımıza çıkabilmektedir (Burka ve Yuen, 2008). Bu durumdan hareketle Kabul ve Kararlılık Terapisinde ele alınan kavramlardan psikolojik katılığın altı boyutundan biri olan yaşantısal kaçınma ve erteleme davranışı arasında ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Ertelemeyi bir kaçınma olarak ele alan ve kaçınmayı bir erteleme çeşidi olarak gören yaklaşım mevcuttur (Ferrari ve diğerleri, 1995; Ferrari ve diğerleri, 2009). Bununla birlikte ruminasyonun, kişinin mevcut anı deneyimlemek yerine negatif düşüncelere ve geçmiş hatıralara yönelmesine neden olduğu bilinmektedir (Kolubinski ve diğerleri, 2017). Bu doğrultuda psikolojik esneklik düzeyinin artması ve ertelemeyip davranışın gereğini yapması için kişinin anda olma becerisine sahip olması gerekir (Harris, 2018). Bu bağlamda ruminasyonun kişilerin geçmişe ve kendine odaklanmasına neden olarak anda olma becerisini olumsuz etkileyeceği ve erteleme eğilimini artıracakı söylenebilir.

Psikolojik katılık ile arasında ilişki olduğu düşünülen bir diğer değişken de öz eleştirel ruminasyondur. Öz eleştirel ruminasyon kişinin utandığı yönlerine odaklanarak kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına neden olmaktadır (Kolubinski ve diğerleri, 2017). Bu durumda psikolojik katılığın altı boyutundan ikisi olan bilişsel birleşme ve kavramlaştırılmış benliğe bağlanma ile öz eleştirel ruminasyon arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bilişsel birleşme düşüncelerin davranışlar üzerindeki baskınlığıdır (Harris, 2018; Yavuz, 2015). Kavramlaştırılmış benliğe bağlanma ise kişilerin kendileriyle ilgili yargılayıcı ve yorumlayıcı öyküler yazarak kendilerine yönelik yazdıkları bu hikayelere bağlanması olarak tanımlanabilir. Öz eleştirel ruminasyonun bireylerin bilişsel birleşme ve kavramlaştırılmış benliğe bağlanma ihtimalini, dolayısıyla psikolojik katılığı ve bunun sonucunda erteleme eğilimini artıracakı düşünülmektedir.

Erteleme, kişinin önceliklerini belirleme sorunu olarak ele alınabilir (Pychyl, 2022). Kişinin psikolojik esnekliğinin yüksek olması için değerlerini belirleyebilmesi ve o

doğrultuda davranışlar geliştirebilmesi beklenmektedir (Harris, 2018). Ertelemeye eğilimli bireylerin önceliklerini ve değerlerini belirleyebilme konusunda sıkıntı yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri ile erteleme eğilimi arasında negatif; psikolojik katılık ile erteleme eğilimi arasında pozitif bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik katılık ve erteleme arasında bir ilişki olduğu ve öz eleştirel ruminasyonun bu ilişkide aracılık rolünün olduğu varsayımı bu araştırmanın temelini oluşturmaktadır. İlgili alan yazını incelendiğinde erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılığın birlikte ele alındığı yetişkinlere yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kocalar (2019) tarafından mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme ilişkilerinde öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolünün araştırıldığı bir tez çalışması mevcuttur. Bu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilikle öz eleştirel ruminasyon arasında ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle akademik erteleme arasında pozitif yönlü bir ilişki, akademik erteleme ve öz eleştirel ruminasyon arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik esneklik ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bazı çalışmalar mevcuttur (Aydın ve Aydın, 2022; Usta, 2023). Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte; ergenlerde sosyal uyumsuzluk, öfke ruminasyonu ve kendini eleştirmenin ilişkisinin incelendiği bir çalışmada psikolojik esnekliğin aracı rolü araştırılmıştır. (Ariyazangane ve diğerleri, 2022) Ülkemizde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, ruminatif düşünce, endişe ve öz-şefkat düzeyleri ile okula uyumun araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmıştır. (Aydın, 2023) Bu çalışmada psikolojik katılık ve ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu çalışmaların bulgularından yola çıkılarak öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında ilişki olabileceği düşünülmüştür; ancak bu ilişkinin test edildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmada öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik esnekliğin erteleme davranışını açıklamadaki rolü araştırılmak istenmiştir.

1.2. Araştırma Soruları

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3.Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri öğrenim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

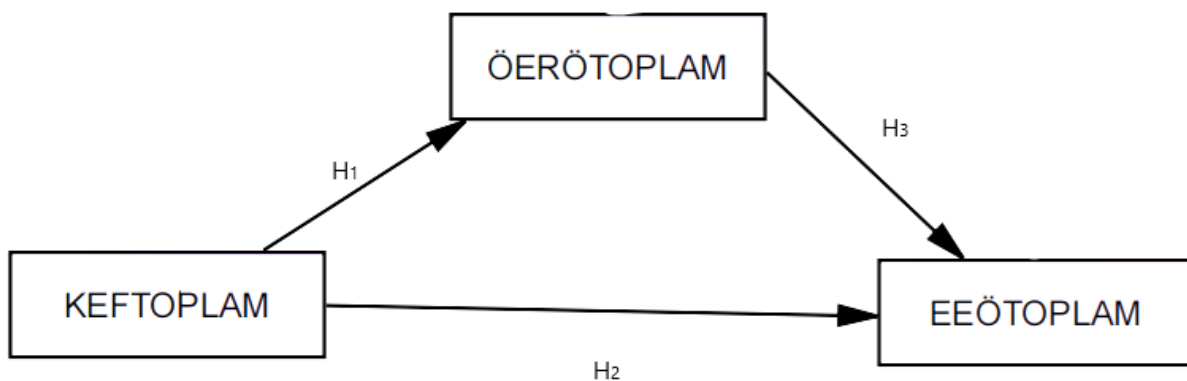
5. Yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiye öz eleştirel ruminasyon anlamlı bir biçimde aracılık etmekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri cinsiyet, yaş aralığı, öğrenim durumu gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın amacı yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu ilişkinin incelenmesi amacıyla alan yazınından hareketle araştırma için tasarlanan ve araştırma kapsamında test edilen model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1

Erteleme eğilimi ile ilgili kurulan teorik model



*KEFTOPLAM: Psikolojik katılık; ÖERÖTOPLAM: Öz eleştirel ruminasyon; EEÖTOPLAM: Erteleme eğilimi

Yukarıdaki teorik modelde yer alan her bir yolun açıklaması şu şekildedir:

H1: Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerinin öz eleştirel ruminasyon düzeylerini yordama gücü

H2: Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerinin erteleme eğilimlerini yordama gücü

H3: Yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin erteleme eğilimlerini yordama gücü

1.4. Araştırmanın Önemi

Erteleme yetişkinlerin gündelik yaşamında çeşitli olumsuz durumlara neden olan bir durumdur. Erteleme davranışı tamamlanması gereken görevleri irrasyonel bir biçimde erteleme eğilimidir. (Lay, 1986) Bu tanımdan hareketle kişilerin tamamlanması gereken bir göreve engel olan bilişsel süreçlerden bahsedilebilir. Bu çalışmada bu bilişsel süreçlerden biri olan öz eleştirel ruminasyon ile erteleme eğilimi arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Alanyazın incelendiğinde öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Kocalar, 2019) Aynı zamanda ruminasyon ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır (Flett ve diğerleri, 2016). Ancak öz eleştirel ruminasyon ve erteleme eğilimi arasındaki öz eleştirel ruminasyonun yetişkinlerin erteleme eğilimine aracılık ettiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik katılığın altı patolojik sürecinden biri olarak adlandırılan “birleşme”; kişinin düşüncelerinin kişinin farkındalığını baskılayarak davranışlarına engel olmasıdır. (Harris, 2018). Bu açıdan değerlendirildiğinde öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında nasıl bir ilişki olacağı, bu ilişkinin erteleme eğilimini açıklamada nasıl bir öneme sahip olduğu bu çalışmada önem kazanmaktadır.

Erteleme kişinin önceliklerini belirleyemediği bir öz düzenleme sorunu olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda psikolojik katılığın altı boyutundan yaşantısal kaçınma, değerlerden uzaklaşma ve anla temasın kaybolması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Psikolojik katılık ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar incelendiğinde akademik erteleme ve psikolojik katılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır (Sutcliffe ve diğerleri, 2019; Usta, 2023). Ertelemede akıllı telefon kullanımı, psikolojik esneklik ve cinsiyetin rolünün araştırıldığı bir çalışma mevcuttur (Aydın ve Aydın, 2024). Bu çalışmada akıllı telefon kullanımı ile erteleme arasında psikolojik esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılığın birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada psikolojik katılık, öz eleştirel ruminasyon ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş ve öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenecektir. Bu çalışmanın alanyazınına bu açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin sorulan sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmada elde edilen veriler ölçme araçlarının ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma verilerin toplandığı tarih aralığı olan Ocak 2024-Mayıs 2024 ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Erteleme Eğilimi: Erteleme, kişinin bir kararı veya eylemi geciktirmeye olan eğilimi olarak tanımlanabilir (Harriot ve Ferrari, 1996). Bu yüzden bu çalışmada erteleme kavramı ve erteleme eğilimi kavramı birbirlerinin yerine kullanılmıştır.

Öz Eleştirel Ruminasyon: Kişinin çeşitli duygu, düşünceler ve yaşantılarla tetiklenebilen, kendine yönelik olumsuz, tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünceler ruminasyon (İngeç Erarslan ve diğerleri, 2021) olarak tanımlanırken; bu düşüncelerin kişinin özdeğeri ve kendisinden utandığı alanlara odaklanmış haline öz-eleştirel ruminasyon denebilir (Kolubinski ve diğerleri, 2017).

Psikolojik Esneklik: Kişinin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak, anda bulunması ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemesidir (Harris, 2018)

Psikolojik Katılık: Anla temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma, kaçma-kaçınma-dürtüsellik, kavramsal benliğe bağlanma, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma boyutlarından oluşur ve belirli bir bağlamda kişinin davranış repertuarının darlığının düzeyini gösterir (Yavuz, 2015.)

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sırasıyla erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık konularında kavramsal açıklamalara ve bu konularda yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Erteleme Eğilimi

Erteleme günlük hayatta hemen herkesin başvurduğu bir yöntemdir ve insanların hayatlarında olumsuz sonuçlar doğurabilen karmaşık bir olgudur (Steel, 2007). Erteleme eğiliminden bir kişinin erteleme davranışı gösterme düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan bir tanım olarak bahsedilebilir (Ekşi ve Kaplan, 2017). Bu sebeple ertelemenin tanımına ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.1. Erteleme Tanımı

Erteleme, Türk Dil Kurumunda “ertelemek işi; tehir, tecil, talik” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan hareketle “ertelemek” kelimesine bakıldığında ise “sonraya bırakmak” olarak tanımlandığı görülmektedir (Türk Dil Kurumu, t.y.). Alan yazınında ise ertelemenin “*ileriye yönelik eylemler*” anlamına gelen “*pro*” ve “*yarına ait olan*” anlamına gelen “*crastinus*” kelimelerinin birleşimiyle elde edilen “procrastination” kavramı ile ele alındığı görülmektedir (Merriam-Webster, t.y.)

Ertelemeye dair en eski tanımlardan birisi ertelemenin Ellis ve Knaus (1979) tarafından yapılarak ertelemenin bilişsel yönüne ve işlevsiz yanına vurgu yapılarak ele alınmış ve bir amaca erişmek için gerekenleri ertelemeye yönelik davranışsal eğilim ve öz düzenleme eksikliği olarak tanımlanmıştır. Solomon ve Rothblum (1984) tarafından ise kişinin öznel bir rahatsızlık duyma noktasına kadar görevi gereksiz yere ertelemesi eylemi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda kişiye rahatsızlık veren duygusal ve bilişsel boyuta odaklanıldığı görülmektedir. Lay (1986) tarafından ise; tamamlanması gereken görevleri irrasyonel bir biçimde erteleme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Tuckman (1991) ertelemeyi, bir bireyin kontrolündeki faaliyetleri erteleme veya tamamen kaçınma eğilimi olarak tanımlamış ve bunun üç faktörün birleşiminden kaynaklandığını savunmuştur: 1) kişinin, görevi tamamlama yeteneği konusunda şüphe duyması, 2) haz erteleme becerisinin eksikliği, 3) zor, utandırıcı veya stresli durumlar için dışsal faktörleri suçlama eğilimi.

Ertelemenin doğasını anlamada, çalışmada ve başa çıkmadaki temel zorluk onun öznel tanımlarındaki çeşitlilikten kaynaklanıyor olabilir (Ferrari ve diğerleri, 1995). Ferrari, Johnson ve McCown (1995), niyetlenen bir eylemi veya kararı geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır. Erteleme, kişinin niyetlendiği bir davranışı veya tamamlaması gereken bir işi sonuçlarının olumsuz olacağını bilmesine ve geçerli bir sebebi olmamasına rağmen geciktirmesi olarak tanımlanabilir (Rozental ve Carlbring, 2014; Steel, 2007).

Klingsieck'e (2013) göre erteleme ve stratejik geciktirme arasında bazı farklılıklar mevcuttur: Stratejik geciktirme bir görev için gereken kaynakların toplamasına ayrılan süre olarak tanımlanabilir ve ona göre erteleme şu üç noktada stratejik geciktirmeden ayrılmaktadır: 1) Erteleme gereksiz veya irrasyoneldir. 2) Olası olumsuz sonuçların farkında olunmasına rağmen gerçekleştirilir. 3) Öznel bir rahatsızlık veya diğer olumsuz sonuçlar eşlik eder.

2.1.2. Ertelemenin Bileşenleri

Erteleme doğası gereği kompleks bir yapıdadır ve bir zaman yönetimi sorunundan daha fazlasıdır (Ferrari, 2005). Kişilerin erteleme eğilimlerinin nedenini araştıran çok sayıda çalışma mevcuttur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ertelemenin duygusal, düşünsel ve davranışsal bileşenlerden oluştuğu söylenebilir. (Uzun ve Demir, 2015). Ertelemenin bilişsel boyutu bireyin hedefleri ile bireyin ortaya koyduğu çabanın uyumsuz olması ile açıklanabilir (Lay, 1986). Alan yazını incelendiğinde bazı çalışmaların ertelemenin bilişsel bileşenlerine odaklandıkları görülmektedir. Bunlardan bazıları; mükemmeliyetçilik (Boysan ve Kiral, 2017; Busko, 1998; Ferrari ve diğerleri, 1995; Flett ve diğerleri, 1989; Sirois ve diğerleri, 2017; Stöber ve Joorman, 2001), otomatik düşünceler (Flett ve diğerleri, 2012; Flett ve diğerleri, 2016; Rebetez ve diğerleri; 2018), ruminasyon (Constantin ve diğerleri, 2018), irrasyonel inançlar (Balkıs ve Duru, 2009) gibi bilişsel süreçlerdir.

Ertelemenin duygusal bileşenlerine bakıldığında; Solomon ve Rothblum (1984) ertelemeyi kişinin öznel bir sıkıntı duyana kadar geciktirmesi olarak tanımlayarak, ertelemenin duygusal bileşeninin üzerinde durmuşlardır. Pychyl 'e (2022) göre yapılması gereken görevler kişide kızgınlık, endişe, sıkıntı, çaresizlik gibi duygular hissettirebilir. Çünkü görevler iticidir ve sonraya bırakılmak istenecek türden şeylerdir. Bu yüzden erteleme eğilimindeki kişiler olumsuz duygulardan kurtulmak için görevi başka bir zamana bırakırlar. Ertelemenin duygusal bileşenine yönelik yapılan çalışmalar; öznel iyi oluş ve duygu düzenleme (Gort ve diğerleri; 2021; Pychyl ve Sirois, 2016), stres, kaygı ve endişe

(Constantin ve diğeri, 2018; Ferrari ve diğeri, 1995; Stöber ve Joorman, 2001; Spada ve diğeri, 2006) gibi kavramları içermektedir.

Ertelemenin davranışsal bileşenini, yapılması planlanan işten kaçınılıp daha çok keyif alınan başka bir işin yapılmasıdır (Uzun ve Demir, 2015). Pycyhl'e (2022) göre, ertelemeye giden yolun taşlarını kişiye kendisini iyi hissettiren şeyler döşer. Bu sebeple kişiler görevlerini yarına bırakma, sonraki bir zamanda ele alma gibi erteleme eğiliminde olurlar. Ertelemenin davranışsal boyutuna ilişkin çalışmalar kişilerine erteleme eğilimlerini ve erteleme sıklığını ölçen çalışmalardır (Uzun ve Demir, 2015). Ertelemenin önemli yordayıcılarından biri ve davranışsal bileşenlerinden sayılabilecek öz düzenleme bozukluğudur (Pycyhl ve Flett, 2012; Rebetez ve diğeri, 2018; Rozental ve Carlbring, 2014; Steel, 2007).

2.1.3. Erteleme Türleri

Erteleme eğilimine ilişkin alan yazını incelendiğinde araştırmacıların ertelemeyi çeşitli açılardan sınıflandırdıkları görülmektedir.

Bir kişilik özelliği olarak erteleme, kişinin bir hedefe ulaşmak için gerekli olanı erteleme eğilimi ve bunun alışkanlık haline dönüşmesidir (Schouwenburg ve Lay, 1995). Bu durum kronik erteleme olarak da ele alınmaktadır. Kronik bir hal alan bu erteleme bireyin bir işi başlatmasına veya tamamlamasına engel olacak şekilde erteleme davranışını alışkanlık haline getirmesidir (Ferrari ve diğeri, 2009; Vestervelt, 2000). Kronik erteleme, yalnızca zaman yönetimi zorluğundan daha fazlasını içeren karmaşık bir fenomendir ve düşük özsaygı, özgüven eksikliği, depresyon, unutkanlık, sosyal anksiyete, düzensizlik gibi bir çok değişkenle ilişkilidir (Ferrari ve diğeri, 2005). Ferrari ve diğeri (2005) kronik erteleme davranışını üçe ayırmışlardır: karar vermeyi erteleme (decisional), kaçınmacı erteleme (avoidant) ve uyarılmaya dayalı erteleme (arousal).

Karar vermeyi erteleme: Belirli bir süre içinde karar verememe (Ferrari ve diğeri, 2009), stresli durumlarla yüzleşmemek için bir görevin karar verme sürecini ertelemeyi içeren bir bilişsel düşünme biçimi (Pycyhl ve diğeri, 2000) olarak tanımlanabilir.

Kaçınmacı erteleme: Kişinin performansının değerlendirilmesinden ve korkularından dolayı görevlerini ertelemesidir (Ferrari ve diğeri, 2009). Böylece kişi verilen görevi yeteneklerini yansıtmayacak şekilde son ana erteler ve sonuçların yetenek eksikliğinden değil de zaman baskısı ve düşük performanstan kaynaklandığını iddia edebilir (Ferrari ve diğeri, 1995).

Uyarılmaya dayalı erteleme: Heyecan arayışı için kasıtlı olarak son ana kadar beklemek ve zamana karşı yarış yapmaktan keyif almak (Ferrari ve diğeri, 2009). Kişinin

görevleri tamamlamak için acele ederken “yüksek” bir duygu yaşamasına neden olan geciktirmelerdir (Ferrari ve diğerleri, 2005).

Kişiliğin bir parçası olan kronik erteleme davranışı, kişinin genel bir tutum itibarıyla hemen her işi ertemesi; belirli bir sistematığe sahip bir alışkanlık veya süregelen bir davranış kalıbıdır (Baltacı, 2017). Durumsal erteleme ise hayatın bazı dönemlerinde, kişinin bazı işlerinde ortaya çıkan ve tipik olmayan erteleme eğilimidir (Demir ve Kösterelioğlu, 2015). Kişinin günlük yaşamında yapmak zorunda olduğu işleri ileri bir tarihe ötelemesi ve belirli işleri veya tek bir işi geciktirmesi durumsal erteleme olarak adlandırılmaktadır (Ferrari, 1991). Durumsal erteleme bireyin yaşamının tek bir alanında erteleme eğiliminin olmasıdır ve genelde akademik erteleme en yaygın çalışılan alt alanıdır (Doğan ve diğerleri, 2014). Akademik erteleme, kişinin ev ödevlerini, sınavlara hazırlanmayı, teslim edilecek bir ödevi son ana kadar ertemesidir (Solomon ve Rothblum, 1984). Balkıs ve Duru (2009)’nun yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık %23’ünün kendilerini erteleme eğilimine sahip olarak algıladıkları bulunmuştur.

Ertelemenin olumsuz sonuçlar doğuracağı görüşünün yanında her zaman sonuçlarının olumsuz olmayacağı görüşü ve ertelemenin olumlu işlevine vurgu yapan bir kavram olarak aktif erteleme kavramı ortaya çıkmıştır (Chu ve Choi, 2005). Bu bağlamda; ertelemecileri pasif ve aktif ertelemeciler olarak ikiye ayırmışlardır. Chu ve Choi (2005)’ye göre pasif ertelemeciler, geleneksel anlamda ertelemecilerdir. Bilişsel olarak, erteleme niyetiyle hareket etmezler, ancak genellikle hızlı karar verememeleri ve bu kararları hızlıca uygulayamamaları nedeniyle görevlerini ertelemiş olurlar. Buna karşılık aktif ertelemeciler kararlarını zamanında uygulama yeteneğine sahiptirler, ancak, kasıtlı olarak eylemlerini askıya alırlar ve baskı altında çalışmayı severler. Son dakika görevleriyle karşılaştıklarında, bu durum onların motivasyonlarını artırarak pasif ertelemecilerde yaygın olan türde bir ıstıraptan onları korur. Farklı bilişsel yollar ve duygusal tepkiler, farklı davranışsal kalıpların ortaya çıkmasına yol açar: Aktif ertelemeciler ısrarcıdır ve görevlerini son dakikada tamamlayabilirler. Pasif ertelemeciler ise, görevleri tamamlamak yerine, genellikle pes etme eğilimindedirler ve başarısız olurlar. Bu nedenle, pasif ertelemeciler, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar açısından aktif ertelemecilerden farklıdırlar. Chowdhury ve Pychyl (2018) ise Chu ve Choi (2005)’nin ortaya koyduğu aktif erteleme kavramının ertelemenin tanımı gereği mümkün olmayacağını belirtmişlerdir. Çünkü alan yazınında ertelemenin tanımı gereği olumsuz sonuçlar doğuran, geciktirmenin negatif hali olarak ele alınan bir öz düzenleme bozukluğu olarak ele alındığını ifade etmişlerdir.

2.1.3. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Kişilerin erteleme eğilimlerinin nedenlerine ilişkin çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Klingsieck (2013), ertelemenin ortak bir tanımının olmamasından yola çıkarak yapılan araştırmaları sınıflandırmış ve kişilik/farklılık (differential psychology), motivasyonel ve iradi (motivational and volitional psychology), klinik (clinical psychology) ve durumsal (situational perspective) olmak üzere ertelemeye ilişkin dört farklı yaklaşımdan bahsetmiştir. Farklılık psikolojisi yaklaşımı; mükemmeliyetçilik, özsaygı, dürtüsellik, zeka ve dışa dönüklük ile sorumluluk gibi kişilik faktörleri gibi konularla ilgilidir. Motivasyonel yaklaşım; dışsal motivasyon, içsel motivasyon, kontrol odağı ve öz-yeterlik gibi konularla ilgilidir. Klinik yaklaşım; daha çok depresyon, anksiyete ve stresle ilgilidir. Durumsal yaklaşım ise görevin özellikleri ve öğretmen özellikleri ile ilişkisini ele almaktadır.

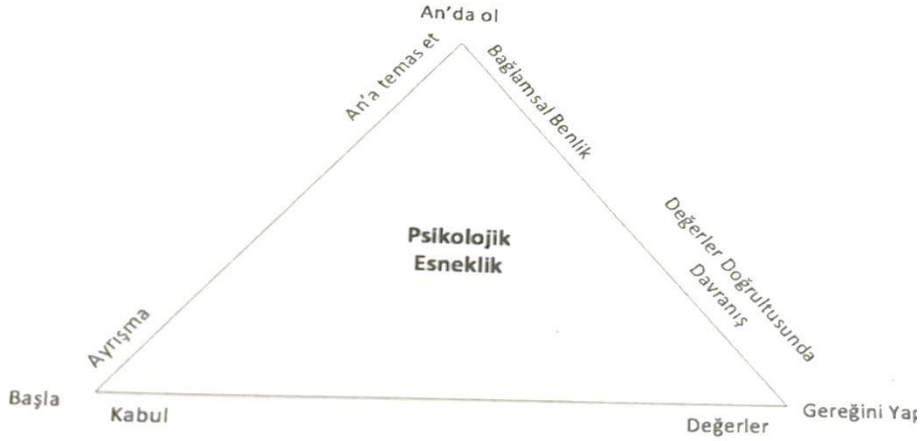
Ellis ve Knaus (1979) erteleme döngüsüne neden olan 3 sapmadan bahsetmiştir: eylem sapmaları, duygusal sapmalar ve zihinsel sapmalar. Eylem sapmaları kişinin evi temizlemek yerine bir arkadaşını araması, sinemaya gitmesi gibi kişinin daha düşük öncelikli bir eyleme yönelmesini içerir. Duygusal sapmalar, kişinin bir işi yapması için ilham için veya “doğru zaman” için beklemesini, motivasyonel olarak o işi yapmaya hazır olmayı içerir. Zihinsel sapmalar ise kişinin bir işi ertelemek için başvurduğu çeşitli zihinsel oyunları içerir: yarın daha iyi yapacağı düşüncesi veya hedefine ulaşmak için yeteri kadar iyi olmadığı düşüncesi gibi. Kişinin ne tür bir sapma yaşadığına dair bilişsel farkındalık yaşamasıyla düşünce, duygu ve davranışlarında değişiklik meydana geleceğini belirtir ve bu konuda çeşitli aktiviteler sunar. Erteleme ile başa çıkmada akılcı duygusal davranışçı terapidenden yararlanılarak oluşturulmuş ertelemeye ilişkin rasyonel olmayan düşüncelerin çürütülmesi ve bunların yerine alternatif düşüncelerin bulunmasını amaçlayan grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılarak, etkinliği ortaya konmuştur (Uzun Özer ve diğerleri, 2013).

Ramnerö ve Törneke (2008)'ye göre her olay bir bağlamda gerçekleşir ve davranışın gerçekleştiği bağlamı, öncülleri, davranışı ve sonuçları, kişinin kaçınılmalarını anlamak önemlidir. Acceptance and Commitment Therapy'nin (ACT) temel sorularından biri korku, acı, kaygı gibi olumsuz duyguların hayatın içinde neden kaçınılmaz olduğudur ve ACT'in 6 temel terapötik süreci psikolojik esnekliği sağlar: anda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler, değer odaklı eylemler (Harris, 2018). Ertelemenin bileşenleri bölümünde bahsedildiği gibi ertelemenin duygusal, düşünsel ve davranışsal bileşenleri bulunmaktadır.

ACT, yalnız ertelemeye yönelik olmamakla birlikte başlamak ve gereğini yapmak arasında tüm süreçlerin yer aldığı ve psikolojik esnekliğin sağlandığı bir model sunar. Şekil 2’de ACT’in esnek üçgenine yer verilmiştir (Harris, 2018).

Şekil 2

ACT esnek üçgeni (Harris, 2018)



Harris'e (2022) göre zihin ertelemek için sayısız sebep bulabilir, bir şeyi belirli bir şekilde yapmak konusunda katı kurallar koyabilir ve kişinin eylemleri ile ilgili yargılamalarda bulunarak kişinin bu düşüncelere bir kanca misali bağlanmasına neden olabilir. Kişinin düşünceleriyle birleşmesi, olumsuz duygulardan kaçınması, değerlerine uzaklığı ve gerçeklikten uzak hedefler belirlemesi erteleme davranışına neden olmaktadır. Harris (2022) erteleme davranışıyla baş etmek için kişinin düşüncelerinden ayrışmasını, olumsuz duygulara yer açma becerilerini geliştirmesini, değerlerini fark ederek eyleme geçme motivasyonunu değerlerinden almasını, ve gerçekçi, planlanabilir, daha fazla zaman ayıracağı, basitleştirilmiş hedefler koymasını gerektiğini belirtir.

Kişinin bağlandığı bir diğer bilişsel süreç; kendine yönelik olumsuz, tekrarlayıcı ve zorlayıcı bir düşünme örüntüsü olarak karşımıza çıkan öz eleştirel ruminasyondur (Erarslan İngeç ve diğerleri, 2021).

2.2. Öz Eleştirel Ruminasyon

2.2.1. Öz Eleştirel Ruminasyonun Tanımı

Ruminasyon kavramı genellikle depresyonda görülen bir semptom olarak çalışmalarda yer bulmuştur (Nolen Hoeksema, 1991; Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyon; kişinin kendisi,

duyguları, kişisel endişeleri ve üzücü deneyimleri hakkında tekrar eden, uzun süreli ve sürekli negatif düşünceler içinde olmasıdır (Watkins, 2008). Ruminasyonda kişi, sıkıntı belirtilerine, bu belirtilerin olası nedenleri ve sonuçlarına tekrar tekrar, pasif bir şekilde odaklanarak problemlerine yönelik aktif bir adım atmak yerine sorunlara ve bu sorunlarla ilgili duygularına takılı kalır (Nolen Hoeksema ve diğerleri, 2008). Can ve Aydın (2022) ruminasyonu eylemsiz düşünceler sarmalına kapılmak olarak tanımlamaktadırlar. Genel anlamda ruminasyon çeşitli duygular, düşünceler ve yaşantılar tarafından tetiklenebilen, geçmiş odaklı ve kişinin kendisine yönelik istemsiz, zorlayıcı ve tekrarlayıcı bir düşünme örüntüsü olarak tanımlanabilir (Erarslan İnceç ve diğerleri, 2021).

Treynor ve diğerleri (2003) ruminasyonun saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme olmak üzere iki bileşeninden bahseder. Derinlemesine düşünme, olumsuz duygulanımdan etkilenip kısa vadede olumsuz duygulanıma yol açsa da zaman zaman etkili sorun çözmeyi sağlayan bir sürece katkı sağlayabilir. Buna karşın saplantılı düşünme olumsuz sonuçlara yol açabilmekte ve depresyonla daha ilişkili olabilmektedir. Saplantılı düşünmeyi bazı araştırmacılar öz eleştiri olarak değerlendirse de, öz eleştiriden daha geniş bir yelpazeyi kapsadığı düşünülmektedir (Treynor ve diğerleri, 2003)

Ruminasyon kavramı başlarda depresif ruminasyon olarak ele alınmış; ancak zamanla öfke ruminasyonu ve anksiyete ruminasyonu gibi farklı ruminatif düşüncelerin psikopatoloji ile ilişkisi önemli hale gelmiştir (Smart ve diğerleri, 2016). Çeşitleri açısından ele alındığında ruminasyon; depresyona eşlik eden ve negatif düşünmeyi artıran *depresif ruminasyon* (Nolen Hoeksema, 1991; Nolen Hoeksema, 2008), öfke duygusu üzerine tekrarlayan düşünceleri içeren *öfke ruminasyonu* (Sukhodulsky ve diğerleri, 2001); kişinin öz değeri üzerine odaklanan tekrarlayıcı düşünceleri içeren *öz eleştirel ruminasyon* (Smart ve diğerleri, 2016), stresli olayların ardından uyumsuz öz değerlendirici düşünceleri içeren *stres reaktif ruminasyon* (Robinson ve Alloy, 2003) olarak sınıflandırılabilir.

Trapnell ve Campbell (1999) ruminasyonu, kendine odaklanmış dikkat biçiminde tanımlamışlar ve kişinin algıladığı tehditler, kayıplar ve haksızlıklarla ilgili sürekli düşündüğü; kaygı, depresyon ve öfke gibi duygularla ilişkili, nevrotik bir durum olarak betimlemişlerdir. Öz eleştiri ise, kişinin kendi ya da başkalarının standartlarına ulaşamaması sonucu kendine yönlendirdiği yargılayıcı, kınayıcı ve saldırgan düşüncelerle karakterize olumsuz bir öz değerlendirme biçimidir (Gilbert ve Irons, 2004). Öz eleştiri ve ruminasyon arasındaki ortak nokta her ikisinin de kendine odaklanmış dikkati gerektirmesidir. Ancak öz eleştiri bir kişilik yapısıyla (benliğin örgütlenme biçimi ve bu örgütlenmenin unsurlarını karakterize eden ilişkilerin türüyle) ilgiliyken, ruminasyon duygusal sıkıntılarla başa çıkmak

için kullanılan uyumsuz bir bilişsel süreçtir (Engüzel, 2024). Disforik ruminatif düşünceler öz eleştiri, kendinden utanma, negatif olma ve kendi kişisel problemlerine odaklanmayla karakterizedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1999). Bu sebeple ruminasyonda öz eleştirinin önemli bir yer tuttuğu düşünülerek ayrı bir odak olarak ele alınmasını gerektirmiştir (Smart ve diğerleri, 2016; Erarslan İnceç ve diğerleri, 2021). Kişinin düşüncelerinin ruminatif bir biçimde kendi öz değeri ve utandığı yönlerine odaklanması öz eleştirel ruminasyon olarak tanımlanmaktadır (Kolubinski ve diğerleri, 2017) ve ilk kez Smart ve diğerleri (2016) tarafından ele alınmıştır. Diğer ruminasyon türleri öz eleştiri unsurlarını taşısa da daha çok içinde barındırdığı öfke, kaygı, üzüntü gibi duygularla karakterize edilmektedir. Öz eleştirel ruminasyonda ise dikkatin duygulardan ziyade kişinin kendisine odaklanması vurgulanmaktadır (Kolubinski ve diğerleri, 2017).

Burka ve Yuen'e (2008) göre kişinin kırılğan özsaygısını korumanın bir yolu da ertelemedir. Kişi kendisiyle ilgili olumsuz fikirlere kapılmamak için başarısız olma ihtimalinden dolayı birtakım işlerden ve görevlerden kaçınabilir. Erteleme utanç ve suçluluk gibi duygulara neden olarak durumu daha da kötüleştirebilir (Steel, 2007). Buradan hareketle erteleme davranışının öz eleştirel ruminasyonla arasında sarmal bir ilişki olduğu söylenebilir (Gort ve diğerleri, 2021). Benzer bir şekilde kişi kendine yönelik olumsuz düşüncelerini gerçeği yansıtıyorlarmış gibi algılayarak bu düşüncelerle birleşir ve kendileriyle ilgili yargılayıcı ve yorumlayıcı düşüncelere bağlanır (Yavuz, 2015). Bu sebeple öz eleştirel ruminsyonun ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram psikolojik katılıktır.

2.3. Psikolojik Katılık

2.3.1. Psikolojik Katılık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT: Acceptance and Commitment Therapy)'nin temelinde yer alan kavramdır. ACT, üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerden biri olarak ele alınmaktadır (Özdel, 2015) ve ACT'in çalışmaları 1986 yılında başlamış ve 1999 yılında Hayes, Strosahl ve Wilson tarafından yayınlanan "Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change" adlı kitabın yayınlanmasına kadar yaklaşımın felsefesine, ana teoriye, ölçümlere ve uygulanabilirliğe odaklanılarak geliştirilmiştir (Harris, 2018).

"Kabul ve Kararlılık Terapisinin genel kabul gören kısaltması olan ACT'te her bir harfin yaklaşımın temelini yansıtan bir anlamı vardır. A: Acceptance of your thoughts and feelings, and be present (duygu ve düşüncelerini kabul et ve anda ol), C: Choose a valued

direction (değer odaklı bir eylem seç), T: Take action (harekete geç) anlamlarına gelmektedir” (Harris, 2018; s. 36).

ACT’in temel amacı kaçınılmaz bir biçimde insana eşlik eden acıyı kabul ederek; zengin, dolu ve anlamlı bir hayat kurmaktır (Harris, 2018). ACT kişinin yaşadığı problemleri zayıflatmak ve daha sağlıklı ve etkili olanları oluşturmak amacıyla tasarlanmış birincil müdahalelerden biri olarak bir model önerir. Bu modelin merkezi, psikolojik esneklik olup bu esneklik, bireyin bilinçli bir insan olarak mevcut anla temas kurması ve o duruma dayanarak, seçilen değerleriyle uyumlu bir şekilde hareket etmesi olarak tanımlanır (Hayes ve diğerleri, 2006). Psikolojik esneklik, kişinin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak anda bulunması ve değer odaklı davranışlar sergilemesidir. Kısaca anda olma, açık olma ve gereğini yapma yeteneğidir ve teknik olarak ACT’in amacı kişinin psikolojik esnekliğini artırmaktır (Harris, 2018). Psikolojik esneklik düzeyi azaldıkça psikolojik katılık artar. Belirli bir bağlamda kişinin davranış repertuarının darlığının düzeyini gösteren psikolojik katılık; anla temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma, kaçma-kaçınma-dürtüsellik, kavramsal benliğe bağlanma, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma boyutlarından oluşur (Yavuz, 2015). ACT’in ilk zamanlarında ana kavram yaşantısal kaçınma olarak ele alınmıştır. Yaşantısal kaçınma, psikolojik esneklikten daha çok kullanılan eski bir kavramdır ve psikolojik katılığın boyutlarından biridir. Duygular, düşünceler, hisler, anılar ve bedensel duyumlardan kasıtlı olarak kaçınma veya onlardan kaçma çabalarının ortaya çıkmasını ifade eder (Hayes ve diğerleri, 1996). Bu doğrultuda bir kaçınma olarak da ele alınan erteleme ile psikolojik katılık arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılması için psikolojik katılığın tanımına ihtiyaç duyulmaktadır.

2.3.2. Psikolojik Katılık Tanımı

Kashdan ve Rottenberg’e (2010) göre psikolojik esneklik, insanların çeşitli durumlara uyum sağlama, zihin yapısını veya davranış repertuarlarını değiştirme, önemli yaşam alanlarında dengeyi koruma, derin değerlerle uyumlu davranışlara açık, farkında ve kararlı olma gibi çok geniş bir yelpazede insan yeteneklerini kapsar. Pek çok psikopatoloji türünde, bu esneklik süreçleri yoktur, katılık söz konusudur ve bu anlamda psikolojik esneklik psikolojik sağlığın temelinde önemli yer tutar.

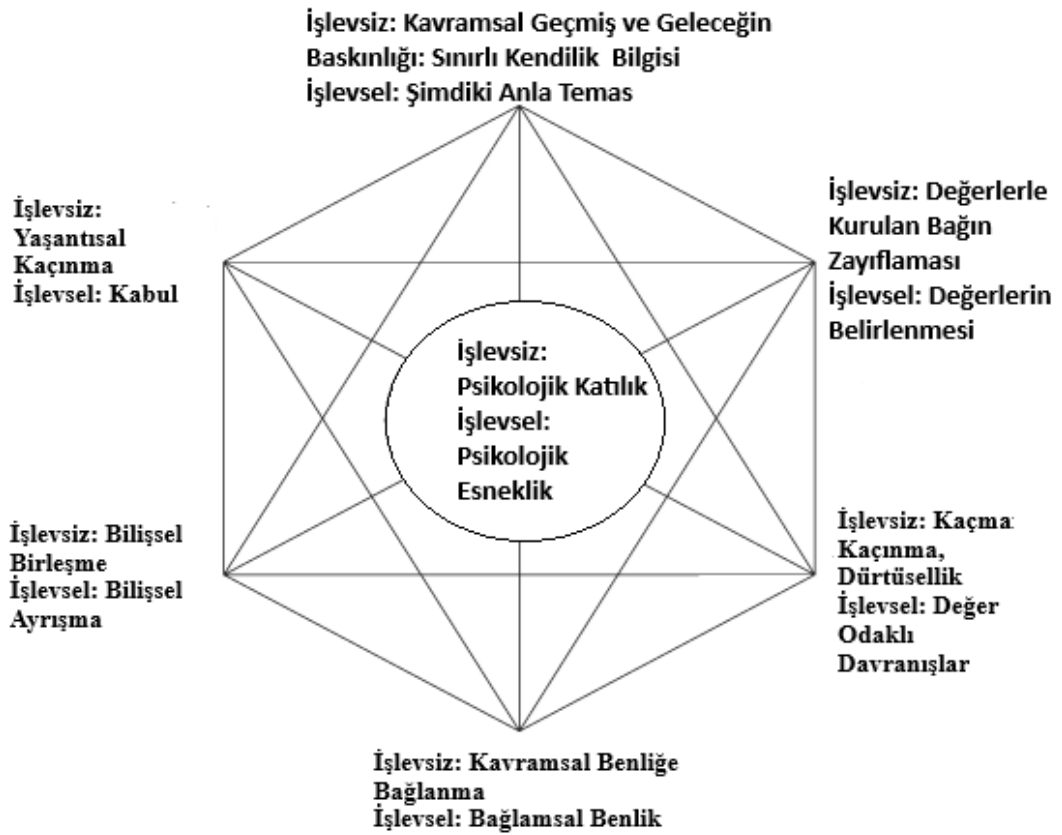
Psikolojik esneklik, anlamlı ve dolu dolu bir hayat için kişinin önünde engel gibi duran duygu, düşünce ve anılarını fark etmesini; onları değiştirmeye, kontrol etmeye veya yoğunluklarını ya da sıklıklarını azaltmaya çalışmaksızın kabul etmesini ve değer alanlarındaki davranışlarında adanmışlıkla harekete geçmesini amaçlar (Kul ve Türk, 2020).

Harris'e (2018) göre psikolojik esneklik "anda olma, açık olma ve gerekeni yapma" yeteneğidir. ACT'in altı temel terapötik süreci psikolojik esnekliğin artırılmasına katkı sağlar: Anla temas, değerler, değer odaklı davranışlar, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve kabul (Bond ve diğerleri, 2006; Harris, 2018; Yavuz, 2015).

ACT'in psikolojik esneklik ve psikolojik katılığı gösteren altıgen modeli Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 3

Psikolojik Esneklik Modeli (Bond ve diğerleri, 2006)



Bu modelde verilen süreçler birbirinden ayrı süreçler değildir, bu sebeple psikolojik esnekliği bir prizma ve her bir süreci bir prizmanın altı yüzü gibi düşünmek anlamayı kolaylaştıracaktır (Harris, 2018)

2.3.3. Psikolojik Katılığın Boyutları

Şekil 3'te verilen işlevsel olan süreçler psikolojik esnekliğin boyutlarını ifade etmektedir. İşlevsiz olarak tanımlanan süreçler ise psikolojik katılığın boyutlarını

oluşturmaktadır. İşlevsiz süreçlere karşı işlevsel olanlara yer verilmiş ve birlikte ele alınarak tanımlanmıştır.

Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığına Karşı Şimdiki Anla Temas

Anla temasın kaybolması olarak da ele alınan bu kavram psikolojik katılığın boyutlarından biridir ve kişinin zihinsel faaliyetlerini geçmiş ve geleceğe yönlendirerek kişiyi ruminasyon ve endişeye sevk eder (Yavuz, 2015). Halbuki anla temas etme kişinin içinde ve etrafında olanlarla bağ kurmasına yardımcı olur. Anda bulunmak, şimdi ve burada, kişinin etrafındaki fiziksel çevreye veya içindeki psikolojik dünyaya veya her ikisine birden bilincini yönlendirmesidir (Harris, 2018).

Değerlerden Uzaklaşmaya Karşı Değerlerin Netleştirilmesi

ACT’te değerler; özgürce seçilmiş, kişiye davranış repertuvarları sağlayan, dinamik ve sözel olarak yapılandırılmış motivasyonlar olarak tanımlanır. Bu değerler, kişinin eylemleri için motivasyon sağlar, pekiştireçler oluşturur ve kişinin değer odaklı davranışlarda bulunmasını pekiştirir (Yavuz, 2015). Değerler bir eylemin arzu edilir nitelikleri, seçilmiş yaşam yönergeleri, anlamlı bir yaşam oluştururken kişinin nasıl davranmak isteyeceğine dair bir pusuladır (Harris, 2018). Değerler, kişinin bir kerede veya tamamen ulaşamayacağı üzerinde sürekli çalışmasını gerektiren niteliklerdir (Hayes ve diğerleri, 2004).

Değerli bir yaşam sürmek, ayrışma, kabul etme ve bilinçli bir insan olarak mevcut anla temas kurma gibi süreçler için varoluşsal bir anlam sağlar. Bu süreçlerin hepsi birbirini kolaylaştırıcıdır. Bunlar, daha büyük bir davranış deseninin, yani psikolojik esnekliğin unsurlarıdır. Değerlerin yokluğunda, kişinin uzun vadeli çıkarlarına ters olsa bile eylemler genellikle onay almak ya da kaçınma davranışları tarafından belirlenir (Bond ve diğerleri, 2006) Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler kendi seçtikleri yaşam hedefleri doğrultusunda değil de sosyal eleştiri, suçluluk, kaygı gibi kaçınma duygularıyla karar vermeye eğilimlidirler (Yavuz, 2015). Oysa anlamlı bir yaşam oluşturmak için değerlerin netleştirilmesi, o doğrultuda atılacak adımların belirlenmesi için önemlidir.

Kaçma, Kaçınma, Dürtüselliğe Karşı Değer Odaklı Davranışlar

Değer odaklı davranışlar, belirli alanlarda somut hedeflerin geliştirilmesi ve bu hedeflerle bağlantılı, daha kapsamlı, daha geniş ve uzun vadeli davranışlardır. Amaç, bireyler için çalışmaya başlayan, onlara karşı olmayan davranış desenleri inşa etmektir (Bond ve diğerleri, 2006). Bu davranışlar değerler tarafından yönlendirilen etkili eylemlerdir ve içinde bulunulan durum, duygu ve düşünce ne olursa olsun “gereğini yapma” olarak tanımlanabilir (Harris, 2018). Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler olumsuz atfettikleri durumlar veya içsel yaşantılar için belirli ortamlardan kaçma, kaçınma veya dürtüsel davranışlarda

bulunurlar. Bu da kişilerin değerlerinden uzak, dar bir davranış repertuarında, olumsuz pekiştireçlerle süren, anlam dünyasını olumsuz etkileyen bir yaşam sürmesine neden olur (Yavuz, 2015).

Kavramsal Benliğe Bağlanmaya Karşı Bağlamsal Benlik

Kişiler kendileriyle ilgili cinsiyet, yaş, medeni hal, fiziksel özellikler, roller, ilişkiler, zayıf ve güçlü yanları gibi bir çok konuda tanımlayıcı ve yargılayıcı hikayeler yazar. Zamanla sosyal çevrenin pekiştirmesiyle bu hikayeler onaylanarak bir benlik duygusu gelişir. Kişi oluşturduğu bu hikayeye ve tanımlara bağlanır (Harris, 2018; Yavuz, 2015). Kişinin bu hikayeye bağlanma derecesi yüksekse bu tanımların davranış üzerindeki etkisi artar (Yavuz, 2015). Örneğin; "Beceriksizim" şeklinde bir tanımlamaya sahip bir kişi, zamanla yeni şeyler denemekten veya kendisinden beklenen davranışları yerine getirmekten kaçınmaya başlayabilir. ACT kişilerin benliklerine dair bu çıkarımlara bağlanmasının zayıflamasını ve bunların bir düşünce veya duygu olarak var olduğunun farkına varmasını hedefler. Çünkü kavramsallaştırılmış benlik sorunludur ve psikolojik esneklikle çatışarak kişiyi acıya hapseder (Hayes ve Smith, 2005). Kişinin kendi düşünme ve duyumsama süreçlerini izleyen, buradaki değişimleri fark eden, başkalarının perspektifinden kendine bakabilen, kişinin yabancı bir yanı olarak "gözlemleyen benlik" kavramını ortaya atar ve kişinin kendisine dışarıdan bakabildiği, kendisini etiketlemelerden ayrı değerlendirebildiği bu süreç için "bağlamsal benlik" kavramını kullanır (Bond ve diğerleri, 2006; Harris, 2018; Yavuz, 2015). Bağlamsal benlik bir kişinin kendi deneyimleri hakkında şu anki anda sahip olduğu sürekli bilgidir. Bu, kavramsallaştırılmış benliğe benzemekle birlikte ifade edilme şekli farklıdır. "Şu anda öfkeliyim", "Şu anda şunu düşünüyorum" veya "Şu anda bunu yaşıyorum" gibi şimdiki anla uyumlu ve esnek bir yapıya sahiptir. Bağlamsal benlik, sağlıklı psikolojik işleyiş için önemlidir çünkü deneyimleri, değerlendirme yapmadan, oldukları gibi şimdiki anda sözlü olarak ifade eder (Hayes ve Smith, 2021).

Bilişsel Birleşmeye Karşı Bilişsel Ayrışma

Psikolojik katılığın bir diğer boyutu olan bilişsel birleşme kişinin düşüncelerinin davranışları üzerindeki baskınlığının artmasıdır ve bu baskınlığın şiddeti arttıkça kişi içinde bulunduğu diğer uyaranların farkında olmaz (Yavuz, 2015). Bilişsel ayrışma ise psikolojik esnekliğe hizmet eder ve kişinin düşüncelerine kapılmadan, bir adım geride durarak düşünme sürecini izlemesi olarak tanımlanabilir (Harris, 2018). Böyle bir durumda kişinin bilişsel ayrışma ile düşüncelerin içeriğine müdahale etmeden, düşünceleri yargılamadan ve yorumlamadan fark etmesi amaçlanır (Yavuz, 2015).

Yaşantısal Kaçınmaya Karşı Kabul

Kişiler deneyimlerine, duygu ve düşüncelerine yer açamadıklarında yaşantısal kaçınma başlar. Yaşantısal kaçınma; kişinin kendisine rahatsızlık veren bu içsel yaşantılardan kaçtığı, yoğunluğunu sıklığını veya biçimini değiştirmeye çalıştığı, bağlamını değiştirmek için adımlar attığı, bu içsel yaşantılara temas etme konusunda isteksiz olduğu durumdur (Hayes ve diğerleri, 1996). Yaşantısal kaçınma kişinin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesinin önündeki engellerden biridir.

Psikolojik esnekliğin boyutlarından biri olan kabul, her an ortaya çıkan içsel yaşantılara karşı istemli olarak açık, onların var olmalarına izin veren esnek bir tutum takınmaktır (Yavuz, 2015). Kişinin duygularına, hislerine, dürtülerine, anılarına zihninde bir alan yaratması, onlarla çekişmeden hareket alanı sağlaması, orada bulunmalarına izin vermesidir (Harris, 2018). Kabul, rıza göstermek, boyun eğmek veya acı veren deneyimleri sevmek anlamına gelmez; onlara yer açmak anlamına gelir (Harris, 2018; Yavuz, 2015).

Özetle psikolojik katılık düzeyi yüksek bir kişi, içsel öznel deneyimlerden kaçınmaya çalışan ve şu anki anda dikkatli bir şekilde kalamayan, düşünceleriyle birleşmiş ve yaşamındaki değerleri netleştiremeyen kişidir. Son olarak, psikolojik katılık düzeyi yüksek bir kişi, netleşmiş değerlere hizmet eden eylemlere bağlılık gösteremeyen kişidir (Aydın, 2016).

2.4. Aracılık Analizi İçin Oluşturulan Modele Yönelik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

İlgili alan yazın incelendiğinde bu çalışmanın değişkenlerinden olan psikolojik katılık ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık etkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu teorik modelin oluşturulmasına katkı sağlayacak bu değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Aydın ve Aydın, 2024; Constantin ve diğerleri, 2017; Glick ve diğerleri, 2014; Kocalar, 2019; Usta, 2023). Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolünün incelendiği bir tez çalışması mevcuttur (Kocalar, 2009). Bu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilikle akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Turan (2024) tarafından yürütülen anksiyete ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz yeterlik ve öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolünün araştırıldığı tez çalışmasında anksiyete ile erteleme arasında öz eleştirel ruminasyonun tam aracı rolü bulunmuştur. Öz eleştirel ruminasyon kişinin eylemlerine ve özdeğerine yönelik suçluluk ve utanç duymasına neden olmaktadır (Erarslan İnceç ve diğerleri, 2021). Kişilerin bu olumsuz duygular, imajlar, bedensel belirtiler veya düşüncelerden kaçınmak veya sıklığını azaltma girişimi psikolojik katılığın boyutlarından biri olan yaşantısal kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2015). Erteleme, bir çeşit kaçınma

davranışı olarak da ele alınmaktadır (Ferrari ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda erteleme, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında pozitif yönlü bir korelasyon olacağı düşünülmektedir. Nitekim erteleme davranışının bir alt çeşidi olan akademik erteleme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur (Glick ve diğerleri, 2014; Eisenbeck ve diğerleri, 2014; Sutcliffe ve diğerleri, 2019; Usta, 2023) ve bu çalışmalarda akademik erteleme ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Öz eleştirel ruminasyon ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamakla birlikte, ruminasyon ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur ve bu çalışmalarda ruminasyon ile erteleme eğilimi arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur (Constantin ve diğerleri, 2017; Flett ve diğerleri, 2016; Oflazian ve Borders, 2023). Bu çalışmalardan Oflazian ve Borders 'ın (2023) yürüttüğü çalışmada utanç ve suçluluk gibi kendilikle ilgili duyguların erteleme üzerindeki etkileri incelenmiş ve ruminasyonun yansıtıcı düşünme biçiminin utanç ve erteleme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun kişinin öz değeri ve eylemlerine yönelik suçluluk ve utanç duyduğu bir ruminasyon çeşidi olan öz eleştirel ruminasyon (Smart ve diğerleri, 2016) ve erteleme eğilimi arasında ilişki olabileceğini desteklediği düşünülmektedir.

Ruminasyon ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ruminasyon ve psikolojik esneklik arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur (Ariyazangane ve diğerleri, 2022; Feng ve diğerleri, 2025; Yasinski ve diğerleri, 2020). Ruminasyon kişinin geçmişe odaklanmasına ve sorunlara yönelik eyleme geçmek yerine o sorunlara yönelik düşünce ve duygularına saplanıp kalmasına neden olmaktadır (Nolen Hoeksema ve diğerleri, 2008). Bu doğrultuda ruminasyonun bir alt çeşidi olan öz eleştirel ruminasyonun kişinin şimdiki ana odaklanmasını zorlaştıracığı, düşünceleriyle birleşmesine ve duygularının kabulü yerine yaşantısal kaçınmaya yönelmesine neden olacağı ve değerleri doğrultusunda adımlar atmaktan uzaklaşarak psikolojik katılık düzeyini artıracığı düşünülmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1 Ertelemeye İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Erteleme ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde büyük bir kısmının akademik ertelemeye yönelik olduğu görülmektedir. Yetişkinlerle yürütülen erteleme eğilimine yönelik son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde ertelemenin bir türü olarak ibadet ertelemenin araştırılarak ölçek geliştirme çalışmalarının yürütüldüğü ve ibadet erteleme

ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. (Abanoz, 2024). Bu araştırmaya göre genel erteleme ve ibadet erteleme arasında pozitif yönlü, dini tutum ile negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Erteleme ile ilişkisi en çok araştırılan kavramlardan birisi de mükemmelliyeçiliktir ve bu alanda bir alanyazın taraması yapılarak erteleme ve mükemmeliyeçilik arasındaki ilişkinin daha çok akademik erteleme ve ergenlerde çalışıldığına değinilmiştir (Eryıldırım ve Özkayran, 2023). Yine erteleme ile mükemmelliyeçilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir tez çalışmasında mükemmelliyeçilik ile erteleme eğilimi arasında düşük düzeyde pozitif yönlü, erteleme ile psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. (Uysal, 2024). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireyler ile hiçbir psikiyatrik tanısı olmayan yetişkinlerin erteleme davranışı açısından araştırıldığı bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan tanılarının hiçbir tanısı olmayan yetişkinlere göre erteleme eğilimlerinin anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur (Gözsüz, 2024). Yetişkinlerin erteleme eğilimi, dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı tez çalışmasında genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığının yordayıcılarından olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Tüfekçi, 2024). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve ruminasyonun akademik ertelemeye etkisinde kendini sabotajın kısmi aracılık rolüne sahip olduğunun bulgulandığı bir tez çalışması mevcuttur (Beyen, 2024).

2.5.2. Ertelemeyle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Erteleme ile ilişkisi araştırılan kavramlara bakıldığında; kişilik özellikleri ile erteleme davranışının ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur (Schouwenburg ve Lay, 1995; Steel ve diğerleri, 2001). Yurt dışında yapılan çalışmalarda da ülkemizdeki benzer şekilde erteleme ile ilişkisi araştırılan mükemmelliyeçilik kavramına yönelik çalışmalar mevcuttur ve bu çalışmalar erteleme eğilimi ile mükemmelliyeçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır (Busko, 1998; Ferrari ve diğerleri, 1995; Flett ve diğerleri, 1992; Rice ve diğerleri, 2012; Stöber ve Joorman, 2001). Toplam uyku süresi ve yatak zamanı ertelemesinin, anksiyete ile uyku problemleri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğine dair yürütülen bir çalışmada anksiyete ve uyku problemleri arasındaki ilişkide yatak zamanı ertelemesinin kısmi aracılık etkisi bulunmuştur (Campbell ve Bridges, 2023). Anksiyete, erteleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada regresyon analizi yapılarak bilinçli farkındalığın beş boyutu ve anksiyetenin erteleme varyansını yordama gücü araştırılmıştır (Gautam ve diğerleri, 2023). Erteleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir

çalışmada erteleme stres, depresyon, anksiyete, yorgunluk ve özellikle iş ve gelirle ilgili olarak azalmış tatmin ile ilgili yaşam alanlarında ilişkili olduğu bulunmuştur (Beutel ve diğerleri, 2016).

2.5.3. Öz Eleştirel Ruminasyon İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Alan yazını incelendiğinde öz eleştirel ruminasyon kavramının yeni olduğu görülecektir. İlk kez Smart ve diğerleri (2016) tarafından ele alınarak ölçeği geliştirilmiş ve Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Erarslan İnceç ve diğerleri (2021) tarafından yapılmıştır. Yetişkinlere yönelik yürütülen tezlerde duygusal öz farkındalık, öz eleştirel ruminasyon ve sosyal-duygusal yalnızlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı duygusal öz farkındalık ve öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya konularak, duygusal öz farkındalık ve sosyal duygusal yalnızlığın erteleme eğilimini yordama gücü araştırılmıştır (Akbaş, 2024). Yetişkinlerde kendini sabotajın yordayıcılarını belirlemek amacıyla öz eleştirel ruminasyonun araştırıldığı çalışma mevcuttur (Manav, 2023). Öz eleştirel ruminasyon ile yetersizlik duygusunun araştırıldığı yetişkinlere yönelik çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Suna, 2023). Psikolojik sağlamlığın yordayıcılarından biri olarak öz eleştirel ruminasyonun bulunduğu bir çalışma yapılmıştır (Pamuk ve Gökçe, 2020).

2.5.4. Öz Eleştirel Ruminasyon İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Öz eleştirel ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde öz eleştirel ruminasyon ve ilişkili bilişsel süreçlerin mükemmeliyetçilik ve öz saygı arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin araştırıldığı ve bulunduğu bir çalışma mevcuttur (Fearn ve diğerleri, 2021). Sanchis ve diğerleri (2021) tarafından öz eleştirel ruminasyonun duygu düzenleme bozukluğu ve psikopatolojide aracılık etkisinin bulunduğu bir çalışma yürütmüşlerdir. Öz eleştirel ruminasyon ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma mevcuttur (Moreira ve Canavarro, 2018). Bu çalışmada Öz eleştirel ruminasyonun, tüm farkındalıklı ebeveynlik boyutları ile negatif ve ebeveynlik stresi ile pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

2.5.5. Psikolojik Katılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde son yıllarda yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerine ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında ebeveynlerin psikolojik katılık ile akıllı telefon bağımlılıkları, kişilerarası iletişim tarzları ve öz yeterliklerinin dijital ebeveynlik farkındalıklarını ne kadar

yordadığına yönelik bir araştırma yapılmış ve çeşitli alt boyutlarda incelenmiştir (Akdere, 2022). Ayrıca çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmiş ve ihmal istismar geçmişi olan bireylerin psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, duygusal istismarın psikolojik katılığı yordadığı bulunmuştur (Meşe, 2021). Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinde psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Sarı ve diğerleri, 2024). Rol yapma oyuncular ve rol yapma oyuncusu olmayan kişilerin psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı davranışlar açısından karşılaştırıldığı bir vaka kontrol çalışması yürütülmüştür (Kahraman ve Koç, 2024).

2.5.6. Psikolojik Katılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Son yıllarda yetişkinlere yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluş ile psikolojik katılığın araştırıldığı çalışmalara yönelik bir meta analiz çalışması görülmektedir (Ong ve diğerleri, 2024). Bu çalışmada öznel iyi oluş ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu varsayımını destekleyen bulgular elde edilmiştir. Obeziteye sahip bireylerde anksiyete, depresyon ve duygusal yeme arasındaki psikolojik katılığın aracılık etkisinin bulunduğu bir çalışmaya rastlanmıştır (Guerrini Usubini ve diğerleri, 2022). Hemşirelerle yürütülen bir çalışmada psikolojik katılık ve insomnia arasındaki ilişkide depresyon, uykuya yönelik olumsuz inançlar ve uyku çabasının aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışma mevcuttur (Ahn ve diğerleri, 2024).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli nicel araştırma desenlerinden biri olan genel tarama modellerinden ilişkisel taramadır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden evren hakkında genel bir yargıya varmayı amaçlayan tarama modelleridir. İlişkisel tarama ise, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009). Basit ilişkisel desenler iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyan değerli bilgiler sağlasa da korelasyonel ilişkilerden daha isabetli tahminler sunması açısından örtük değişkenlerin de hesaba katılması önemli hale gelmiştir. (Heppner ve diğerleri, 2008). Araştırmacıların ele aldığı değişkenler arasında daha karmaşık ilişkileri anlamada kullanabilecekleri araştırma yöntemlerinden birisi aracılık etkisidir (Frazier ve diğerleri, 2004). Bu çalışmada yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun rolü aracılık analizi ile incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18-65 yaş arası 480 gönüllü yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin analizinde uç değerler olması sebebiyle 9 katılımcıya ait veriler silinmiş ve 471 katılımcının verileri analize dahil edilmiştir. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Çalışma grubuna ait demografik bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	315	66.9
	Erkek	156	33.1
Yaş	18-24	40	8.5
	25-34	88	18.7
	35-44	241	51.2

	45-54	77	16.3
	55-65	25	5.3
Öğrenim Durumu	İlkokul	41	8.7
	Ortaokul	29	6.2
	Lise	114	24.2
	Önlisans	28	5.9
	Lisans	216	45.9
	Lisansüstü	43	9.1

Tablo 1'e bakıldığında çalışma grubunun %66.9'unu kadınların, %33.1'ini erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Çalışma grubunun %8.5'i 18-24; %18.7'si 25-34; %51.2'si 35-44; %16.3'ü 45-54 ve %5.3'ü 55-65 yaş aralığında bulunmaktadır. Öğrenim durumu açısından katılımcılar incelendiğinde ise; %8.7'sinin ilkokul, %6.2'sinin ortaokul, %24.2'sinin lise, %5.9'unun önlisans, %45.9'unun lisans ve %9.1'inin lisansüstü mezunu yetişkinlerden oluştuğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formundan faydalanılmıştır. Kişilerin erteleme eğilimleri, öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerini ölçmek amacıyla sırasıyla; Erteleme Eğilimleri Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet ve öğrenim durumlarını içeren demografik bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Erteleme Eğilimleri Ölçeği: Yetişkin bireylerin genel erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla Steel (2010) tarafından "Pure Procrastination Scale" adıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Ekşi ve Kaplan (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formundaki gibi tek faktörlü bir yapısı vardır. 12 maddeden oluşmaktadır ve ters madde içermemektedir. "1-Hiçbir zaman", "2-Nadiren", "3-Bazen", "4-Sıklıkla" ve "5-Her zaman" olmak üzere 5'li likert puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60'tır. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin erteleme eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık kat sayısı (α) .93 olarak hesaplanmıştır.(Ekşi ve Kaplan, 2023). Bu araştırmadaki veriler kullanılarak yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin iç tutarlık kat sayısı (α) .88 olarak bulunmuştur.

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği: Ruminasyonun bir çeşidi olan öz-eleştirel ruminasyonu ölçmek amacıyla Smart ve diğerleri (2016) tarafından “Self-Critical Rumination Scale” adıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Erarslan İnceç, Akyüz ve Yılmaz (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formundaki gibi tek faktörlü bir yapısı vardır. 10 maddeden oluşmaktadır ve ters madde içermemektedir. “1-Hiç”, “2-Biraz”, “3-Oldukça” ve “4-Tamamen” olmak üzere 4’lü likert puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 40’tır. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin öz-eleştirel ruminasyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı (α) .89 olarak hesaplanmıştır. (Erarslan İnceç ve diğerleri, 2021). Bu araştırmadaki veriler kullanılarak yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin iç tutarlık kat sayısı (α) .90 olarak bulunmuştur.

Kabul ve Eylem Formu II: Psikolojik katılığı ölçmek amacıyla Bond ve diğerleri (2011) tarafından “Acceptance and Action Questionnaire-II” adıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formundaki gibi tek faktörlü bir yapısı vardır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve ters madde içermemektedir. “1-Hiçbir zaman doğru değil”, “2-Çok nadiren doğru”, “3-Nadiren doğru”, “4-Bazen doğru”, “5-Sıklıkla doğru” “6-Neredeyse her zaman doğru” ve “7-Daima doğru” olmak üzere 7’li likert puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 49’dur. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin düşük psikolojik esneklik düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha (α) iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. (Yavuz ve diğerleri, 2016). Bu araştırmadaki veriler kullanılarak yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin iç tutarlık kat sayısı (α) .90 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Verilerin toplanması için Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan 23.02.2024 tarihinde onay alınmıştır. Ölçek formunda katılımcılara araştırmanın amacına ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğuna dair bilgi veren bir bölüme yer verilmiştir. Çevrimiçi yollarla ulaşılan katılımcıların gönüllü olma durumlarına ilişkin bir seçenek oluşturularak gönüllü olmaları durumunda çalışmaya dahil olmaları istenmiştir. Ardından ölçekler 18-65 yaş arası katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi (Google Forms) yollarla uygulanmıştır. Veri toplama aşaması 30.04.2024 itibariyle sonlanmış ve verilerin analizine geçilmiştir.

Verilerin analizi aşamasında erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasındaki ilişkiler aşağıda işlem basamakları verilen istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir:

1. Elde edilen verilerin analizine başlanmadan önce çevrimiçi verilerde 3 katılımcının birden fazla cevabı işaretlediği tespit edilmiş ve verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca 8 katılımcının yanıtları da eksik olduğundan değerlendirilmemiş; toplam 480 katılımcının verileri incelenmiştir. İstatistiksel analizlerin yapıldığı aşamada 9 katılımcının verileri uç değer olarak ele alınarak analize dahil edilmemiştir. Böylelikle 471 katılımcıdan elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur.
2. Araştırmada kullanılan verilerin tek değişkenli normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için çarpıklık-basıklık kat sayı değerleri incelenmiş ve kullanılacak istatistiksel işlemlere karar verilmiştir.

Tablo 2

Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	N	M	SD	Çarpıklık	Çarpıklığın Hatası	Basıklık	Basıklığın Hatası
Erteleme Eğilimleri	471	26.92	8.46	.72	.11	.07	.23
Öz Eleştirel Ruminasyon	471	19.06	5.90	.86	.11	.41	.23
Psikolojik Katılık	471	18.31	8.82	.94	.11	.41	.23

Morgan ve diğerleri (2004) genel geçer kural olarak çarpıklık katsayısının -1 ve +1 değerleri arasında olmasını normal dağılımın ölçüsü olarak kabul etmeyi önermektedirler. Tablo 2 incelendiğinde bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait çarpıklık katsayısının -1 ve +1 aralığında olduğu görüldüğünden değişkenlerin tek değişkenli normal dağılıma uygun olduğu varsayılarak araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

3. Yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla “Bağımsız Örneklem için t Testi” yapılmıştır. Elde edilen analizlerin sonucunda etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü yorumlanırken; .20 küçük; .50 orta; .80 ise büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Elde edilen sonuçlar değerlendirilirken bu aralıklar dikkate alınmıştır.

4. Yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” nden faydalanılmıştır. Elde edilen analizlerin sonucunda eta kare (η^2) etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü yorumlanırken; .01 küçük; .06 orta; .14 ise büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Elde edilen sonuçlar değerlendirilirken bu aralıklar dikkate alınmıştır.
5. Yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” nden faydalanılmıştır. Elde edilen analizlerin sonucunda eta kare (η^2) etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü yorumlanırken; .01 küçük; .06 orta; .14 ise büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Elde edilen sonuçlar değerlendirilirken bu aralıklar dikkate alınmıştır.
6. Yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi” kullanılmıştır. 0 ve 0,30 arasındaki korelasyon katsayısı büyüklükleri düşük düzeyde korelasyonu; 0,3 ve 0,7 arasındaki değerler orta düzeyde korelasyonu; 0,7 ve 1.0 arasındaki değerler yüksek düzeyde korelasyonu ifade etmektedir (Ratner, 2009). Korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar yorumlanırken bu aralıklar dikkate alınmıştır.
7. Yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiye öz eleştirel ruminasyonun aracılık etme durumunu incelemek amacıyla Aracılık (Mediation) analizi kullanılmıştır. Bir çok istatistiksel analizde olduğu gibi aracılık analizinin de bazı varsayımları karşılaması beklenmektedir. Bu varsayımlardan biri çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmasıdır. Bu araştırmada modele ilişkin çok değişkenli normallik varsayımına ait veriler Tablo 3’te paylaşılmıştır.

Tablo 3

Modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin çok değişkenli normal dağılım sonuçları

Değişken	Min	Maks	Çarpıklık	Kritik Oran	Basıklık	Kritik Oran
Ertelme	12.0	55.00	.72	6.37	.056	.25

Eğilimi						
Öz Eleştirel Ruminasyon	10.0	38.0	.86	7.61	.39	1.74
Psikolojik Katılık	7	48	.94	8.34	.39	1.72
Çok değişkenli					3.24	6.42

Kline (2005) çoklu normallik varsayımında mutlak değerce 10'dan daha büyük basıklık değerinde bir problem olduğunu belirtmiştir. Buna göre ilgili değişkenlerin kombinasyonunun da çok değişkenli normal dağılıma uyduğu söylenebilir.

Aracılık analizinde karşılanması beklenen varsayımlardan birisi de çoklu bağlantılılıktır. Çoklu doğrusal bağlantı sonuçlarına ilişkin verilere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Modele ilişkin çoklu doğrusal bağlantı sonuçları

Model	Değişkenler	Doğrusallık	
		Tolerans	VIF
Erteleme Eğilimi	Öz Eleştirel Ruminasyon	.43	2.34
	Psikolojik Katılık	.43	2.34

Tablo 4 incelendiğinde VIF değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin de 0.2'den büyük olması sebebiyle değişkenler arasında sorun teşkil edebilecek çoklu doğrusal bağlantı olmadığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2018)

Varsayımlar incelendikten sonra psikolojik katılık ve erteleme eğitimi arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolünün anlamlı olup olmadığı Bootstrap analizi ile değerlendirilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen araştırma sorularına ilişkin yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamli Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamli farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla “Bağımsız Örneklem için t Testi” uygulanmış; etki büyüklüğü hesaplanmış ve elde edilen bulgulara Tablo 4’te yer verilmiştir.

Tablo 5

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamli farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular

Değişken	Gruplar	n	X	SS	t	sd	p	d
Erteleme Eğilimi	Kadın	315	26.77	8.25	-.543	469	.588	
	Erkek	156	27.22	8.88				
Öz Eleştirel Ruminasyon	Kadın	315	19.39	6.21	1.84	363.16	.067	
	Erkek	156	18.40	5.18				
Psikolojik Katılık	Kadın	315	19.14	9.05	2.93	469	.004	.29
	Erkek	156	16.63	8.10				

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde yetişkinlerin erteleme eğilimleri ($t_{(469)}=-.543$, $p>.05$) ve öz-eleştirel ruminasyon düzeyleri açısından incelendiğinde cinsiyete göre anlamli bir farklılık göstermediği ($t_{(363.16)}=1.84$, $p>.05$) tespit edilmiştir. Psikolojik katılık düzeylerinin ise cinsiyete göre anlamli bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t_{(478)}=3.46$, $p<.05$). Psikolojik katılığın cinsiyete göre anlamli farklılaşmasının akabinde etki büyüklüğü (Cohen’s d) hesaplanarak .29 bulunmuştur. Buna göre psikolojik katılık düzeyleri açısından kadın ve erkek

yetişkinler arasında orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir.

4.2. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla “Tek Yönlü Varyans Analizi” uygulanmış ve etki büyüklüğü hesaplanarak elde edilen bulgulara Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	P	D ²
Erteleme Eğilimi	18-24	40	34.23	9.81	13.175	.000*	.102
	25-34	88	29.0	8.59			
	35-44	241	26.05	7.88			
	45-54	77	23.99	7.12			
	55-65	25	25.4	7.33			
ÖzEleştirel Ruminasyon	18-24	40	23.43	7.13	7.389	.000*	.060
	25-34	88	19.73	6.16			
	35-44	241	18.53	5.31			
	45-54	77	17.95	5.50			
	55-65	25	18.36	6.68			
Psikolojik Katılık	18-24	40	24.07	8.64	5.278	.000*	.043
	25-34	88	18.58	9.22			
	35-44	241	17.69	8.34			
	45-54	77	16.90	8.60			
	55-65	25	18.40	9.83			

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde yetişkin bireylerin erteleme eğilimlerinin ($F=13.175$; $p<.05$); öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinin ($F=7.389$; $p<.05$) ve psikolojik katılık düzeylerinin ($F=5.278$; $p<.05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Etki büyüklükleri açısından değerlendirildiğinde erteleme eğilimi ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin orta düzey etki büyüklüğüne; psikolojik katılık düzeylerinin ise düşük düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir. Hangi yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğunun hesaplanması için post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Bu amaçla hangi post hoc testinin kullanılacağına karar vermek için gruplar arası varyansların eşitliği incelenmiş ve elde edilen bulgulara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre varyansların homojenlik testine dair bulgular

Değişkenler	Levene İstatistik	df1	df2	P
Erteleme Eğilimi	1.88	4	466	.114
Öz Eleştirel Ruminasyon	3.17	4	466	.014
Psikolojik Katılık	.53	4	466	.714

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık düzeylerinin varyanslarının eşit olması sebebiyle Scheffe testinden yararlanılmıştır. Öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin ($p<.05$) varyanslarının eşit olmadığı görülmüş ve Tamhane’s T2 testinden yararlanılmıştır. Buna göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğuna ilişkin veriler ve hesaplanan etki büyüklükleri aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8

Yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin yaşa göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular

Değişkenler	Yaş (I)	Gruplar (J)	Ortalama Farkı (I- J)	Std Ht.	P
Erteleme Eğilimi	18-24	25-34	5.23	1.54	.022*
		35-44	8.18	1.37	.000*

	45-54	10.24	1.57	.000*
	55-65	8.83	2.05	.001*
25-34	18-24	-5.23	1.54	.022*
	35-44	2.96	1.00	.072
	45-54	5.01	1.26	.003*
	55-65	3.60	1.83	.422
35-44	18-24	-8.18	1.37	.000*
	25-34	-2.95	1.00	.072
	45-54	2.06	1.05	.431
	55-65	.65	1.69	.997
45-54	18-24	-10.24	1.57	.000*
	25-34	-5.01	1.26	.003*
	35-44	-2.06	1.05	.431
	55-65	-1.41	1.85	.965
55-65	18-24	-8.83	2.05	.001*
	25-34	-3.60	1.83	.422
	35-44	-.65	1.69	.997
	45-54	1.41	1.85	.965

*p<.05

Tablo 8'den elde edilen sonuçlar incelendiğinde 18-24 yaş arası yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin 25-34, 35-44, 45-54 ve 55-65 yaş grubu yetişkinlerin erteleme eğilimlerinden anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Yaş artıkça erteleme eğiliminin azaldığı söylenebilir.

Yaş değişkeni açısından yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeyinin hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulguların incelenmesi için Tamhane's T2 testinden faydalanılmış ve elde edilen bulgulara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9

Yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin yaşa göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular

Değişkenler	Yaş (I)	Gruplar (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std Ht	P
Öz Eleştirel Ruminasyon	18-24	25-34	3.70	1.30	.059
		35-44	4.90	1.18	.001*
		45-54	5.48	1.29	.001*
		55-65	5.07	1.75	.053
	25-34	18-24	-3.70	1.30	.059
		35-44	1.20	.74	.678
		45-54	1.78	.91	.411
		55-65	1.37	1.49	.989
	35-44	18-24	-4.90	1.18	.001*
		25-34	-1.20	.74	.678
		45-54	.58	.71	.996
		55-65	.17	1.38	1.00
	45-54	18-24	-5.48	1.29	.001*
		25-34	-1.78	.91	.411
		35-44	-.58	.71	.996
		55-65	-.41	1.48	1.00
	55-65	18-24	-5.48	1.75	.053
		25-34	-1.37	1.49	.989
		35-44	-.17	1.38	1.00
		45-54	.41	1.48	1.00

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde 18-24 yaş grubundaki yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin 25-34 yaş grubundaki yetişkinlerden anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı; 35-44;

45-54 yaş grubu yetişkinlerden anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Genç yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerinin hangi yaş gruplarında anlamlı farklılaştığını incelemek amacıyla Scheffe testinden yararlanılmış ve bulgulara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 10

Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular

Değişkenler	Yaş (I)	Gruplar (J)	Ortalama Farkı (I- J)	Std Ht	P
Psikolojik Katılık	18-24	25-34	5.50	1.65	.027*
		35-44	6.39	1.48	.001*
		45-54	7.18	1.69	.001*
		55-65	5.68	2.21	.160
	25-34	18-24	-5.50	1.65	.027*
		35-44	.89	1.08	.953
		45-54	1.68	1.35	.817
		55-65	.18	1.96	1.00
	35-44	18-24	-6.39	1.8	.001*
		25-34	-.89	1.08	.953
		45-54	.79	1.13	.974
		55-65	-.71	1.82	.997
	45-54	18-24	-7.18	1.69	.001*
		25-34	-1.68	1.35	.817
		35-44	-.79	1.13	.974
		55-65	-1.50	1.99	.966
	55-65	18-24	-5.68	2.21	.160
		25-34	-.18	1.96	1.00

35-44	.71	1.82	.997
45-54	1.50	1.99	.966

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde 18-24 yaş grubundaki yetişkinlerin 25-34, 35-44 ve 45-54 yaş grubundaki yetişkinlerden psikolojik katılık düzeyi açısından anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bununla birlikte 18-24 yaş grubundaki ile 55-65 yaş arasındaki yetişkinler arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre yaş artıkça psikolojik katılık düzeyinin azaldığı söylenebilir.

4.3. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Öğrenim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla “Tek Yönlü Varyans Analizi” uygulanmış, etki büyüklüğü hesaplanarak elde edilen bulgulara Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	P	η^2
Erteleme Eğilimi	İlkokul	41	24.41	7.46	6.112	.000*	.062
	Ortaokul	29	24.38	7.31			
	Lise	114	24.63	7.76			
	Önlisans	28	26.14	7.99			
	Lisans	216	28.31	8.80			
	Lisansüstü	43	30.65	7.99			
Öz Eleştirel Ruminasyon	İlkokul	41	17.15	6.00	3.490	.004*	.036
	Ortaokul	29	16.90	5.44			
	Lise	114	18.43	5.61			
	Önlisans	28	18.46	5.07			
	Lisans	216	20.14	6.01			
	Lisansüstü	43	19.02	5.98			

Psikolojik Katılık	İlkokul	41	17.78	10.26	1.630	.151
	Ortaokul	29	14.79	7.03		
	Lise	114	17.47	8.51		
	Önlisans	28	18.46	7.43		
	Lisans	216	19.19	8.81		
	Lisansüstü	43	18.86	9.65		

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde yetişkin bireylerin erteleme eğilimlerinin ($F=6.112$; $p<.05$) ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin ($F=3.490$; $p<.05$) öğrenim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Etki büyüklüğü açısından incelendiğinde öğrenim durumlarına göre erteleme eğilimindeki farklılığının orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu; öz eleştirel ruminasyon düzeyinin ise düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik katılık düzeylerinin ($F=1.630$; $p>.05$) ise öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin hangi öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark gösterdiğinin hesaplanması için post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Bu amaçla hangi post hoc testinin kullanılacağına karar vermek için gruplar arası varyansların eşitliği incelenmiş ve elde edilen bulgulara Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin öğrenim durumlarına göre varyanslarının homojenlik testine dair bulgular

Değişkenler	Levene İstatistik	df1	df2	P
Erteleme Eğilimi	1.07	5	465	.377
Öz-Eleştirel Ruminasyon	.535	5	465	.749

Tablo 12 incelendiğinde erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri $p<.05$ olmadığından varyansların eşit olduğu görülmüş ve hangi öğrenim durumları arasında anlamlı farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi kullanılarak elde edilen bulgulara Tablo 13’te yer verilmiştir.

Tablo 13

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin öğrenim durumlarına göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaştığına dair bulgular

Değişkenler	Öğrenim Durumu(I)	Gruplar (J)	Ortalama Fark(I-J)	Std Ht	p
Erteleme Eğilimi	İlkokul	Ortaokul	.04	2.00	1.00
		Lise	-.22	1.50	1.00
		Önlisans	-1.73	2.02	.981
		Lisans	-3.90	1.40	.176
		Lisansüstü	-6.24	1.80	.036*
	Ortaokul	İlkokul	-.04	2.00	1.00
		Lise	-.25	1.71	1.00
		Önlisans	-1.76	2.18	.985
		Lisans	-3.93	1.63	.326
		Lisansüstü	-6.27	1.98	.076
	Lise	İlkokul	.22	1.50	1.00
		Ortaokul	.25	1.71	1.00
		Önlisans	-1.51	1.74	.980
		Lisans	-3.68	.95	.012*
		Lisansüstü	-6.02	1.47	.006*
	Önlisans	İlkokul	1.73	2.02	.981
		Ortaokul	1.76	2.18	.985
		Lise	1.51	1.74	.980
		Lisans	-2.17	1.65	.887
		Lisansüstü	-4.51	2.00	.408
Lisans	İlkokul	3.90	1.40	.176	
	Ortaokul	3.93	1.63	.326	

	Lise	3.68	.95	.012*	
	Önlisans	2.17	1.65	.887	
	Lisansüstü	-2.34	1.38	.716	
	İlkokul	6.24	1.80	.036*	
	Ortaokul	6.27	1.98	.076	
Lisansüstü	Lise	6.02	1.47	.006*	
	Önlisans	4.51	2.00	.408	
	Lisans	2.34	1.38	.716	
	Ortaokul	.25	1.41	1.00	
	Lise	-1.28	1.06	.917	
İlkokul	Önlisans	-1.32	1.43	.974	
	Lisans	-2.99	.99	.108	
	Lisansüstü	-1.88	1.27	.824	
	İlkokul	-.25	1.41	1.00	
	Lise	-1.53	1.21	.901	
Ortaokul	Önlisans	-1.57	1.54	.960	
	Lisans	-3.24	1.15	.163	
	Lisansüstü	-2.13	1.40	.805	
Öz eleştirel ruminasyon	İlkokul	1.28	1.06	.917	
	Ortaokul	1.53	1.21	.901	
	Lise	Önlisans	-.03	1.23	1.00
	Lisans	-1.71	.67	.270	
	Lisansüstü	-.59	1.04	.997	
	İlkokul	1.32	1.43	.974	
	Ortaokul	1.57	1.54	.960	
Önlisans	Lise	.03	1.23	1.00	
	Lisans	-1.67	1.17	.842	

	Lisansüstü	-.56	1.42	1.00
	İlkokul	2.99	.99	.108
	Ortaokul	3.24	1.15	.163
Lisans	Lise	1.71	.67	.270
	Önlisans	1.67	1.17	.842
	Lisansüstü	1.12	.97	.933
	İlkokul	1.88	1.27	.824
	Ortaokul	2.13	1.40	.805
Lisansüstü	Lise	.59	1.04	.997
	Önlisans	.56	1.42	1.00
	Lisans	-1.12	.97	.933

*p<.05

Tablo 13 incelendiğinde ilkökul mezunu yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin lisansüstü mezunu yetişkinlerden anlamlı bir biçimde farklılaştığı; lise mezunu yetişkinlerin lisans ve lisansüstü mezunu yetişkinlerden anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Öz eleştirel ruminasyon düzeyleri açısından incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmasına rağmen post hoc testlerinde hiçbir grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

4.4.Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu” testinden yararlanılmış ve elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 14

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular

Değişkenler	\bar{x}	SS	1	2	3
Erteleme	26.92	8.46	1		

Eğilimi					
Öz Eleştirel Ruminasyon	19.06	5.90	.543**	1	
Psikolojik Katılık	18.31	8.82	.465**	.756**	1

*p<.05; **p<.01

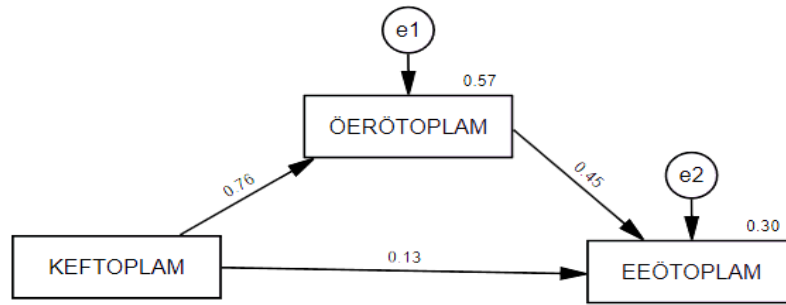
Tablo 14 incelendiğinde yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arasında orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.543$; $p<.01$); erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık arasında orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.465$; $p<.01$) ve öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasında ise yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.756$; $p<.01$) olduğu söylenebilir. Yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arttıkça erteleme eğilimleri de artmaktadır. Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeyleri arttıkça erteleme eğilimleri artmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon düzeyi arttıkça psikolojik katılık artmaktadır.

4.5. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri ile Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin erteleme eğilimleri ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin bulguları elde etmek amacıyla Aracılık Analizi yöntemi kullanılmıştır. Aracılık ilişkisine dair model Şekil 4'te verilmiştir.

Şekil 4

Erteleme eğilimi ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin model



*KEFTOPLAM: Psikolojik katılık; ÖERÖTOPLAM: Öz eleştirel ruminasyon;
EEÖTOPLAM: Erteleme eğilimi

Yapılan analizler sonucunda Şekil 1'deki modele ilişkin model parametrelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları ve hipotez sonuçlarına Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 15

Model parametrelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları ve hipotez sonuçları

Hipotezler	Parametre	Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayısı	S.E.	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı	Hipotez Sonucu
H1	KEF → ÖER	0.506**	.020	0.756	Desteklendi
H2	KEF → EE	0.121**	.057	0.126	Desteklendi
H3	ÖER → EE	0.642**	.084	0.448	Desteklendi

*p<.05; **p<.01

Tablo 15'te görüldüğü gibi psikolojik katılığın öz eleştirel ruminasyonu ($\beta=0.756$; $p<.05$), öz eleştirel ruminasyonun erteleme eğilimini ($\beta=0.448$; $p<.05$) ve psikolojik katılığın erteleme eğilimini ($\beta=0.126$; $p<.05$) yordama gücü istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bu modelde değişkenler arasındaki toplam etki, direkt etki ve dolaylı etki Tablo 16'da sunulmuştur. Psikolojik katılığın erteleme eğilimi üzerindeki öz eleştirel ruminasyon aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığı bootstrap analizi ile

belirlenmiştir. 5000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı tercih edilerek gerçekleştirilen bootstrap analizi sonucuna tabloda yer verilmiştir.

Tablo 16

Modeldeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler

Tahmin Edilen Değişkenler	Tahmin Eden Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları		
		Doğrudan	Dolaylı	Toplam
ÖERO (R ² =.57)	KEF	.76**	-	.76**
EE (R ² =.30)	KEF	.13	.34**	.47**
	ÖER	.45**	-	.45**

*p<.05; ** p<.01

Tablo 16 incelendiğinde psikolojik katılık öz eleştirel ruminasyon düzeyini doğrudan yordamakta ve bu değişken üzerindeki varyansın %57'sini açıklayabilmektedir. Kline'in (2005) Cohen'in (1988) etki büyüklüğü hakkındaki tavsiyelerinden yola çıkarak sınıflandırdığı standartlaştırılmış yol katsayıları şu şekildedir: 0.10'dan küçük olan değerler küçük etki, 0.30 civarındaki değerler orta düzeyde etki, 0.50'den büyük değerler büyük etki olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2005). Bu doğrultuda psikolojik katılığın öz eleştirel ruminasyon üzerindeki toplam yordama gücü etki büyüklüğü açısından büyük etki düzeyindedir ($\beta=.76$).

Erteleme eğilimini yordayan psikolojik katılık ve öz eleştirel ruminasyon düzeyi bu değişken üzerindeki varyansın %30'unu açıklayabilmektedir. Öz eleştirel ruminasyon erteleme eğilimini doğrudan yordamakta ve etki büyüklüğü açısından orta düzeydedir ($\beta=.45$). Psikolojik katılığın erteleme eğilimi üzerindeki varyansı belirlemede ise doğrudan ve dolaylı yordama güçleri rol oynamaktadır. Erteleme eğilimini doğrudan yordayan psikolojik katılığın etki büyüklüğü küçük etki düzeyinde sayılabilir ($\beta=.13$). Bununla birlikte dolaylı yordama gücü etki büyüklüğü açısından orta düzey etki büyüklüğüne sahiptir ($\beta=.34$). Bu nedenle yetişkinlerin psikolojik katılık düzeyleri ve erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiye öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık ettiği söylenebilir.

5. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sorularına ilişkin bulgular alan yazını doğrultusunda tartışılmış, elde edilen bulgulara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu araştırmada yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aşağıda araştırma sorularına yönelik yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

5.1.1. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamli Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın birinci sorusu kapsamında yetişkin bireylerin erteleme eğilimlerinin, öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinin ve psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamli farklılaşp farklılaşmadığı test edilmiş ve yalnızca psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamli farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin kadınlara göre psikolojik katılık düzeylerinin daha düşük; kadınların ise erkeklere göre psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. İlgili alan yazınına bakıldığında bu bulguyu destekleyen bir çok çalışmanın olduğu görülmüştür. Ronkainen ve diğerleri (2024), Kutlu (2024), Engüzel (2024), Tyndall ve diğerleri (2018)'nin çalışmaları incelendiğinde erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliği psikolojik sağlığın temeli olarak gören yaklaşımlar mevcuttur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik olumlu baş etme becerileri ile pozitif yönlü, depresyon ile ise negatif yönlü ilişkilidir ve kadınların erkeklere oranla daha fazla depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur. (Fonseca ve diğerleri, 2018). Bu durum kadınların erkeklere göre psikolojik katılık düzeyinin daha yüksek olmasını destekleyebilir. Bununla birlikte psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlar ve erkekler arasında anlamli bir farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur. Çetinkaya (2022) tarafından yürütölen tez çalışmasında psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamli farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu durum farklı yaş grupları ya da kullanılan ölçme araçlarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte Alvar (2024); Küçükcal (2022) ve Ekşi ve Dilmaç (2010) tarafından yapılan çalışmalarda da erteleme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte Steel ve Ferrari (2013) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla erteleme eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ülkemizde okul müdürlerinin erteleme davranışı ile kişilik özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla erteleme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Baltacı, 2017). Lu ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen bir meta analiz çalışmasında erkeklerin kadınlardan daha fazla erteleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Mevcut çalışmanın farklı bir sonuca ulaşması kullanılan ölçme aracının farklı olması ya da kadın ve erkek katılımcılar arasında dengeli bir dağılım olmamasından kaynaklanmış olabilir.

Öz eleştirel ruminasyonun cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin alanyazını incelendiğinde ise bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte cinsiyete göre farklılaşmadığına dair bulgular mevcuttur. Arora (2021) ile Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) tarafından yapılan çalışmalarda öz eleştirel ruminasyonun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine ülkemizde öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında Erarslan İnceç ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen çalışmada da öz eleştirel ruminasyon düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur.

5.1.2. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Düzeylerinin Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ikinci sorusu kapsamında yetişkin bireylerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve tüm değişkenlerin yaşa göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Erteleme eğilimleri açısından yetişkin bireylerin hangi gruplar arasında farklılaştığı incelendiğinde 18-24 yaş grubundaki genç yetişkinlerin tüm gruplarla anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yani yaş ilerledikçe erteleme eğiliminin azaldığı söylenebilir. Literatürde benzer bulgulara sahip çalışmalar mevcuttur. Balkıs (2006) tarafından yapılan çalışmada da yaş arttıkça erteleme eğiliminin azaldığı bulunmuştur. Steel'e (2007) göre yaş aldıkça ve deneyim sahibi oldukça erteleme eğilimi azalacaktır. Bu durumun araştırmaya katılan 18-24 yaş arasındaki yetişkinlerin demografik yapısı incelendiğinde bu yaş grubundaki bireylerin lisans öğrenimlerini sürdürüyor ya da yeni mezun oldukları söylenebilir. Bu sebeple

akademik anlamda daha fazla sorumlulukları olduğunu ve akademik ertelemelerinin genel erteleme eğilimine yansıdığı söylenebilir. Solomon ve Rothblum (1984) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık % 46'sının, Balkıs ve Duru (2009)'nun çalışmasında ise yaklaşık olarak % 23' ünün akademik erteleme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın diğer değişkenlerinden biri olan öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Özellikle 18-24 yaş arasındaki bireylerin 35 yaş üstü bireylerden farklılaştığı görülmektedir. Genç yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Öz eleştirel ruminasyon alan yazınında yeni bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bu sebeple ruminasyon ve ruminatif düşünme biçimlerine ilişkin yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Sütterlin ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte ruminatif düşünme biçimine sahip olmaları açısından 63 yaş üstü bireylerin 24 yaş ve altındaki bireylerden anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Bu durum 24 yaş altı bireylerin yaşamda daha az tecrübe sahibi olmaları dolayısıyla yaşamı anlamlandırmada eylemleri ve kendileri üzerinde daha fazla düşüncelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada yetişkin bireylerin psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. 18-24 yaş arasındaki bireylerin 25 yaş üstü bireylerden daha yüksek düzeyde psikolojik katılık gösterdiği yani psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada 18-24 yaş arasındaki bireylerin 55-65 yaş arasındaki bireylerden anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Plys ve diğerleri (2022) tarafından yapılan psikolojik esneklik ve ileri yetişkinliğe dair meta analiz çalışmasında 13 araştırmadan 9'unda yaşlıların gençlere oranla farkındalıklarının ve psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle yaş arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Psikolojik esneklik düzeyinin yaşla birlikte artabileceği düşünülebilir; ancak psikolojik esnekliğin yaş ile ilişkisinde çelişkili durumlar mevcuttur. Zukerman ve diğerleri (2023) çeşitli hastalık bilişlerine sahip yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada yaş arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığına dair bulgular sunmuşlardır. Yine Slot ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin 59.44 yaş ortalamasında en yüksek puana ulaştığı ve yaş ilerledikçe düşüş eğilimine girdiği bulunmuştur. Bu bulgunun bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Nitekim bu araştırmada psikolojik katılık ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde psikolojik katılık açısından en yüksek puan ortalamasının 18-24 yaş grubunda olduğu; daha sonra puan ortalamalarının düşme eğiliminde olduğu, en düşük puan ortalamasının 45-54 yaş grubuna ait olduğu ve 55-

65 yaş arasında puan ortalamalarının yeniden artış gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmaların dışında psikolojik esnekliğin yaş ile ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Çetinkaya (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin yaşla ilişkisinde ortaya çıkan bu çeşitli bulgular psikolojik esnekliğin zamanla gelişen dinamik bir süreci ifade etmesinden kaynaklanıyor olabilir. Psikolojik esneklik bir kişinin 1) değişen durumsal ihtiyaçlara uyum sağlaması 2) zihinsel kaynakları yeniden şekillendirmesi 3) bakış açısını değiştirmesi 4) birbiriyle yarışan arzularını dengelemesi şeklinde yansıyabilir. Bir kişinin içindeki belirli bir içeriğe odaklanmak yerine insanın çevresiyle ve diğer insanlarla tekrarlayan etkileşimlerini içerir. (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu sebeple çok yönlü olarak ele alınabilecek bu kavramın yaş ile ilişkisinde farklı sonuçların elde edilebileceği söylenebilir.

5.1.3. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimlerinin, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeylerinin Öğrenim Durumuna Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Erteleme eğiliminin öğrenim durumuna göre nasıl farklılaştığına dair bulgular incelendiğinde eğitim düzeyi ilkökul olanlar ile lisansüstü arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bununla birlikte lise mezunlarının da lisans ve lisansüstü mezunlarına göre erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu durumda yükseköğretim gören bireylerin erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Ferrari, Özer ve Demir (2009)'in araştırmasında kararsız tipte ertelemecilerin daha düşük eğitim seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Her iki sonuçtan farklı olarak Lu ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada eğitim yaşamının erteleme eğilimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu durumun erteleme eğilimlerinin anlaşılmasında öğrenim durumunun yanında başka değişkenlere de bakmanın gerekli olduğu söylenebilir. Aynı şekilde ilkökul mezunu bireylerin yaş ortalamalarının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Neticede ülkemizde sekiz yıllık zorunlu eğitim 1997 yılında kesintisiz hale getirilmiştir (MEB, 12 Yıl Zorunlu Eğitim Sorular ve Cevaplar, 2012). Yaş arttıkça erteleme eğiliminin azalması bu araştırmaların bulgularındandır. Ayrıca bu araştırmada lisansüstü bireylerin daha fazla ertelemelerinin nedeni çalışma hayatında daha fazla yer bulmaları, kariyer olarak daha fazla ilerlemiş olmaları, daha fazla sorumluluklarının olması ve daha fazla aksiyon almalarının gerekli olması olarak yorumlanabilir. Erteleme davranışı bir kişinin zaman yönetimi konusundaki yetersizliğinden kaynaklanabilir. Günlük

yaşantısında zamanı verimli bir şekilde yönetememe, toplantı ve diğer görüşmelerini planlayamama ve iş ile özel hayata ayırdığı zaman konusunda yaşanan sorunlar kişinin erteleme davranışına yönelmesine neden olmaktadır. (Ferrari ve diğerleri, 1995). Chen ve Qu (2017) çevresel öngörülemezlik, hızlı yaşam öyküsü stratejileri ve erteleme eğilimi ile arasında ilişki bulmuşlardır. Hızlı yaşam öyküsü stratejilerine sahip olanların ve çevresel değişimleri öngörülemezlik algılayanların daha yüksek erteleme eğilimine sahip oldukları görülmüştür.

Öz eleştirel ruminasyon düzeyinin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular incelendiğinde anlamlı bir farklılık görüldüğü; ancak hangi öğrenim grupları arasında farklılaşma olduğuna ilişkin post-hoc testler yapıldığında hiçbir grup arasında anlamlı bir farklılık çıkmadığı görülmüştür. Bu durumun etki büyüklüğünün çok küçük olması, grup dağılımlarının eşit olmaması, bazı öğrenim gruplarında daha az sayıda yetişkin bireyin olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple farklı gruplarda yeniden araştırılması önerilmektedir. Literatür incelendiğinde öz eleştirel ruminasyon düzeyi ile öğrenim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Erarslan İnceç ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada lisans öğrencisi olan grubun lisans öğrencisi olmayan gruba göre daha yüksek öz eleştirel ruminasyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

5.1.4. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz Eleştirel Ruminasyon Ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiye dair bulgular incelendiğinde erteleme eğilimi ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arttıkça erteleme eğilimleri de artmaktadır. Bununla birlikte Gort ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışmada ruminasyon ve erteleme arasında bu araştırmanın bulgusuna benzer şekilde orta düzeyde korelasyon bulunarak ruminasyon ile ertelemenin birbirinin hem nedeni hem de sonucu olduğuna değinilmiştir. Kişilerin kendilerini hedeflerine ulaştırarak davranışlar sergileyemediklerinde ruminatif düşünceler yaşama ihtimallerinin artacağı düşünülmektedir (Stainton ve diğerleri, 2000). Ayrıca ruminatif düşüncelerin de erteleme gibi kaçınma davranışlarını tetiklediği düşünülmektedir (Constantin ve diğerleri, 2018). Flett ve diğerlerinin (2016) yaptığı çalışmada da ruminatif düşünceler ve erteleme eğilimi arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Burka ve Yuen (2008)'e göre erteleme kişinin kırılgan özsaygısını korumanın bir yolu olabilir. Yani kişi kendisiyle ilgili olumsuz fikirlere kapılmamak için başarısız olma

ihhtimalinden dolayı birtakım işlerden ve görevlerden kaçınabilir. Erteleme korku, utanç ve suçluluk gibi duygulara neden olarak durumu daha da kötüleştirebilir ve depresyon sarmalına dönüşebilir (Steel, 2007). Sonuç olarak erteleme düzeyi yüksek bireyler kendileriyle ilgili olumsuz niteliklere odaklanarak olumsuz bir benlik algısı geliştirebilirler (Ferrari ve diğerleri., 1995). Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde öz eleştirel ruminasyon ve erteleme eğilimi arasında sarmal bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmanın değişkenlerine ilişkin bulgularından biri de erteleme ve psikolojik katılık arasında orta düzey pozitif bir ilişki olduğudur. Bireylerin psikolojik katılık düzeyleri arttıkça erteleme eğilimleri de artmaktadır; yani psikolojik esneklik ile erteleme eğilimi arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an ile temas etmesi, düşüncelerinden ayrılarak belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. (Hayes ve diğerleri, 2006). Harris'e (2018) göre psikolojik esneklik, kişinin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak anda bulunması ve değer odaklı davranışlar sergilemesi; yani anda bulunma, açık olma ve gereğini yapma yeteneğidir. Psikolojik esneklik altı süreci içerir: 1. kabul, 2. değerler, 3. bilişsel ayrışma, 4. değer odaklı davranışlar, 5. anda olma becerisi ve 6. bağlamsal benlik. (Hayes ve Smith, 2021). Psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılığı anlamak psikolojik esnekliği anlamayı kolaylaştıracaktır. Psikolojik katılık birbiriyle ilişkisi olan altı boyuttan oluşur: 1. yaşantısal kaçınma, 2. değerlerden uzaklaşma, 3. anla temasın kaybolması: geçmişe ve geleceğe bağlanma, 4. bilişsel birleşme, 5. kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, 6. kaçınma, kaçma ve dürtüsellik (Hayes ve Smith, 2021; Yavuz, 2015). ACT'e göre davranışların kişinin istediği gibi bir hayat tarzıyla uyumlu olması ve bu hayat tarzına yönelik hangi davranışsal planlamaların yapılabileceği ancak değerlerin netleştirilmesi yoluyla elde edilebilir (Yavuz, 2015). Pychyl (2022)'e göre erteleme, kişinin önceliklerini belirleyememesinin bir sonucudur. Burada bahsedilen öncelikler ile ACT'te belirtilen değerlerin benzer olduğu düşünülmektedir. Kişi değerlerini belirleyip onlarla temas halinde bir yaşam sürdürdüğünde erteleme eğilimi de azalacaktır. Aynı zamanda psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, olumsuz atfettikleri içsel yaşantılardan kurtulmak veya yoğunluğunu azaltmak için belirli ortamlardan kaçma veya kaçınma davranışları gösterebilirler. Bu sebeple erteleme ile psikolojik esnekliğin değerler ve değer odaklı davranışlar boyutları arasındaki ilişkiden söz edilebilir. Erteleme düzeyi yüksek bireylerin değerleriyle temas etmede zorluk yaşayabileceği ve yaşantısal kaçınmalarının fazla olacağı söylenebilir. Aynı zamanda Pychyl (2022)'e göre erteleme yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır, herhangi bir anda yapabileceğimiz şeylerden birini neye göre seçip yapacağımız o anın bağlamına göre de değişir. Bu sebeple

anla temas etme becerisi yüksek olan birisinin anın gereğini daha iyi fark etmesi ve ertelemek yerine harekete geçmesi beklenir. Bu sebeple erteleme ile psikolojik esnekliğin anla temas etme boyutu arasındaki ilişkiden de söz edilebilir. Ayrıca ertelemeyi olumsuz duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak görmektedirler (Sirois ve Pychyl, 2013). Bu açıdan da değerlendirildiğinde psikolojik katılığın yaşantısal kaçınma boyutu ile erteleme arasındaki ilişkiden söz edilebilir.

Psikolojik katılık ile öz eleştirel ruminasyon düzeyi arasındaki ilişki bu araştırmada yüksek düzeyde pozitif yönlü bulunmuştur. Yani yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyonları arttıkça psikolojik esneklikleri azalmaktadır. Engüzel (2024) tarafından yapılan araştırmada öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasındaki ilişki bu araştırmanınkine benzer şekilde pozitif yönde yüksek düzeyde bulunmuştur. Psikolojik katılığın bilişsel birleşme boyutunda kişi düşüncelerini gerçeği yansıtırarmış gibi algılar veya zihnin süregiden bilişsel sürecinin farkında olmaz (Yavuz, 2015). Ayrıca kişilerin kendileriyle ilgili yargılayıcı ve yorumlayıcı düşüncelere bağlanması kavramlaştırılmış benliğe bağlanma olarak tanımlanabilir (Yavuz, 2015). Öz eleştirel ruminasyon ise tanımı gereği kişinin tekrarlayan düşüncelerinin kişinin özdeğeri ve kendisinden utandığı alanlara odaklanmış halidir (Kolubinski ve diğerleri, 2017). Bu da öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık arasında yüksek ilişki olmasını anlaşılır hale getirmektedir.

5.1.5. Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri ile Psikolojik Katılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sorularından sonuncusu psikolojik katılığın kişilerin erteleme eğilimini yordamada öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin bulgulardır. Araştırmada kurulan modele göre öz eleştirel ruminasyon erteleme düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde doğrudan yordamaktadır. Psikolojik katılık ise erteleme eğilimini doğrudan ve dolaylı yoldan yordamaktadır. Modelden elde edilen bulgular incelendiğinde kişinin psikolojik katılık ve öz eleştirel ruminasyon düzeyi arttıkça erteleme eğiliminin arttığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte tek başına psikolojik katılık düzeyinin erteleme eğilimini yordamadaki etkisinin küçük olduğu; ancak kişilerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin artmasıyla psikolojik katılığın erteleme eğilimini yordama gücü ve yordamadaki etkisinin arttığı söylenebilir. Öz eleştirel ruminasyonun kişilerin kendi eylemlerine ve kendilik algısına yönelik olumsuz değerlendirmelerini artırarak kişinin düşünceleriyle daha fazla birleşmesine, kavramsal benliğe bağlanmasına, geçmiş deneyimlerine odaklanarak anla temasın azalmasına neden

olduğu ve kişinin değerleri ve öncelikleri doğrultusunda eyleme geçmesini zorlaştırdığı dolayısıyla erteleme eğilimini artırdığı söylenebilir.

Öğrencilerle yürütülen bir çalışmada anksiyete, depresyon ve erteleme davranışı üzerinde ruminasyonun aracılık etkisinin endişeden daha büyük olduğu bulgulanmıştır (Constantin ve diğerleri, 2018). Kocalar (2019) tarafından uyumsuz mükemmelliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin yaptığı çalışmada bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yine akademik erteleme ve mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün doğrulandığı çalışmalar mevcuttur (Mahmoudzadeh ve Mohammadkhani, 2016). Akademik erteleme davranışının yordanmasında ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin yürütülen bir çalışma mevcuttur ve bilişsel esneklik ve ruminasyonun akademik ertelemedeki toplam varyansın %11'ini açıkladığı bulunmuştur. (Yüksel ve diğerleri, 2020). Alan yazın incelendiğinde öz eleştirel ruminasyonun erteleme eğilimini yordamadaki aracı rolüne ilişkin spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak erteleme ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve ruminasyon düzeyi arttıkça erteleme eğiliminin arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Flett ve diğerleri, 2016; Stainton ve diğerleri, 2000).

5.2. Sonuç

Araştırma soruları doğrultusunda araştırmanın sonuçları aşağıdaki şekildedir:

- Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz eleştirel ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermezken; kadınların psikolojik katılık düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.
- Yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin yaş arttıkça azaldığı bulunmuştur. Genç yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.
- Yüksek öğretim gören yetişkinlerin erteleme eğiliminin daha fazla olduğu söylenebilir. Psikolojik katılık düzeyinin öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı söylenebilir.
- Yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arttıkça erteleme eğiliminin arttığı söylenebilir.
- Yetişkinlerin psikolojik katılık düzeyleri ve erteleme eğilimleri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık etkisinin olduğu söylenebilir.

5.3. Öneriler

Araştırma sonuçları kapsamında araştırmacılara ve ilgili alan çalışanlarına aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada ilişkisi araştırılan değişkenler ilk defa birlikte ele alındığından bulguların genellenebilirliği açısından benzer kavramlarla yeniden ele alınabilir.
- Araştırmanın değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülen medeni durum, çalışma durumu gibi farklı demografik değişkenlerle ele alınabilir.
- Araştırma Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan katılımcılarla yapılmıştır ve katılımcılar büyükşehirlerde ikamet etmektedir. Bu sebeple farklı çalışma gruplarıyla yeniden ele alınabilir.
- Bu araştırmada öz eleştirel ruminasyon düzeyi ve psikolojik katılık arasında yüksek korelasyon ve öz eleştirel ruminasyonun psikolojik katılık ve erteleme eğilimi arasında aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma ilişkisel tarama yöntemiyle yürütülmüş olup ilgili değişkenler arasında bir neden sonuç ilişkisi olduğu yorumunda bulunulamaz. İlgili değişkenler arasında nedensel bir ilişki araştırmak için deneysel bir çalışma planlanabilir.
- Araştırma kesitsel bir şekilde yürütülmüş olup ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin zaman geçtikçe sabit kalıp kalmadığını incelemek için boylamsal bir çalışma planlanabilir.

5.3.2. Alanda Çalışanlara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada öz eleştirel ruminasyon, psikolojik katılık ve erteleme eğilimleri arasında ilişki bulunmuştur. Bu sebeple erteleme davranışını değiştirmek isteyen danışanlarla çalıştıklarında psikolojik katılık ve öz eleştirel ruminasyon açısından değerlendirmeleri faydalı olacaktır.
- Erteleme eğilimi yüksek kişilerle çalışan ruh sağlığı çalışanları bu araştırmada geçen kavramları içeren bilişsel davranışçı terapiler ve kabul ve kararlılık terapisinden faydalanabilirler.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2024). *İbadet erteleme ölçeği geliştirilmesi ve 18-65 yaş arası bireylerde ibadet erteleme, dinî tutum ve genel erteleme ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Ahn, M. H., Suh, S., & Chung, S. (2024). A Multiple Mediator Model of Depression, Dysfunctional Beliefs about Sleep, and Sleep Effort in the Relationship between Psychological Inflexibility and Insomnia in Shift Working Nurses. *Psychiatric Quarterly*, 95(4), 657-667. <https://doi.org/10.1007/s1126-024-10097-4>
- Akbaş, S. (2024). *Yetişkinlerde duygusal öz farkındalık, öz eleştirel ruminasyon, sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Akdere, B. (2022). *Dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcıları olarak psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği, kişilerarası ilişki tarzı ve akıllı telefon bağımlılığı*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Alvar, R. (2024). *Psikolojik danışmanlarda dijital bağımlılık düzeyi ile genel erteleme eğilimi ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi
- Ariyazangane, E., Borna, M. R., & Johari Fard, R. (2022). Relation of anger rumination and self-criticism with social maladjustment with the mediating role of psychological flexibility in adolescent boys and girls. *Caspian Journal of Health Research*, 7(1), 5-14. <http://doi.org/10.32598/CJHR.7.1.381.1>
- Armutlu, İ (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Başkent Üniversitesi
- Arora, S. (2021). Pain That Lasts: A Study on Social Anxiety, Self-Critical Rumination, Psychological Distress & Peer Support Among Bullied Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1025-1035.<https://doi.org.10.25215/0903.094>
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry, and self-compassion in relation to college adjustment*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aydın, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(2), 422-434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>

Aydın, Y., & Aydın, G. (2024). Predictors of procrastination in a moderated mediation analysis: the roles of problematic smartphone use, psychological flexibility, and gender. *Psychological Reports*, 127(2), 531-549. <https://doi.org/10.1177/00332941221119404>

Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi

Balkıs, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)/Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1).

Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi

Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 56-80.

Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS one*, 11(2), e0148054. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>

Beyen, S. (2024). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ve ruminasyonun akademik ertelemeye etkisinde kendini sabotajın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Bırni, G., Erus, S. M., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025). Psychological flexibility and self-critical rumination: A serial mediation between adverse childhood experiences and mental well-being in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 232, 112861. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112861>

Bond, F W., Hayes, S.C, Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*. 42. <https://doi.org/10.1037/t11921-000>.

- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25–54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1213374>
- Burka, J.B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why do you do it, what to do about it now*. Lifelong Books. (Original work published 1983)
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Guelph.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Campbell, R. L., & Bridges, A. J. (2023). Bedtime procrastination mediates the relation between anxiety and sleep problems. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 803-817. <https://doi.org/10.1002/jclp.23440>
- Can, M., & Aydın, N. C. (2022). Eylemsiz düşünceler sarmalına kapılmak: Ruminasyon. *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(1), 57-69.
- Chen, B. B., & Qu, W. (2017). Life history strategies and procrastination: The role of environmental unpredictability. *Personality and Individual Differences*, 117, 23-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.036>
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
- Chu, A. H.C, & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale.
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 15-27. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi

Demir, F., & Kösterelioğlu, İ. (2015). Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 8(39).

Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Predictability of personality traits on the procrastination behaviour. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2014). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *J Contextual Behav Sci*. 2019; 13: 103–8. *J College Stud Psychother*, 28, 144-56.

<http://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Ekşi, H. & Kaplan, Z. (2017). *Ertelme eğilimleri ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Bildiri sunumu]. IV. Baskent International Conference on Multidisciplinary Studies, Ankara

Ellis A., & Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination*. New American Library.

Engüzel, T. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon, psikolojik esneklik ve algılanan stresin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi

Erarslan İnceç, Ö., Akyüz, Z., & Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi* (1), 39, 51. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000035>

Eryıldırım, G. & Özkayran, S. E. (2023). *Yetişkinlerde erteleme ve mükemmelliyetçilik durumları: Alanyazın Çalışması*. [Bildiri sunumu]. Lisansüstü Öğretmen Çalışmaları Kongresi, Ayvalık.

Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).

Feng, R., Mishra, V., Hao, X., & Verhaeghen, P. (2025). The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students using machine learning and structural equation modeling. *Machine Learning with Applications*, 19, 100614. <https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2024.100614>

- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological reports, 68*(2), 455-458.
<http://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 673-679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
- Ferrari, J. R. , Johnson, J. L. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*, 113-136.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*(1).
- 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. <http://doi.org/10.3200/SOCP.149.3.402-408>
- Flett, G. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 34*, 169-186. <http://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and individual differences, 10*(7), 731-735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*, 223-236.
<https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>
- Fonseca, A., Monteiro, F., & Canavarro, M. C. (2018). Dysfunctional beliefs towards motherhood and postpartum depressive and anxiety symptoms: Uncovering the role of

experiential avoidance. *Journal of clinical psychology*, 74(12), 2134-2144.

<https://doi.org/10.1002/jclp.22649>

Frazier, P.A., Tix, A.P., & Barron, K.E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.

<http://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>

Gautam, A., Polizzi, C. P., & Mattson, R. E. (2023). Mindfulness, procrastination, and anxiety: assessing their interrelationships. *Psychology of Consciousness: Theory, research, and practice*, 10(4), 441. <http://doi.org/10.1037/cns0000209>

Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.

<https://doi.org/10.1080/09658210444000115>

Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>

Gort, C., Marcusson-Clavertz, D., & Kuehner, C. (2021). Procrastination, affective state, rumination, and sleep quality: Investigating reciprocal effects with ambulatory assessment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 58-85.

<http://doi.org/10.1007/s10942-020-00353-4>

Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Giusti, E. M., Cattivelli, R., Granese, V., Consoli, S., ... & Castelnuovo, G. (2022). The mediating role of psychological inflexibility in the relationship between anxiety, depression, and emotional eating in adult individuals with obesity. *Frontiers in Psychology*, 13, 861341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861341>

Gözsüz, Y. (2024). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış kişilerin erteleme eğilimlerinin psikiyatrik tanısı olmayan gruba göre karşılaştırılması. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Üsküdar Üniversitesi

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611–616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.6114>

Harris, R. (2018). *.ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (H.T. Karatepe&K.F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.(Orijinal çalışma basım tarihi 2009)

- Harris, R. (2022). *ACT for overcoming procrastination*. Contextualconsulting.
<https://contextualconsulting.co.uk/wp-content/uploads/2023/04/ACT-For-Overcoming-Procrastination.pdf>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Models, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2021). Zihninden çık hayatına gir. (N. Yavuz, Çev.) Litera Yayıncılık.(Orijinal çalışma basım tarihi, 2005).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D.(2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Heppner, P.P., Wampold, B.E., & Kivlighan, D.M. (2008). Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri. (Siyez, D. M. Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1992)
- Kahraman, F. & Koç, F. (2024). Psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam: rol yapma oyuncularına yönelik bir vaka kontrol çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 13(3):279–290. <https://doi.org/10.14744/JCBPR.2024.73528>
- Kanten, P. & Kanten, S. (2015). The antecedents of procrastination behavior: personality characteristics, self-esteem and self-efficacy. *PressAcademia Procedia*, 2(1), 331-341. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2016118653>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European psychologist*,18(1) <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme*

ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. & Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.002>

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>

Kutlu, A. (2024). *The relationship between childhood trauma, resilience and psychological flexibility: The role of sensory processing sensitivity* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.

Küçük, M. (2022). *İnternet bağımlılığı ile erteleme eğilimi, algılanan sosyal destek ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495.

Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1041. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041>

Mahmoudzadeh, R., & Mohammadkhani, S. (2020). Perfectionism and Academic Procrastination: The mediating role of rumination. *Clinical Psychology and Personality*, 14(1), 125-134. <https://doi.org/10.22070/14.1.125>

Manav, A. N. (2023). *Yetişkinlerde kendini sabotaj: Mükemmelliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve metakognitif inançlarla ilişkisinin incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Merriam-Webster (t.y.) İçinde *Merriam-Webster.com dictionary*. Erişim tarihi: Ekim, 16, 2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastination>

- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press. Lawrence Erlbaum Associates.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology, 100*(4), 569.
<http://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2003) The response styles theory. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 105-123.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly, 25*(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oflazian, J. S. & Borders, A. (2023). Does rumination mediate the unique effects of shame and guilt on procrastination?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 41*(1), 237-246. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00466-y>
- Ong, C. W., Barthel, A. L. & Hofmann, S. G. (2024). The relationship between psychological inflexibility and well-being in adults: a meta-analysis of the Acceptance and Action Questionnaire. *Behavior therapy, 55*(1), 26-41. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.007>
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 10-20.
- Pamuk, M. & Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 63-78.
- Plys, E., Jacobs, M. L., Allen, R. S., & Arch, J. J. (2023). Psychological flexibility in older adulthood: A scoping review. *Aging & Mental Health, 27*(3), 453-465.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2036948>

Pychyl, T.A. (2022). *Prokrastineyişin*. (O. Öztürk, 12. Ed.). Metropolis Yayıncılık. (Original work published 2010)

Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203-212.

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).

Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2018). *İnsan davranışının ABC'si*. (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2008)

Ratner, B.(2009). The correlation coefficient: Its values range between+ 1/– 1, or do they? *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, , 17(2): 139- 42.

<http://dx.doi.org/10.1057/jt.2009.5>

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological reports*, 121(1), 26-41. <http://doi.org/10.1177/0033294117720695>

Rice, K. G., Richardson, C. M., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 288.

<http://doi.org/10.1037/a0026643>

Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research*, 27, 275-291. <https://doi.org/10.1023/A:1023914416469>

Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2024). Psychological Flexibility Skills and Mental Wellbeing in Athletes: An Exploration of Associations and Gender Differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43-55.

<https://doi.org.10.11648/j.pbs.20241302.14>

- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
<http://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Sarı, H., Traş, Z. & Yakıcı, H. B. (2024). Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinde psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Innovative Education Researcher* 4(2), 104-147. <http://doi.org/10.29228/iedres.77767>
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Slot, M., Reijnders, J. S. A. M., Janssens, M., Simons, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2022). Psychological Flexibility across the Lifespan in Dutch adults.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/tzdzj>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. <http://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137-159. <http://doi.org/10.1002/per.2098>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332.
<http://doi.org/10.1177/1073191115573300>

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology, 31*(4), 503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stainton, M., Lay, C. H., & Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin, 133*(1), 65. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). *Pure Procrastination Scale (PPS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t10499-000>
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences, 30*(1), 95-106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European journal of personality, 27*(1), 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research, 25*, 49-60.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of cognitive psychotherapy, 20*(3), 319. <http://doi.org/10.1891/jcop.20.3.319>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences, 31*(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Suna, E. (2023). *18-45 yaş arası yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin, yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Sutcliffe, K. R., Sedley, B., Hunt, M. J., & Macaskill, A. C. (2019). Relationships among academic procrastination, psychological flexibility, and delay discounting. *Behavior Analysis: Research and Practice, 19*(4), 315. <https://doi.org/10.1037/bar0000145>

Sütterlin, S., Paap, M. C., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012(1), 267327.

<https://doi.org/10.1155/2012/267327>

TDK. (t.y.). Erteleme. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim Tarihi: Ekim, 16, 2024.

<https://sozluk.gov.tr/>

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259.

<https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

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>

Turan, Ş. B. (2024). *Anksiyete ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide duygusal öz yeterlik ve öz eleştirel ruminasyonun aracılık rollerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi

Tüfekçi, M. (2024). *Yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Türkçapar, M. H., & Sargin, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., & Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001>

Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Uysal, İ. (2024). *Yetişkinlerde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 127-135. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121. <https://doi.org/10.12984/eed.09571>
- Vestervelt, C. M. (2000). *An Examination of the content and construct validity of four measures of procrastination* [Yayımlanmamış doktora tezi] Carleton University.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yüksel, M. Y., Sayın, M., & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218. <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>
- Zukerman, G., Maor, M., Reichard, T., & Ben-Itzhak, S. (2023). Does older mean flexible? Psychological flexibility and illness cognitions in chronic medical conditions-the moderating effect of age. *Psychology, Health & Medicine*, 28(7), 1844-1860. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2206145>



EKLER

EK 1: Etik Kurul Onayı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
26 OCAK 2024

OTURUM SAYISI
2024-01

KARAR NO 9: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Meltem YILDIZ'ın danışmanlığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Müge ÖZTÜRK'ün "Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Meltem YILDIZ'ın danışmanlığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Müge ÖZTÜRK'ün "Yetişkinlerin Erteleme Eğilimleri, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki cezai ve idari bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya (sorulara verilecek cevaplar ceza kanunları bakımından suç teşkil etmesi durumunda ilgili makamlara bildirme yükümlülüğü ilgili sorumlu araştırmacı, yardımcı, danışman ve diğerleri) ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Ek 2: Erteleme Eğilimleri Ölçeği Ölçek İzni

Erteleme Eğilimleri Ölçeği

Kullanım izni

Geliştirdiğim(iz) / uyarladığım(iz) ölçme aracının atıf gösterilmesi ve bilimsel araştırmalarla sınırlı olmak kaydıyla kullanılmasına izin veriyorum/z/.



Ek 3: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Ölçek İzni

çalışmanızda Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği'ni kullanmanızdan memnuniyet duyarım, ekte bilgileri iletiyorum.

Saygılarımla

 23 Kas
2023 Per, 18:29 tarihinde şunu yazdı:

...

Öz-eleştirel
ruminasyon ölç...



Doküman

ölçek
makalesi.pdf



PDF

Ek 4: Kabul ve Eylem Formu II Ölçek İzni

Merhaba Sayın Erdağ,

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

K. Fatih Yavuz

Prof.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneđi

Ek 5: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışmada yetişkinlerin erteleme eğilimleri, öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Bu amaçla hazırlanan bu formdaki soruları lütfen *sabır ve içtenlikle* yanıtlayınız. *Bütün sorulara yanıt vermeniz bu çalışma için çok önemlidir.* Herhangi bir soruyu boş bırakmanız durumunda yanıtlarınız değerlendirmeye alınamayacaktır. Sorular kapsamında vermiş olduğunuz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Çalışmamıza sunduğunuz değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

Müge ÖZTÜRK

Bursa Uludağ Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Programı

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaş Aralığınız:

18-24 25-34 35-44 45-54 55-65

3. Öğrenim Durumunuz:

İlkokul Ortaokul Lise Ön lisans Lisans
Lisansüstü

Ek 6: Erteleme Eğilimleri Ölçeği Örnek Maddeleri

EEÖ		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Son teslim tarihine yetiştirmem gereken işler varken genellikle başka şeyler yaparak vaktimi harcarım.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Sık sık kendimi günler öncesinden yapmaya niyetlendiğim işleri yaparken buluyorum.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Genellikle yapmak zorunda olduğum işleri daha başlamadan ertelerim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	Karar verdikten sonra bile harekete geçmeyi ertelerim.	1	2	3	4	5
8	.	1	2	3	4	5
9	Kendimi zamanım kalmamışken buluyorum.	1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11	Teslim tarihlerine yetişmekte pek iyi değilim.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5

Ek 4: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Örnek Maddeleri

ÖERÖ		Hiç	Biraz	Oldukça	Tamamen
1		1	2	3	4
2	Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor.	1	2	3	4
3		1	2	3	4
4	Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem.	1	2	3	4
5		1	2	3	4
6	Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm	1	2	3	4
7		1	2	3	4
8	Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim.	1	2	3	4
9		1	2	3	4
10	Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım.	1	2	3	4

Ek 7: Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeleri

KEF-II		Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2		1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4		1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6		1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı :Müge ÖZTÜRK

Doğum Yeri ve Tarihi :

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Bursa Erkek Lisesi (2004-2008)

Lisans : Gazi Üniversitesi (2008-2012)

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Çalıştığı Kurumlar : Ticaret ve Sanayi Odası Gürsu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
(2012-2016)

23 Nisan Ortaokulu (2016-2024)

Şehit Erol Olçok Turizm Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2024-)

İletişim :

Yayın(lar) : ELDELEKLİOĞLU, J., ERDAĞ, M. & ÜNGÜDER, A., (2014).
Psychological Counseling And Guidance (PCG) Services in Turkey,. *The Science and Education
at the Beginning of the 21st Century in Turkey* (pp.235-241), SOFYA: Sofia: St Kliment Ohridski
University Press.