T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜSTBİLİŞ KURAMI ÇERÇEVESİNDE YETİŞKİNLERDE ÜSTBİLİŞLER, MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-YETERLİK, SÜREKLİ KAYGI, BİLİŞSEL-DAVRANIŞSAL KAÇINMA VE DEPRESYONUN GENEL ERTELEME EĞİLİMİ İLE İLİŞKİLERİNİN ARACILIK ANALİZLERİ İLE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa Eda KANIK TEZCAN

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ANKARA, 2022

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜSTBİLİŞ KURAMI ÇERÇEVESİNDE YETİŞKİNLERDE ÜSTBİLİŞLER, MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-YETERLİK, SÜREKLİ KAYGI, BİLİŞSEL-DAVRANIŞSAL KAÇINMA VE DEPRESYONUN GENEL ERTELEME EĞİLİMİ İLE İLİŞKİLERİNİN ARACILIK ANALİZLERİ İLE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa Eda KANIK TEZCAN

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR

ANKARA, 2022

ONAY SAYFASI

Rumeysa Eda Kanık Tezcan tarafından hazırlanan "Üstbiliş Kuramı Çerçevesinde Yetişkinlerde Üstbilişler, Mükemmeliyetçilik, Öz-yeterlik, Sürekli Kaygı, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma ve Depresyonun Genel Erteleme Eğilimi ile İlişkilerinin Aracılık Analizleri ile İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi		Kurumu	İmza
Doç. Dr. Pınar Bıçaksız Akdemir		Hacettepe Üniversitesi	
Kabul [X]	Red [ ]		
Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar		Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	
Kabul [X]	Red [ ]		
Dr. Öğr. Üyesi Funda Salman		Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	
Kabul [X]	Red [ ]		

Tez Savunma Tarihi: 07.07.2022

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ünvan Ad Soyad

Doç. Dr. Seyfullah Yıldırım

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. 07.07.2022

İmza:

Adı SOYADI: Rumeysa Eda Kanık Tezcan

TEŞEKKÜR

Öncelikle, yüksek lisans sürecimin en başından beri desteğini her zaman hissettiğim değerli tez danışmanım Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar'a, sabır ve anlayışla tezimin her aşamasında yol gösterdiği için ve büyük bir titizlikle tezime sunduğu katkılar için teşekkür ederim. Bugün bir klinik psikolog olmamda kendisinin maddi ve manevi emekleri çok büyüktür.

Yüksek lisans tez jürimde bulunan Doç. Dr. Pınar Bıçaksız Akdemir ve Dr. Öğr. Üyesi Funda Salman'a kıymetli vakitlerini ayırdıkları için ve tezimi büyük bir ilgi ve titizlikle inceleyip çok değerli katkı ve öneriler sundukları için teşekkür ederim.

Sevgili arkadaşlarım Zeynep Görgülü, Merve Aydın, Selma Kocabaş, Habibe Güven, Pınar Dikbaş, Firdevs Zengin ve adını sayamadığım tüm arkadaşlarıma hem tez sürecimde hem de hayatımın her alanında yanımda oldukları ve beni destekledikleri için teşekkür ederim.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümündeki tüm çalışma arkadaşlarıma ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında beraber eğitim aldığım sınıf arkadaşlarıma zorlandığım yerlerde bilgilerini paylaşarak yol gösterdikleri ve beni motive ettikleri için teşekkür ederim. Ayrıca, yüksek lisans sürecim boyunca emekleri bulunan Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji bölümünün değerli hocalarına teşekkür ederim.

Beni dünyaya getiren ve sevgiyle büyüten annem Meral Ünsal ve babam Abdulkerim Kanık'a; sevgili kardeşlerim Ömer Kanık ve Mehmet Ali Kanık'a hayatımın her alanında olduğu gibi tez sürecinde de beni destekledikleri ve varlıklarıyla bana mutluluk sebebi oldukları için teşekkür ederim.

Varlığıyla hayatımı güzelleştiren sevgili eşim Ahmet Tezcan'a bu zor süreçte beni hiç yalnız bırakmadığı, her koşulda desteklediği ve bana güç verip yükümü hafifletmek için elinden gelen her şeyi yaptığı için teşekkür ederim.

ÖZET

Üstbiliş Kuramı Çerçevesinde Yetişkinlerde Üstbilişler, Mükemmeliyetçilik, Öz-Yeterlik, Sürekli Kaygı, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma ve Depresyonun Genel Erteleme Eğilimi ile İlişkilerinin Aracılık Analizleri ile İncelenmesi

Erteleme, kişinin çıkarlarına ters düşmesine rağmen bir işi gönüllü olarak geciktirmesi olarak tanımlanmaktadır ve yetişkinlerin yaklaşık %15-20'sinin kronik erteleme davranışından muzdarip olduğu bilinmektedir. Üstbilişsel kurama göre erteleme bir öz-düzenleme sorunudur, bu bağlamda ertelemeye ilişkin bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır. Mevcut çalışmada, öz-yeterlik, mükemmeliyetçilik, üstbilişler, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin üstbilişsel kuram çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda 18-65 yaş aralığındaki toplam 284 kadın (193) ve erkek (91) katılımcıdan Demografik Bilgi Formu, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Hasta Sağlık Anketi-9 ve Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-16 kullanılarak veri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS v.25 programı ve PROCESS v.4.1 eklentisi ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, korelasyon analizi, iki yönlü ANCOVA ve aracılık analizleri yürütülmüştür.

Korelasyon analizi bulgularına göre genel erteleme eğiliminin yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İki yönlü ANCOVA bulgularına göre yaşın etkisi kontrol edildiğinde erteleme puanları cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Aracılık analizleri sonucunda, öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide ise sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu, ancak bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, üstbilişsel kuram çerçevesinde incelenen ilişkiler, ertelemenin mekanizmasına yönelik önemli bulgular sunmuştur. Son bölümde, elde edilen bulgular üstbilişsel kuram

çerçevesinde değerlendirilmiş; çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları tartışılmış; gelecek çalışmalara ve klinik uygulamalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: genel erteleme, üstbilişler, üstbilişsel kuram, öz-yeterlik, sürekli kaygı, mükemmeliyetçilik, bilişsel-davranışsal kaçınma, depresyon

ABSTRACT

Investigating the Relationships of Metacognitions, Perfectionism, Self-Efficacy, Trait Anxiety, Cognitive-Behavioral Avoidance and Depression with General Procrastination in Adults with Mediation Analyses within the Framework of Metacognitive Theory

Procrastination is defined as voluntarily delaying a task even though it is against one's interests and it is known that approximately 15-20% of adults suffer from chronic procrastination. According to metacognitive theory, procrastination is a self-regulation problem, thus, it offers a holistic perspective on procrastination. In the present study, it was aimed to examine the relationships of self-efficacy, perfectionism, metacognitions, trait anxiety, cognitive-behavioral avoidance, and depression with general procrastination within the framework of metacognitive theory.

For this purpose, data were collected from 284 female (193) and male (91) participants between the ages of 18-65 by using Demographic Information Form, General Procrastination Scale, Metacognitions Questionnare-30, General Self-Efficacy Scale, Trait Anxiety Inventory, Cognitive-Behavioral Avoidance Scale, Patient Health Questionnaire-9 and The Big Three Perfectionism Scale-16. Data were analyzed with SPSS v.25 and PROCESS v.4.1. Accordingly, correlation analysis, two-way ANCOVA and mediation analyses were conducted.

To the correlation analysis findings, it was observed that general procrastination was negatively correlated with age. According to the two-way ANCOVA findings, when the effect of age was controlled, procrastination scores did not differ significantly between the groups formed according to gender, student status and employment status. As a result of mediation analyses, it was found that the serial mediation of trait anxiety and lack of cognitive confidence in the relationship between self-efficacy and general procrastination, and the serial mediation of lack of cognitive confidence and depression was significant in the relationship between self-critical perfectionism and general procrastination. In the relationship between positive metacognitive beliefs about worry and general procrastination, the serial mediation of trait anxiety, uncontrollability and danger metacognitions and depression was significant, but the serial mediation effect of cognitive-behavioral avoidance, lack of cognitive confidence and depression was not significant.

In conclusion, the relationships examined within the framework of metacognitive theory provided important findings regarding the mechanism of procrastination. In the last chapter, findings were evaluated within the framework of metacognitive theory, strengths and limitations of the study were discussed, and suggestions for future studies were made.

Keywords: general procrastination, metacognitions, metacognitive theory, self-efficacy, trait anxiety, perfectionism, cognitive-behavioral avoidance, depression

İÇİNDEKİLER

ÖZET…….. i
ABSTRACT……. iii
İÇİNDEKİLER…….. v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ……..…… viii
ŞEKİLLER DİZİNİ……..…….. ix
TABLOLAR DİZİNİ……..…..... x
1. GİRİŞ..... 1
1.1. Üstbiliş ve Üstbilişsel Kuram..... 2
1.1.1. Üstbiliş Kavramı..... 2
1.1.2. Psikolojik Bozuklukların Üstbilişsel Modeli: Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli ve Bilişsel-Dikkat Sendromu..... 4
1.1.3. Üstbilişlerin Depresyon ile İlişkisi..... 7
1.2. Genel Erteleme..... 7
1.2.1. Erteleme ile İlişkili Etmenler..... 8
1.2.2. Ertelemenin Kuramsal Açıklamaları..... 10
1.2.2.1. Değerlendirme-Kaygı-Kaçınma Kuramı..... 11
1.2.2.2. Öz-düzenleme Kuramı..... 12
1.2.2.3. Ertelemenin Üstbilişsel Modeli..... 13
1.3. Sürekli Kaygı..... 15
1.3.1. Sürekli Kaygı ve Üstbilişler..... 16
1.3.1.1. Genel Kaygı Bozukluğunun Üstbilişsel Modeli..... 17
1.4. Mükemmeliyetçilik..... 19
1.4.1. Mükemmeliyetçiliğin Erteleme ve Üstbilişler ile İlişkisi..... 20
1.4.2. Mükemmeliyetçiliğin Depresyon ve Kaygı ile İlişkisi..... 22
1.5. Öz-yeterlik..... 24
1.5.1. Öz-yeterliğin Üstbilişler ve Erteleme ile İlişkisi..... 24
1.5.2. Öz-yeterliğin Kaygı ve Depresyon ile İlişkisi..... 25
1.6. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma..... 26
1.6.1. Kaçınmanın Kaygı ve Depresyon ile İlişkisi..... 26
1.7. Araştırmanın Amaçları ve Hipotezleri..... 27
2. YÖNTEM..... 30
2.1. Araştırmanın Örneklemi..... 31

2.2. Veri Toplama Araçları....31
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.... 31
2.2.2. Genel Öz-yeterlik Ölçeği.... 31
2.2.3. Üstbilişler Ölçeği- 30.... 31
2.2.4. Sürekli Kaygı Envanteri.... 32
2.2.5. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-16.... 32
2.2.6. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği.... 33
2.2.7. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği.... 34
2.2.8. Hasta Sağlığı Anketi-9.... 34
2.3. İşlem.... 35
2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.... 35
3. BULGULAR.... 36
3.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizi..... 37
3.2. Eğitim Durumu ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları.... 43
3.3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması: İki Yönlü ANCOVA Bulguları..... 44
3.4. Çoklu Seri Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular....46
3.4.1. Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişkide Bilişsel Güvensizlik ve Depresyonun Seri Aracılık Etkisi.... 47
3.4.2. Öz-Yeterlik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinde Sürekli Kaygı ve Bilişsel Güvensizliğin Seri Aracılık Etkisi.... 49
3.4.3. Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar ve Genel Erteleme Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, Bilişsel Güvensizlik ve Depresyonun Seri Aracılık Etkisi.... 51
3.4.4. Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar ve Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişkide Sürekli Kaygı, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike ve Depresyonun Seri Aracılık Etkisi.... 53
4. TARTIŞMA.... 58
4.1. Yaş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi.... 58
4.2 . Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması: İki Yönlü ANCOVA Bulgularının Değerlendirilmesi.... 59

4.3. Bulguların Üstbilişsel Kuram Kapsamında Değerlendirilmesi..... 61
4.3.1. Üstbilişler ve Genel Erteleme İlişkisinin Değerlendirilmesi..... 61
4.3.2. Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi 63
4.3.3. Öz-yeterlik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi..... 64
4.3.4. Bilişsel Dikkat Sendromunun Bileşenleri Olarak Sürekli Kaygı ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınmaya İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... 64
4.3.5. Bilişsel-Dikkat Sendromunun Bir Çıktısı Olarak Depresyon Belirtilerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... 66
4.4. Seri Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Üstbilişsel Kuram Çerçevesinde Değerlendirilmesi..... 66
4.5. Klinik Uygulamalara Yönelik Çıkarımlar..... 70
4.6. Güçlü yönler ve Katkılar..... 71
4.7. Sınırlılıklar ve Öneriler..... 72
5. SONUÇ.....75
6. KAYNAKÇA..... 77
7. EKLER..... 93
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu..... 93
EK-2. Demografik Bilgi Formu.....94
EK-3. Genel Öz-yeterlik Ölçeği..... 95
EK-4. Üstbilişler Ölçeği-30..... 96
EK-5. Sürekli Kaygı Envanteri..... 99
EK-6. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-16..... 101
EK-7. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği.....102
EK-8. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği..... 105
EK-9. Hasta Sağlık Anketi.....106

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

GEEO: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

BDKÖ: Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği

GÖYÖ: Genel Öz-yeterlik Ölçeği

SKE: Sürekli Kaygı Envanteri

BÜMÖ-16: Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-16

HSA-9: Hasta Sağlık Anketi-9

ÜBÖ-30: Üsbilişler Ölçeği-30

ANCOVA: Analysis of Covariances (Kovaryans Analizi)

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil.1. Psikopatolojinin genel üstbilişsel modeli.....6

Şekil 2. Ertelemenin üstbilişsel modeli.....14

Şekil 3. Genel Kaygı Bozukluğunun Üstbilişsel Modeli..... 19

Şekil 4. Seri çoklu aracılık analizi olan model 6'nın iki aracı değişkenli versiyonuna ait diyagram.....47

Şekil 5. Seri çoklu aracılık analizi olan model 6'nın üç aracı değişkenli versiyonuna ait diyagram.....47

Şekil 6. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerini gösteren diyagram.. 48

Şekil 7. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkilerini gösteren diyagram.. 50

Şekil 8. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerini gösteren diyagram.....52

Şekil 9. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike ve depresyonun seri aracılık etkilerini gösteren diyagram.....54

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler..... 30
Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin betimleyici analizine ilişkin bulgular..... 36
Tablo 3. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları..... 41
Tablo 4. Eğitim durumu ve diğer araştırma değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon katsayıları..... 43
Tablo 5. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği puanlarının cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre betimleyici istatistikleri..... 44
Tablo 6. Cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumunun genel erteleme eğilimi üzerindeki etkilerini gösteren ANCOVA bulguları..... 45
Tablo 7. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerine ilişkin
bulgular 49
Tablo 8. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular..... 50
Tablo 9. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular..... 53
Tablo 10. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike ve depresyonun seri aracılık etkisine ilişkin bulgular..... 55
Tablo 11. Seri aracılık analizlerine ilişkin sonuçların özeti..... 56
Tablo 12. Araştırmanın hipotezlerinin desteklenme durumu..... 57

1.GİRİŞ

Erteleme, basitçe amaçlanan bir işi gönüllü olarak geciktirme olarak tanımlanan, hem psikolojik hem de bedensel sağlık üzerinde olumsuz etkileri birçok araştırmayla kanıtlanmış olan bir olgudur. Steel'e (2007) göre erteleme, varlığı MÖ 400'lere kadar uzanan yaygın bir olgu olmaya devam etmektedir Erteleme binlerce yıldır bilinen bir olgu olmasına rağmen, nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları üzerine sistematik araştırmalar ancak son zamanlarda yapılmıştır (Przepriorka ve ark., 2016).

Yapılan araştırmalara göre yetişkinlerin yaklaşık %15-20'si kronik erteleme davranışından muzdariptir ve %95'inden fazlası erteleme davranışını azaltmak istemektedir (Ferrari ve ark., 2007; Steel, 2007). Öğrenciler arasında ise erteleme daha da yaygındır. Yapılan araştırmalar öğrencilerin %80-95'inin ara sıra erteleme davranışında bulunduğunu ve yaklaşık %50'sinin kronik erteleme davranışından muzdarip olduğunu göstermektedir (Steel, 2007; Day ve ark., 2000; He, 2017). Çoğu araştırma ertelemenin bireylerin kişisel, akademik, mesleki başarısını ve performansını önemli derecede etkilediğini ortaya koymuştur (Steel, 2007).

Kişinin çıkarlarıyla ters düşmesine ve hatırı sayılır düzeyde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmesine rağmen bireylerin niçin kasıtlı ve mantıksız bir şekilde ertelemeye devam ettiği sorusu ise alanyazında hala tartışılmaktadır. Ancak, erteleme ile ilgili faktörlere ilişkin çok sayıda çalışma ve kanıt olmasına rağmen bu konuda hala net ve bütüncül bir anlayış bulunmamaktadır (Rebetez ve ark., 2014).

Fernie ve arkadaşlarına göre (2017), bilişsel yaklaşımlar ertelemenin sürdürülmesinde olumsuz inançların rolünü açıklasa da bu inançların erteleyicilerin bilişsel süreçlerini hangi mekanizmalarla etkilediğini veya kontrol ettiğini açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Son zamanlarda bazı araştırmacılar "içerik temelli" bilişsel yaklaşımlarının sınırlılıklarından yola çıkarak psikolojik bozuklukların gelişmesinde üstbilişin rolünü vurgulayan yeni bir çerçeve önermişlerdir: Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Wells & Matthews, 1996). Bu genel kuram, genel kaygı bozukluğu, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon gibi bozukluklara özgü modellerin geliştirilmesine öncülük etmiştir (Fernie ve ark., 2017). Fernie ve ark. (2017), bu

yaklaşımdan yola çıkarak erteleme davranışını açıklamaya çalışmışlardır ve ertelemenin üstbilişsel modelini sunmuşlardır. Bu model, ilerleyen bölümlerde açıklanmıştır.

Bu çalışmanın genel amacı mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, üstbilişler, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme üzerindeki etkilerinin üstbilişsel kuram çerçevesinde incelenmesidir. Bu bağlamda, psikopatolojilerin gelişimini açıklayan üstbilişsel kuram (Wells ve Matthews, 1996) ile erteleme (Fernie ve ark., 2017) ve genel kaygı (Wells, 1999) için oluşturulan üstbilişsel modellerden yola çıkılarak, üstbilişler, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, depresyon ve bilişsel-davranışsal kaçınma değişkenlerinin genel erteleme eğilimi üzerindeki direkt ve doğrudan yordayıcı etkileri aracılık analizi ile incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ve ilgili nicel çalışmaların bulguları özetlenmiştir. Bölüm sonunda ise araştırmanın amaçları, araştırma soruları ve hipotezler açıklanmıştır.

1.1. Üstbiliş ve Üstbilişsel Kuram

1.1.1. Üstbiliş Kavramı

Üstbiliş (metacognition) terimi ilk olarak Flavell (1979) tarafından kullanılmıştır. Flavell (1979), üstbiliş kavramını kişinin kendi bilişsel süreçleri ve çıktıları veya bunlarla ilgili herhangi bir şeye ilişkin bilgisi olarak tanımlamıştır ve bilişsel nesnelerin veya bunlarla ilişkili verilerin somut bir hedefe yönelik olarak aktif olarak düzenlenmesi/yönetilmesi şeklinde açıklamıştır. Brown (1978) ise üstbilişi düşünceye yönelik bir bilgi işleme süreci olarak ele almaktadır. Birçok bilgi işleme modeline göre sistemin, planlama, kontrol etme, izleme ve problem çözme davranışlarını düzenleme gibi faaliyetlerini yönlendiren bir yöneticisi olmalıdır; üstbilişsel süreçler, bilişsel sistemin bu öz-düzenleme faaliyetleridir (Reeve ve Brown, 1985).

Flavell'in 1979 tarihli makalesine kadar, üstbilişsel gelişim üzerine yapılan neredeyse tüm araştırmalar *üstbellek* kavramı ile sınırlıydı. Diğer bir deyişle, bireylerin nasıl hatırladığı, kendi bellek işlevleri hakkında ne bildikleri ve bu bilgilerin bellek performansıyla nasıl ilişkili olduğu soruları etrafında toplanmaktaydı. Ancak günümüzde üstbiliş anlama, problem çözme, akıl yürütme, bellek gibi olguları da kapsayan çok daha geniş bir bağlamda kavramsallaştırılmakta ve incelenmektedir (Kuhn, 2000). Kuhn'a göre (2000) üstbiliş, bilincin bir yan ürünü olarak birdenbire ortaya çıkmaz. Bunun yerine, yaşamın erken dönemlerinde, olacaklarla ilgili fikir veren biçimlerde ortaya çıkar ve daha

belirgin, daha güçlü ve dolayısıyla daha etkili hale geldiği kapsamlı bir gelişimsel rota izler ve giderek bireyin bilinçli kontrolü altında işlemeye başlar.

Flavell (1979), üstbiliş modelinde bilişsel düzenlemenin dört ana unsurunu üstbilişsel bilgi (metacognitive knowledge), üstbilişsel deneyim (metacognitive experiences), iş/hedef (task/goal) ve eylem/strateji (actions or strategies) olarak açıklamıştır. Daha sonra Brown (1987) iki temel bileşenden oluşan bir üstbiliş modeli önermiştir. Bu modele göre üstbilişin iki boyutu vardır: biliş bilgisi (knowledge about cognition) ve biliş düzenlemesi (regulation of cognition). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, yaygın olarak iki boyutlu bir sınıflandırmanın kullanıldığı görülmüştür. (Cross ve Paris, 1988; Nazarieh, 2016; Özsoy, 2008; Schraw ve Moshman, 1995).

Üstbilişsel/bilişsel bilgi, bireyin yetenek ve sınırlarını değerlendirerek bilişsel görevlerini, hedeflerini ve bu görevler için kullanacağı stratejileri uygun şekilde incelemesini, seçmesini, terk etmesini veya girişimlerinin davranışsal sonuçlarını yorumlamasını sağlar, yani bilişsel süreçler üzerinde önemli düzeyde etkilidir (Flavell, 1979). Flavell (1979) üstbilişsel bilgiyi üç kategoride ele almıştır: birey, görev ve strateji. Birey kategorisi, bilişsel işleyiciler olarak kişinin kendisi ve diğer insanların doğası ile ilgili bilgilerini ve inançlarını kapsar. Görev kategorisi ise bir işin/görevin amacı, doğası ve gereklilikleri hakkında sahip olduğu inanç ve bilgileri kapsamaktadır (Nazarieh, 2016). Strateji kategorisi ise ne tür bilişsel girişimlerde ne tür stratejilerin hedeflere ulaşma bakımından daha etkili olacağına dair bilgilerdir (Flavell, 1979). Flavell (1979), çoğu üstbilişsel bilginin aslında bu üç değişken türünden ikisi veya üçü arasındaki etkileşimler veya kombinasyonlarla ilgili olduğunu öne sürmüştür; örneğin bir bireyin (başka bir bireyin aksine) X görevinde (Y görevinin aksine) A stratejisini (strateji B yerine) kullanmanız gerektiğine inanmak.

Üstbilişsel/bilişsel bilgi, daha sonraki araştırmacılar tarafından daha farklı bir çerçevede incelenmiştir; yöntemsel, bildirimsel ve durumsal bilgi olmak üzere üç kategori tanımlanmıştır (Cross ve Paris, 1988; Schraw ve Moshman, 1995). Bildirimsel bilgi (declarative knowledge), kişinin kendisi ve performansını etkileyen etmenler hakkındaki bilgisidir. Yöntemsel bilgi (procedural knowledge) ise yöntemsel becerilerin yürütülmesi ve stratejilerin nasıl kullanılacağı hakkındaki bilgiler olarak tanımlanmıştır. Son olarak, durumsal bilgi (conditional knowledge) ise bilişsel eylemlerin ne zaman ve neden kullanılacağı hakkındaki bilgileri ifade eder, diğer bir deyişle bildirimsel ve yöntemsel bilgiyi etkili kullanabilmekle ilgilidir.

Flavell (1979), üstbilişsel bilginin temelde uzun süreli bellekte depolanan bilgilerden farklı olmadığı varsayımına dayanarak, bu bilgilerin bir iş sırasında kasıtlı, bilinçli bir bellek araştırması sonucunda etkinleştirilebileceği gibi geri alma ipuçları tarafından otomatik olarak da etkinleştirilebileceğini ve bilince girmeden bilişsel süreçleri etkileyebileceğini öne sürmüştür. Ayrıca, bu bilgilerin de tüm bilgiler gibi yanlış ve yararsız olabileceğini, gerektiğinde etkinleştirilemeyebileceğini, etkinleştirilse bile beklenen etkiyi yaratmayabileceğini belirtmiştir.

Üstbilişsel/bilişsel düzenleme (metacognitive/cognitive regulation), kişinin düşünmesini veya öğrenmesini kontrol etmeye yardımcı olan üstbilişsel faaliyetleri ifade eder (Cross ve Paris, 1988; Flavell, 1979). Alanyazında birçok düzenleyici beceri öne sürülmüş olmasına rağmen, çoğunda ortak olarak üç temel beceriden bahsedilmiştir: planlama (planning), izleme (monitoring) ve değerlendirme (evaluation) (Aktürk ve Şahin, 2011; Jacobs ve Paris, 1987; Schraw ve Moshman, 1995). Planlama, bilişsel bir görev/hedef için uygun kaynakların ve stratejilerin seçimi olarak tanımlanmaktadır (Nazarieh, 2016; Schraw ve Moshman, 1995). Değerlendirme, kişinin öğrenme sürecinin düzenlenmesi ve çıktılara değer biçilmesi, hedeflerin gözden geçirilmesi süreçlerini kapsar. İzleme ise kişinin anlama ve iş performansı hakkındaki aktif farkındalığını ifade eder. (Lai, 2011; Schraw ve Moshman, 1995). Flavell (1979), bilişsel izlemeyi, kişinin biliş sırasında deneyimlediği içgörüler veya algılar olan "üstbilişsel deneyimler (metacognitive experiences)" bağlamında ele almaktadır ve bu deneyimleri, bireyin hedeflerini gözden geçirmesine yardımcı olan kalite kontrol araçları olarak betimlemiştir.

1.1.2. Psikolojik Bozuklukların Üstbilişsel Modeli: Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli ve Bilişsel Dikkat Sendromu

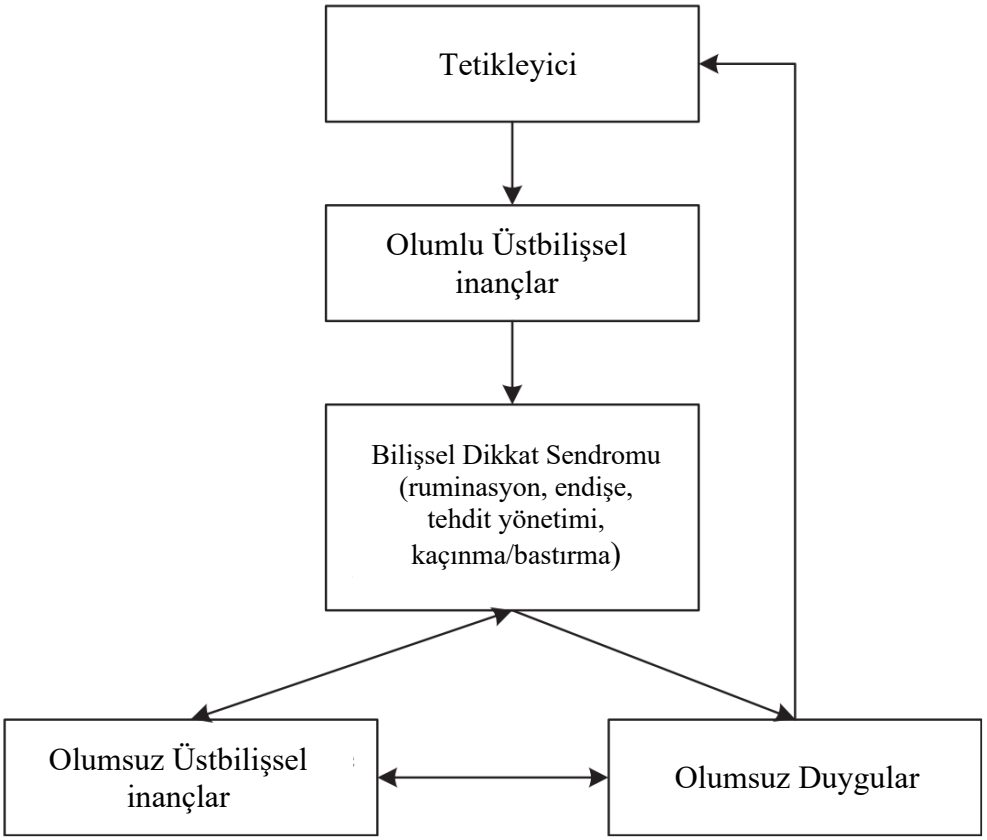
Wells ve Matthews (1996), var olan bilişsel kuramların duygu-durum bozukluklarına yol açan uyumsuz işleme süreçlerini açıklamakta yetersiz kaldığını öne sürmüş ve bilişin düzenlenmesi, işleme süreçlerinin kontrolü ve dikkat gibi unsurları da kapsayan daha bütüncül ve çok katmanlı bir bilgi işleme modeli önermişlerdir. Bu modele Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli (Self-Regulatory Executive Function Model [S-REF]) adı verilmiştir. Öz-düzenleyici Yönetici İşlevler Modeli'ne göre uyumsuz işlemler şu üç düzeyin birbirleri ile olan etkileşimi sonucunda oluşur: otomatik ve refleks olarak yürütülen işlemler, dikkat gerektiren ve istemli işlemler, depolanan bilgiler ve öz-inançlar (Wells ve Matthews, 1994). Wells ve Matthews'a (1996) göre duygudurum bozukluklarında en sık

görülen yapı bildirimsel ve yöntemsel öz-inançlar tarafından yürütülen öz-düzenleyici işlevlerdir. Bu yapı, dışsal etkenler ve bedensel uyarıların yanı sıra bireyin düşüncelerine verdiği önemi belirleyen üstbilişsel işlevler görevini de görür ve sınırlı bir kapasite ile işlediğinden dikkat gerektiren taleplere karşı daha hassastır (Wells ve Matthews, 1996).

Duygu-durum bozuklukları bağlamında en uyumsuz öz-düzenleyici yürütücü işlevler modu tekrarlayan ruminasyonlar veya aktif endişe içeren işlemlerdir (Wells,ve Matthews, 1996). modeline göre bilgilerin dönüp durması uyumsuz öz-inançları yanlışlamak içi gereken sınırlı kaynakları tüketmekte, uyumsuz öz-inançları ön plana alarak işgalci düşüncelerin girmesini kolaylaştırmakta ve duygusal işleme için gerekli olan korku yapılarına erişimi kısıtlamaktadır. Dikkat yanlılığı (attentional bias) ise tehdit gözleme stratejilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır ve duygu-durum bozukluklarına yol açan uyumsuz bilişsel işlemlerin en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir (Wells, 2005; Wells ve Matthews, 1996). Endişe/ruminasyon, tehdit gözleme ve uyumsuz baş etme stratejilerini de içeren ve tekrarlayan bir döngüsü olan bu düşünme biçimi Bilişsel-Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (Cognitive-Attentional Syndrome [CAS]) olarak adlandırılmaktadır. Stres, bu sürecin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve döngünün sürdürülmesine bağlı olarak şiddetlenmektedir. Normal olarak bireylerde öz-düzenleyici yürütücü işlevlerde kısa süreli veya önemsiz derecede uyumsuz aktiviteler gözlenebilir, ancak tehdit kaynağının varlığı ve konumu, endişeyi istenen bir unsur olarak gören üst-bilişsel inançlar ve işlevsiz sosyal döngüler bu uyumsuz aktiviteleri içinden çıkılması zor olan ve olumsuz etkileri daha fazla olan bir kısır döngü haline getirebilmektedir (bkz. Şekil.2.) (Wells ve Matthews, 1996). Özetle, bu yaklaşımın temel ilkesi, psikolojik bozukluklara neden olan düşünce ve inançların düşünce ve baş etme stratejilerini de etkileyen üstbilişsel bileşenleri içerdiğidir. Bireyler, bilişlerini ve eylemlerini yönlendirmek için planlar oluşturan örtük yöntemsel üstbilişlere sahiptirler Ayrıca, bireyin düşünceleri hakkındaki olumlu ve olumsuz inançları bilişlerini etkiler (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Wells (2005), psikolojik bozukluklara neden olan sorunlu üstbilişsel yapıyı, diğer bir deyişle öz-düzenleyici yönetici işlevler sorununu, Şekil 2'de görülen model üzerinde özetlemiştir. Buna göre, bir tetikleyici sonucunda etkinleşen olumlu üstbilişsel inançlar, kaçınma, endişe, dikkat dağıtma gibi uyumsuz baş etme yöntemlerini kapsayan bilişsel dikkat sendromunu başlatmaktadır. Bilişsel-dikkat sendromu ise olumsuz üstbilişlerin etkinleşmesine ve şiddetlenmesine neden olmaktadır. Olumsuz üstbilişsel inançlar, bilişsel dikkat sendromunu sürdüren bir etken olduğu gibi, olumsuz duyguları artırmaktadır. Olumsuz duygular ise tetikleyici bir faktör olarak tüm bu

sorunlu yapının başlatılmasını ve sürdürülmesini etkilemektedir (Reinholdt-Dunne ve ark., 2019).

Wells ve Cartwright-Hatton (2004) uyumsuz üstbilişleri beş kategoride ele almıştır. Bunlardan ilki, olumlu inançlardır. Olumlu inançlar, endişelenmenin arzu edilir bir durum olduğunu, kişinin plan yapmaya veya problemlerini çözmesine yardımcı olduğuna dair inançlardır. İkinci kategori ise kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleridir. Bu üstbilişler, kişinin güvende olabilmesi için endişelerini kontrol etmesi gerektiği veya endişelerinin kontrol edilemez olduğuna dair inançlarıdır. Üçüncü kategori ise bilişsel güvendir (güvensizlik). Bu üstbilişler kişinin kendi belleğine veya dikkat yeteneklerine dair olumsuz inançlarıdır. Dördüncü kategori olan düşünceleri kontrol ihtiyacı ise, kişinin olumsuz inançlarını kontrol altına alması gerektiğine dair inançlarıdır. Bu kategoride yer alan üstbilişler, kişinin eğer olumsuz inançlarını kontrol altına almazsa, bundan kendisinin sorumlu olacağına ve cezalandırılacağına dair inançlardır. Bilişsel farkındalık ise tanımlanan beşinci kategoridir ve kişinin bilişsel süreçleri üzerinde gereğinden fazla meşgul olması ile ilgilidir (Tosun ve Irak, 2008).



Şekil.1. Psikopatolojinin Genel Üstbilişsel Modeli (Wells, 2009)

1.1.3. Üstbilişlerin Depresyon ile İlişkisi

Üstbiliş kuramı, üstbilişlerin ve ruminasyonun depresif semptomları sürdürmesi ve şiddetlendirmesine ilişkin açıklamalar getirmektedir (Wells, 2009) Psikopatolojinin üstbilişsel modeli çerçevesinde düşünüldüğünde, tetikleyici etmenler benlik, dünya veya gelecek hakkında olumsuz düşünceler, yorgunluk veya motivasyonsuz hissetmek gibi depresif belirtiler olabilir (Borders, 2020). Bu tetikleyiciler ruminasyona ilişkin olumlu üstbilişsel inançları aktive eder ve bu üstbilişsel inançlar da bilişsel-dikkat sendromunu başlatır. Depresyon özelinde, bilişsel dikkat sendromunda depresif belirtilerin tekrarlamasından endişelenme, tehdit izleme (depresif belirtilere veya duygudurum değişikliklerine karşı hassasiyet) ve davranışsal kaçınma gibi durumlar görülür. Bilişsel dikkat sendromu, depresif belirtilere ve ruminasyona dair olumsuz üstbilişsel inançları (kontrol edilemezlik ve tehlike inançları gibi) aktive eder ve pekiştirir. Dolayısıyla, depresyonun sürdürülmesine katkıda bulunur (Borders, 2020; Wells, 2009). Buna ek olarak, kontrol edilemezlik ve tehlike ile bilişsel güven üstbilişlerinin depresyon ve kaygı belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Leahy ve ark., 2019). Kontrol edilemezlik ve tehlike gibi olumsuz üstbilişsel inançlar düşünme süreçleri üzerine daha fazla endişelenmeye, dolayısıyla olumsuz düşüncelerin artmasına neden olacağı öne sürülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2009). Papageorgiou ve Wells (2009), olumsuz üstbilişlerin, ruminasyonun etkisi kontrol edildiğinde dahi depresyonu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Aldahadha (2020), üstbilişlerin hem kaygı hem de depresyon düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur.

1.2. Genel Erteleme

Erteleme, amaçlanan bir işin veya bir kararın maddi ve manevi çıkarlara ters düşmesine rağmen gönüllü olarak geciktirilmesi /ötelenmesi olarak tanımlanabilir (Lay, 1986). Solomon ve Rothblum'a göre (1984) erteleme, duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri olan kompleks bir olgudur. Milgram ve arkadaşları (1998) ertelemeyi bir görevi veya karar vermeyi geciktirmeye yönelik bir kişilik özelliği veya davranışsal eğilim olarak tanımlamıştır. Milgram ve Tenne (2000) ertelemenin tutarlı ve genel bir eğilim olduğunu savunur, buna göre, bir kişi akademik görevler gibi nispeten daha önemli görevleri erteliyorsa, günlük hayatıyla ilgili önemsiz konuları ertelemeye de eğilimli olacaktır. Erteleme, patolojik bir hale geldiğinde, stres, kaygı, gerginlik, panik gibi belirtilerin yanı sıra, depresyon, öz-eleştiri, pişmanlık ve düşük öz-saygı gibi sonuçlara yol açmaktadır.

Bununla beraber, akademik başarı, iş performansı ve bedensel sağlık üzerinde de olumsuz etkileri olduğu da bilinmektedir (Rozental ve ark., 2022). Kısacası, ertelemenin bireyin yaşam kalitesini oldukça düşüren bir olgu olduğu söylenebilir.

Birçok araştırmacı, ertelemenin bir kişilik özelliği veya davranışsal bir yatkınlık olduğunu savunur (Lay, 1986; Sirois, 2014), bunun nedeni, yapılan araştırmalarda zamanlar arası ve durumlar arası tutarlılığının yüksek bulunmasıdır. Yetişkinlerle yapılan bir araştırmada katılımcıların genel erteleme düzeylerinin 10 yıl sonraki tekrar test sonuçlarıyla .77 oranında ilişkili olduğu görülmüştür (Elliot, 2002; Steel, 2007). Bireyler geçmişteki erteleme deneyimlerinden ders çıkarıp bu davranışı engellemeye çalışsalar dahi, erteleme stresi geçici olarak ortadan kaldırmakta ve bu olumsuz pekiştirme ertelemenin tekrarlanmasına neden olmaktadır. Bununla beraber, görevleri erteleme davranışı rutine dönüştüğünde, bireyin alıştığı davranış örüntüsünü değiştirmesi duygusal olarak zorlayıcı olabilmektedir (van Eerde, 2000).

Alanyazında ertelemenin işlevsel ve işlevsel olmayan çeşitli türleri tanımlanmıştır (Sanecka, 2020). Bunlardan en ön planda olanı aktif/pasif ertelemedir. Aktif erteleme, bir amaca yönelik olarak ve kasıtlı olarak verilen erteleme kararını temsil eder. Bu erteleme türünde kişi zaman baskısı altında çalışmayı daha motive edici bulur ve bunu tercih eder; sonucunda olumlu ve çıkarlarıyla uyumlu çıktılar alır (Zohar ve ark., 2019). Pasif erteleme ise kişinin eylemlerini planlayamaması sonucu oluşan işlevsiz bir erteleme türüdür (Choi ve Moran, 2009). Milgram ve ark. (1998) ise iki tip erteleyici tanımlamıştır. Bunlardan ilki, belirli şeyleri arzulayan, ancak bunlara ulaşamadığı için veya davranışlarının olumsuz sonuçlarıyla karşılaştıkları için psikolojik sıkıntı yaşayanlar, ikincisi ise performansa veya davranışının sonuçlarına önem vermediği için herhangi bir kaygı yaşamayan erteleyicilerdir.

1.2.1. Erteleme ile İlişkili Etmenler

Steel (2007), ertelemeyi etkileyen etmenleri dört kategoride incelemiştir: işin özellikleri, bireysel farklılıklar, çıktılar ve demografik özellikler. Steel'e göre (2007) bir birey tüm işlerini ertelemez, yapacağı işin özellikleri erteleme davranışı üzerinde belirleyici rol oynar. Bu bağlamda öncelikle ödül ve cezanın zamanlamasına dikkat çekmiştir. Bir durum zamansal olarak ne kadar yakınsa, karar verme üzerindeki rolü de o kadar büyük olur. Buna ek olarak, bir işin özellikleri bireyin kaçınma düzeyini de etkiler. İş ne kadar rahatsız edici ve sevimsiz olursa bireyin bu işi erteleme olasılığı o kadar yüksek olur. Bireylerin sıklıkla ertelediği işler birine hediye almaktan telefonla arkadaşlarını aramaya kadar geniş

bir çeşitlilik gösterir, bu da işin ne kadar çekici olduğunun kişiden kişiye değişen bir faktör olduğunu göstermektedir (van Eerde, 2000).

Ertelemeyi etkileyen bireysel farklılıklar ise beş faktörlü kişilik özellikleri üzerinden ele alınmıştır (Steel, 2007). Nevrotiklik, ertelemenin gelişiminde rol oynayan faktörlerden biri olarak görülmektedir ve sürekli kaygı özelliklerini de kapsamaktadır. Alanyazında, insanlar işlerini sevimsiz veya stresli olduğu için erteliyorlarsa, stres yaşamaya daha yatkın olanların daha fazla ertelemesi gerektiği görüşüne sıklıkla rastlanmaktadır (Ellis ve Knaus, 1977), bu görüşe göre, yüksek kaygılı kişilerin, olayları olduğundan daha olumsuz yönde yorumlamaya eğilimli olduklarından, yaşamlarındaki birçok işi erteleyebileceği savunulmaktadır. Ayrıca, irrasyonel inançlar da kaygı yarattığından, erteleme eğilimini artırdığı öne sürülmektedir. Bu inançlar arasında ertelemeyi en çok etkileyenlerin ise kişinin yetersiz olduğuna dair inançları ve dünyanın zor olduğuna dair inançlar olduğu düşünülmektedir (Knaus, 1973). Bununla beraber, Steel (2007), depresyon, düşük öz-yeterlik, düşük öz-saygı, kendi kendini engelleme, dürtüsellik ve duyum arayışının da ertelemeyi etkileyen bireysel özelliklerden olduğunu belirtmiştir. Ertelemeyle ilişkili görülen en önemli kişilik özelliklerinden bir diğerinin ise sorumluluk (constientiousness) olduğu görülmektedir. Steel (2007), dikkat dağınıklığı, zayıf organizasyon, düşük başarı motivasyonu ve niyet-eylem arasındaki boşluğun sorumluluk kişilik özelliği ile ilişkili olarak ertelemeyi etkileyen faktörler olduğunu belirtmiştir. Van Eerde (2000), ertelemeyi etkileyen en önemli stabil bireysel farklılıkların kaçınma ve dürtüsellik olduğunu öne sürmektedir. Çıktılar kategorisinde ise Steel (2007) duygudurum ve performans faktörlerine dikkat çekmiştir. Erteleme, kısa vadede kaygı yaratan durumdan kaçınma yoluyla duygu durumunu iyileştirse de, uzun vadede olumsuz etkileri olan bir durumdur ve olumsuz duygudurum da erteleme eğilimini artırabilir. Bu da bir erteleme-depresyon döngüsüne yol açabilir. Benzer şekilde, görevler son dakikada yerine getirildiğinde başarı oranı nispeten daha düşük olduğundan, uzun vadede öz-yeterlik inançlarının olumsuz etkilenmesine yol açabilir ve düşük öz-yeterlik daha fazla ertelemeye yol açacağından kişiyi yine olumsuz bir döngünün içine çeker. Bunlara ek olarak demografik özellikler kategorisinde, bireylerin yaş aldıkça ve deneyim sahibi oldukça ertelemeye daha az eğilimli olduklarına dikkat çekmiştir (Steel, 2007).

Ertelemenin yaş ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisini gösteren bulgular oldukça çelişkilidir. Grund ve Fries (2018) erteleme eğilimi ile yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Rebetez ve ark. (2016) da erteleme ve

cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki gözlemlemediğini bildirmiştir. Steel ve Ferrari (2013) ise ertelemenin cinsiyet ve yaş ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Fernie ve ark. (2017), istemsiz erteleme (unintentional procrastination) ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Przepiorka ve ark. (2016), ertelemenin erkeklerde daha yaygın olduğunu göstermiştir, ancak bu farklılık yalnızca yetişkinlerde izlenmiştir, öğrencilerde böyle bir fark bulunamamıştır. Bu bağlamda, yetişkin kadınların iş ve özel hayatlarında erkeklere göre daha çeşitli rollere sahip olması ve çoğu zaman işlerini erteleme imkanları olmamasının bu durumda etkili olduğu fikri öne sürülmüştür. Van Eerde (2003), ertelemenin erkeklerde kadınlara göre daha yaygın olduğunu rapor etmiştir. Öte yandan, Uzun-Özer ve arkadaşlarının (2009), Türk öğrencilerle yaptıkları bir çalışmanın bulguları kadınların akademik görevlerini erkeklere göre daha fazla ertelediğini göstermiştir ve bu durum kadınların erkeklere göre daha kaçıngan olması ve daha çok korkmalarıyla açıklanmıştır. Przepiorka ve ark. (2016), erteleme ve cinsiyet ilişkisinin bu denli çelişkili olmasını, kültürel ve toplumsal normların çeşitliliğiyle açıklamıştır. Bunlara ek olarak, alanyazın incelendiğinde, ertelemenin öğrencilerde çalışanlara göre daha yaygın olduğu görülmektedir (Hicks ve Storey 2015; Svartdal ve ark., 2016). Ertelemenin öğrenci ve çalışan gruplarına göre farklılaştığını gösteren çalışmalar alanyazında mevcut olsa da, çalışan ve çalışmayanlara göre veya öğrenci ve öğrenci olmayanlara göre bir karşılaştırma yapan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada genel erteleme eğiliminin öğrenci olup olmamaya veya herhangi bir işte çalışıp çalışmamaya göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Bu bağlamda genel erteleme eğilimi puanlarının cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşması ve genel erteleme eğilimi ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

1.2.2. Ertelemenin Kuramsal Açıklamaları

Erteleme, uzun yıllardır araştırılan ve çeşitli kuramlarla açıklanan bir olgudur (Ferrari ve ark., 1995). Psikanalitik kurama göre, bir işten kaçınmanın veya onu ertelemenin en önemli nedeni egoyu tehdit etmesidir. Psikodinamik bakış açısına göre ise, çocuklar ebeveynlerinin verdikleri görevlerde başarısız olduklarında bilinçaltında ebeveynlerine öfke duyarlar. Bu öfkeye ise bilinçaltı düzeyde hedefe yönelik davranışlarını erteleyerek karşılık verirler ve yetişkin olduklarında başarılı olmaları gereken bir işle karşılaştıkları zaman yine bilinçaltı düzeyde bu ebeveyn çatışmalarını hatırlarlar. Bunun sonucunda kendilerine

ebeveyn çatışmalarını hatırlatan görevleri hiçbir içgörüleri olmadan kronik olarak erteledikleri görülür (Ferrari ve ark., 1995). İnsanların tamamlayamadıkları için cezalandırılacağı davranışları halen niçin erteledikleri ise davranışçı bakış açısıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Davranışçı bakış açısına göre bir davranış devam ediyorsa mutlaka pekiştiriliyor olmalıdır. Öğrenme teorisine göre ise erteleme davranışı ya ödüllendiriliyordur ya da yeterince cezalandırılmamıştır. Buna göre, kaygı uyandıran bir işin veya kararın ertelenmesi, kısa vadede kaygıyı azaltması bakımından olumsuz pekiştireç görevi görebilirken, hoşlanılmayan iş yerine daha hoşa giden aktivitelerle meşgul olunması olumlu pekiştireç görevi görebilir (Steel, 2007; Zentall, 2021). Bilişsel-davranışçı kuram ise ertelemenin sebepleri olarak daha çok irrasyonel inançlar ve korkular, mükemmeliyetçilik, depresyon, düşük öz-yeterlik ve kaygı faktörleri üzerinde durmuştur (Ellis ve Knaus, 1977).

1.2.2.1. Değerlendirme-Kaygı-Kaçınma Kuramı (Appraisal-Anxiety-Avoidance [3A] Theory)

Değerlendirme-Kaygı-Kaçınma kuramı temelde stresörlerin ve bu stresörlerle başa çıkmak için mevcut olan iç ve dış kaynakların bilişsel olarak değerlendirilmesine dayanmaktadır. Buna göre, birey bir eylemin veya vereceği bir kararın kendisi için tehdit oluşturup oluşturmaması hakkında bir değerlendirme yapar ve bu durumda bu tehditle başa çıkmak için gerekli kaynaklara sahip olup olmadığını değerlendirir. Eğer kaynaklarının yetersiz olduğuna kanaat getirirse, kaygı yaşar ve bu kaygının sonucunda eylemi veya vereceği kararı mümkün olduğunca ertelemek suretiyle durumdan kaçınırlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Kurama göre, erteleme davranışı, bir duygu odaklı baş etme stratejisidir. Kısa vadede kaygıyı azalttığı için, olumsuz pekiştireç görevi görür ve kişide bu davranışlar yerleşik hale gelir (van Eerde, 2000).

Birey için günlük hayatındaki bazı deneyimler diğerlerine göre daha streslidir veya sonuçları daha önemlidir (örn, akademik görevler). Bu tür eylemler veya kararlar, diğerlerinden daha fazla ertelenir ve birey bunları ertelemesinin sonucunda daha fazla psikolojik sıkıntı yaşar (Milgram ve Tenne, 2000). Bununla beraber, kaygı yaratan durumlardan kaçmanın her zaman mümkün olmayabileceği ve kişilerin böyle durumlarda dikkat dağıtma yöntemleri kullanarak psikolojik sıkıntısını azaltmaya çalışabileceği de öne sürülmektedir. Buna göre, kişi öncelikli işleri yerine daha az önemli ancak daha fazla hoşa giden aktivitelerle meşgul olarak zihnini hoşuna gitmeyen aktivitelerden uzaklaştırabilir ve bunun sonucunda pişmanlık duygusu baş gösterir (van Eerde, 2000). Van Eerde (2000), bu

durumu kişinin yapmak istedikleriyle yapması gerekenler arasında çelişki yaşaması olarak açıklamıştır.

1.2.2.2. Öz-Düzenleme Kuramı

Öz-düzenleme (self-regulation), benliğin kendi içsel durumlarını veya tepkilerini değiştirmeye yönelik her türlü çabası olarak tanımlanmıştır ve birçok etken tarafından sekteye uğratılabilen kompleks bir mekanizmadır (Vohs ve Baumeister, 2016). Öz-düzenlemenin üç ana bileşeni tanımlanmıştır (Baumeister ve Heatherton, 2009). Bunlardan ilki standartlardır. Standartlar açık ve tutarlı olmadığında etkili öz-düzenleme engellenmiş olur. İkinci bileşen ise izlemedir (monitoring), kişinin eylemlerini ve durumlarını yakından takip etmesi etkili bir öz-düzenleme için elzemdir. Son bileşen ise geri bildirim mekanizmasının işleme aşamasıyla ilgilidir. Eğer kişi mevcut durumun standartların altında kaldığı sonucuna varırsa, mevcut durumu değiştirmek için harekete geçer. Eğer kişi istediği mevcut durumunu değiştiremiyorsa, açık standartlara ve etkili izlemeye rağmen öz-düzenleme mekanizmasında bozulmalar ortaya çıkabilir (Baumeister ve Heatherton, 2009).

Erteleme, alanyazında sıklıkla bir öz-düzenleme sorunu olarak ele alınmıştır (Fernie ve ark., 2017; Steel, 2007; Yerdelen ve ark., 2016). Öz-düzenlemenin ertelemenin en güçlü yordayıcılarından biri olduğu öne sürülmektedir ve erteleyicilerin öz-kontrol, duygu düzenleme, motivasyon düzenleme, zaman yönetimi gibi temel öz-düzenleme becerilerinin zayıf olduğu görülmektedir (Grund ve Fries, 2018; Uzun-Özer ve ark., 2014).

Dikkati uzun vadeli durumlar üzerine yönlendirmek ve bunlara odaklanmak öz-düzenleme becerisini belirleyen etkenlerden biri olarak görülmüştür. Bu becerinin, hem bireyin performansını hem de duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği öne sürülmüştür. Eğer birey uzun vadeli hedeflerine ve amaçları yerine dikkatini şimdiki olaya yönlendiriyorsa öz-düzenleme hatası yaşaması muhtemeldir (Baumeister ve Heatherton, 2009). Sirois (2014) zaman perspektifinin erteleme davranışı üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir. Erteleyicilerin zaman perspektifinin zayıf olduğunu, mevcut seçimlerin gelecek zamandaki sonuçlarını dikkate alma eğilimlerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Ferrari (2001), öz-farkındalığı zayıf olan bireylerin dikkatini kendisine ve içsel yaşantılarına odaklamasının öz-düzenlemeyi olumsuz etkileyerek bireyin performansını düşüreceğini öne sürmüştür.

Etkili bir öz-düzenleme, bir işi mümkün olan en hızlı ve en doğru şekilde yapabilme arasında optimal dengeyi bulmayı gerektirir. Sınavda olan bir öğrencinin cevaplarını kontrol

edebilmeye zaman kalması için soruları mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yanıtlaması buna örnek verilebilir. Kronik erteleyicilerin bir göreve başlamadan önce hazırlık yapmaya daha az vakit ayırdıkları, görevi bitirmek için gereken süreyi olduğundan az tahmin ettikleri bildirilmiştir (Ferrari, 2001).

Baumeister ve Heatherton'a (2009) göre, kişinin kendisi ve dünya hakkındaki yanlış varsayımları, öncelikli sorunları ihmal ederken duygularına öncelik vermeleri ve kontrol edilemeyecek şeyleri kontrol etmeye çalışmaları sonucunda hatalı öz-düzenleme gelişir. Bununla birlikte, zaman sınırı ve görevin bilişsel olarak zorlayıcı olması gibi etmenler de erteleyicilerin kaygı yaşamasına ve bilgileri etkili bir şekilde işleyememesine neden olabilir (Ferrari, 2001). Başlangıçta önemsiz olarak görülen bir öz-düzenleme hatası, sonrasında bozukluğun devam etmesine yol açan birçok etmeni de tetikleyebilir (Ferrari, 2001). Ferrari'ye (2001) göre, erteleyicilerin öz-yeterlik inançları daha zayıftır ve şimdiki veya gelecekteki performansları hakkındaki beklentileri genellikle daha olumsuzdur. Bununla beraber, bazı erteleyiciler baskı altında daha iyi performans göstereceklerine inanırlar. Ancak bunun yerine bir öz-düzenleme bozukluğu yaşarlar ve performans, hız ve işi doğru yapma arasındaki dengeyi sağlayamazlar (Ferrari, 2001). Tüm bunlar göz önüne alındığında, ertelemenin bir öz-düzenleme sorunu olduğu düşünülmüş ve ertelemeyi etkileyen faktörlerin psikopatolojilerin üstbilişsel kuramı olan Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli çerçevesinde ele alınmasının uygun olacağı sonucuna varılmıştır.

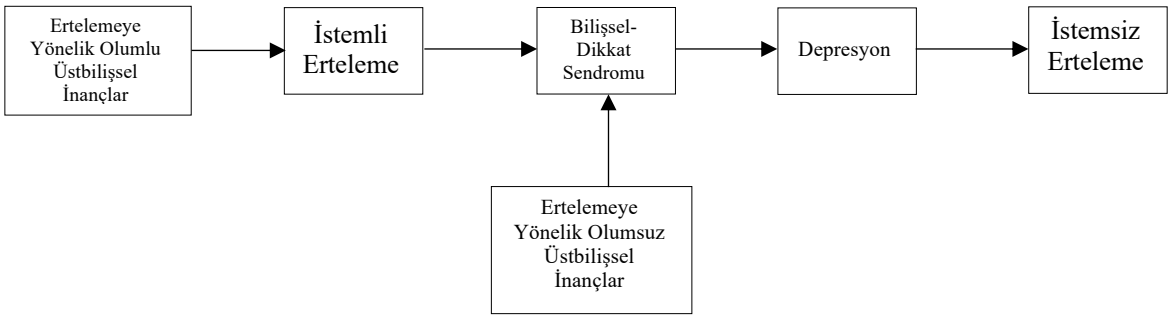
1.2.2.3. Ertelemenin Üstbilişsel Modeli

Bilişsel yaklaşımlar, erteleme davranışının sürdürülmesinde olumsuz inançların önemine dikkat çekse de, bireyin bilişsel süreçlerini yöneten mekanizmaları açıklamakta yetersiz kalmıştır (Fernie ve Spada, 2008). Fernie ve Spada (2008), ertelemeyi bir öz-düzenleme arızası olarak ele almış ve erteleme davranışını üstbilişsel kuram kapsamında Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli çerçevesinde incelemişlerdir.

Fernie ve ark. (2017), üstbilişlerin erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi gösteren alanyazın bulgularından yola çıkarak ertelemeyi bir üstbilişsel kontrol stratejisi olarak kavramsallaştırmışlardır ve Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli çerçevesinde ertelemeyi açıklayan bir model geliştirmişlerdir (Fernie ve ark., 2017). Çalışmada erteleme davranışı istemli veya istemsiz olarak bir işi yapmayı veya bir karar vermeyi geciktirme veya bunlardan kaçınma olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda erteleme davranışını istemli

(intentional) erteleme ve istemsiz (unintentional) erteleme olmak üzere iki ayrı boyutta ele almışlardır.

Modele göre erteleme hakkında olumlu üstbilişsel inançlara (örneğin, "İşleri ertelersem hazırlık yapmak için zamanım olur." sahip olan birey istemli olarak bir işi veya karar vermeyi erteleyerek dikkat dağıtma, endişelenme ve ruminasyon gibi unsurları içeren bir Bilişsel Dikkat Sendromu döngüsünü başlatmaktadır. Bu durum işlevsiz öz-düzenleme girişimleriyle sonuçlanmaktadır. Bu faydasız girişimler bilişsel süreçler ve dikkat gerektiren işlemler için gereken zihinsel kaynakları tükettiğinden bireyin bir işe başlamasını engellemekte ve olumsuz duygulanıma neden olmaktadır. Bunun sonucunda bireyin erteleme ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançları (örneğin, "Erteleme davranışım kontrol edilemez") devreye girmekte ve olumsuz duygulanıma neden olarak sürekli tekrarlayan istemsiz erteleme davranışlarını kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu atalet haliyle birlikte bireyin ruminasyon, endişe ve dikkat dağıtma stratejilerini kullanması da hedeflerine ulaşması için gereken zihinsel kaynakları tüketmesine veya yanlış yönlendirmesine neden olmaktadır. Zihinsel kaynakların tükenmesiyle beraber olumsuz üstbilişsel inançların şiddetlenmesi ve ruminasyon, dikkat dağıtma gibi uyumsuz stratejilere daha fazla başvurma işe başlamayı daha da zorlaştırmaktadır ve bilişsel dikkat sendromu yapısı bu döngüyle beraber daha da problemli bir hale gelmektedir (bkz. Şekil 3) (Fernie ve ark., 2017). Ayrıca, istemli ertelemenin endişe ve ruminasyon gibi bir uyumsuz baş etme yöntemi olduğunu varsaymışlar ve bilişsel dikkat sendromunu etkileyen önemli bir unsur olduğunu öne sürmüşlerdir.



Şekil 2. Ertelemenin üstbilişsel modeli (Fernie ve ark., 2017)

Üstbilişler ve erteleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Spada ve ark., 2006; Fernie ve Spada, 2008; Fernie ve ark., 2016; Fernie ve ark., 2017). Spada ve arkadaşlarının (2006) yürüttüğü bir araştırmanın bulguları üstbilişlerin bir alt

boyutu olan bilişsel güvensizlik ile davranışsal erteleme arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, endişe hakkındaki olumlu üstbilişler inançlar ile karar vermeyi erteleme arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Spada ve ark. (2006) bu sonuçlardan yola çıkarak bilişsel yeterliliği hakkında olumsuz üsbilişsel inançlara sahip olan bir bireyin bir işi başlatma veya sürdürme konusundaki yeterliliğinden şüphe duyacağını ve devamında bu işi ertelediğini öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Fernie ve ark. (2009), olumsuz üstbilişlerin hem davranışsal erteleme hem de karar vermeyi erteleme ile ilişkili olduğunu, olumlu üstbilişlerin ise yalnızca karar vermeyi erteleme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan bir diğer çalışmada katılımcılar erteleme davranışının en önemli amacının bilişsel kapasiteyi artırmak ve bir işi başlatmanın oluşturduğu kaygıdan kaçınmak olduğunu bildirmişlerdir. Bununla beraber, katılımcıların erteleme davranışı ile bu hedeflere gerçekten ulaşıp ulaşamadıklarını bilmedikleri, ancak erteleme sırasında olumsuz duygularına odaklandıkları ve bu durumun erteleme davranışını sürdüren bir etken olduğu görülmüştür (Fernie ve Spada, 2008). Bu bulgulara dayanarak Fernie ve Spada (2008), erteleme davranışının tıpkı ruminasyon gibi bir uyumsuz baş etme stratejisi olduğunu ve bilişsel dikkat sendromunun en önemli bileşenlerinden biri olduğunu öne sürmüşlerdir.

Alanyazın bulguları ve üstbilişsel kuramın temel ilkeleri göz önüne alındığında, bu çalışmada endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların birer uyumsuz başetme yöntemi olan kaygı ve kaçınma düzeyini yordaması, bu uyumsuz baş etme yöntemlerinin ise olumsuz üstbilişsel inançları yordaması; olumsuz üstbilişsel inançların ise olumsuz duyguları artırması, diğer bir deyişle depresyon belirtilerini yordaması; depresyon belirtilerinin ise genel erteleme eğilimi düzeyini yordaması beklenmektedir. Bu doğrultuda, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek modelin istatistiksel olarak anlamlı olacağı varsayılmaktadır. Benzer şekilde, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek modelin de istatistiksel olarak anlamlı olacağı varsayılmaktadır.

1.3. Sürekli Kaygı

Kaygı hem öznel boyutları hem de bedensel rahatsızlıkları içeren ileriye yönelik, nahoş, tehditle orantısız duygusal bir durum, özellik, dürtü ve güdü olmak üzere çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmıştır (Lewis, 1970; Endler ve Kocovksi, 2001). Kaygı kavramı bir kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlık bakımından kişisel farklılıklara atıfta bulunmak amacıyla da kullanılmaktadır (Spielberger ve ark.,1971). Bu nedenle, Spielberger (1985) sürekli kaygının (trait anxiety) durumluk kaygıdan (state anxiety) ayrılması gerektiğini savunmuş ve kaygı kavramını çok yönlü bir biçimde yeniden ele almıştır. Bu kavramsallaştırmaya göre durumluk kaygı tehdit beklentisi ile tetiklenen fizyolojik uyarılma ve bilinçli olarak algılanan gerginlik, korku ve endişe ile birlikte oluşan kısa süreli bir duygu olarak tanımlanmıştır. Sürekli kaygı ise bireyin bir tehdide yanıt olarak durumluk kaygıyı daha yüksek yaşama eğilimi olarak tanımlanmıştır ve nispeten daha stabil bir yapıdır. Diğer bir deyişle, sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bir birey, durumluk kaygıyı daha yüksek yaşama eğilimindedir (Heeren ve ark., 2018; Reiss, 1997; Spielberger ve ark., 1971). Sürekli ve durumluk kaygı arasındaki ayrım, potansiyel ve kinetik enerji arasındaki ayrıma benzetilmiştir (Endler ve Kocovski, 2001).

Eysenck (2000), sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre yüksek stres koşullarında ego tehdidi için daha fazla yorumlama yanlılığı gösterdiklerini, kendi davranışlarına ve fizyolojik aktivitelerine karşı daha fazla seçici-dikkat gösterdiklerini ve olayları daha tehdit edici bir biçimde yorumladıklarını bildirmiştir. Bununla beraber, uzun süreli bellekte depolanan olumsuz bilgiler için seçici dikkat yanlılığı gösterdiklerinden bahsetmiştir ve özellikle stresli koşullarda daha fazla davranışsal ve fizyolojik kaygı rapor ettiklerini rapor etmiştir. Bu bulgulara dayanarak, Eysenck (2000) genel kaygı bozukluğunun sürekli kaygı ile yakından ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Bilişsel modeller, bilgi işleme süreçlerindeki tehlike algısındaki yanlılık ve olumsuz duygularla ilişkili uyaranlara karşı seçici dikkat yanlılığının sürekli kaygıyı başlatan ve sürdüren etkenler olduğuna dikkat çekmiştir, ancak bu yanlılıklara neden olan veya artıran etmenleri açıklamakta yetersiz kalmıştır (Reinholdt Dunne ve ark., 2019).

1.3.1. Sürekli Kaygı ve Üstbilişler

Üstbilişlerin kaygı bozukluklarının gelişiminde ve sürdürülmesinde nasıl rol oynadığı konusu yeni bir araştırma alanı olup, kaygı bozukluklarının tedavisi için önem arz

eden bir konudur (Corcoran ve Segal, 2008). Nordahl ve arkadaşlarına göre (2019), sürekli kaygı, psikopatolojinin üstbilişsel modelinin en temel yatkınlık faktörüdür.

Alanyazın incelendiğinde, sürekli kaygı ile üstbilişsel inançlar arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Nordahl ve ark., 2019; Nordahl ve Wells, 2017). Nordahl ve arkadaşları yaptıkları boylamsal bir araştırmanın sonucunda (2019), sürekli kaygı ve olumsuz üstbilişler arasında çift-yönlü nedensel bir ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre olumlu ve olumsuz üstbilişler sürekli kaygıya neden olmakta, sürekli kaygı ise olumsuz üstbilişlere neden olmaktadır. Bir diğer çalışma ise uyumsuz üstbilişsel inançların ve düşük dikkat kontrol yeteneğinin kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir, endişe ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançların kaygıyı yordama düzeyi üstbilişin diğer alt boyutlarına göre daha yüksek bulunmuştur (Reinholdt-Dunne ve ark., 2019). Benzer şekilde, bir diğer çalışmada genel kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin endişe hakkındaki olumsuz inançlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. (Corcoran ve Segal, 2008). Türk üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da üstbilişlerin tüm alt boyutları ve kaygı arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür (Irak ve Tosun, 2008).

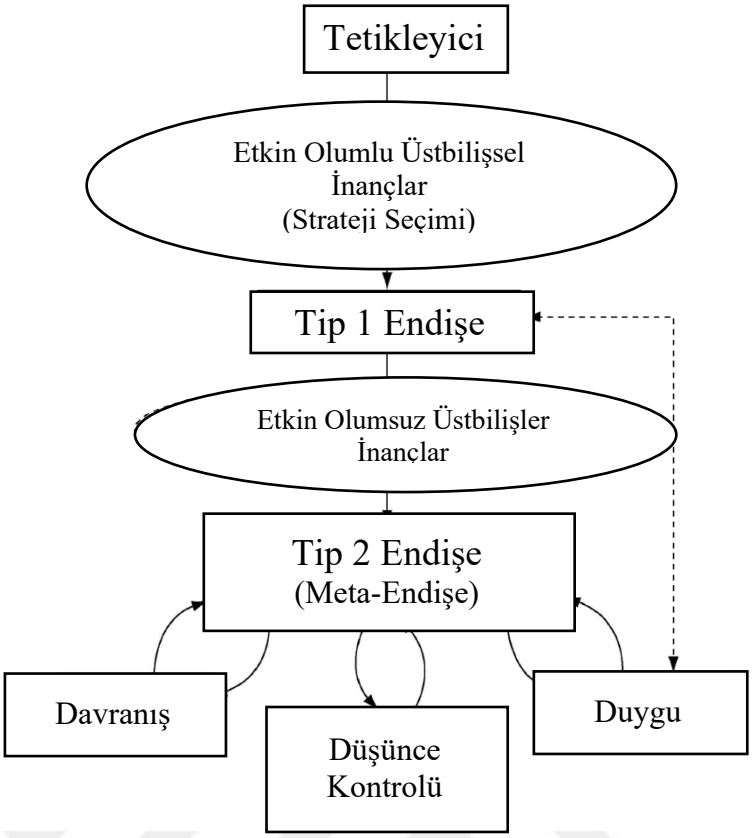
Başka bir çalışmada ise, kontrol edilemezlik ve tehlike inançlarının düşünceyi kontrol etmeye yapılan zihinsel yatırımı azaltması ve içsel deneyimleri olumsuz yorumlamaya yatkınlığı artırması yoluyla sürekli kaygıyı artırdığı bildirilmiştir (Wells ve Matthews, 1994). Benzer şekilde, Ruscio ve Borkovec (2004), endişe düzeyi yüksek olan ve genel kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin kontrol edilemezlik ve tehlike inançlarının diğer endişe düzeyi yüksek olan bireylere göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bir çalışmada tekrar eden olumsuz düşüncelere yönelik pozitif üstbilişsel inançların düşüncelerin kontrol edilemez olduğu inancını ve kaygıyı yordadığı rapor edilmiştir (Kannis-Dymand ve ark., 2020). Bunların yanında, alanyazında üstbilişsel psikoterapilerin kaygı bozukluğunun tedavisinde bilişsel-davranışçı psikoterapilerden daha etkili olduğuna dair bulgular mevcuttur (Nordahl ve ark., 2018; Normann ve Morina, 2018; van der Heiden, 2015).

1.3.2. Genel Kaygı Bozukluğunun Üstbilişsel Modeli

Genel Kaygı Bozukluğu'nun Üstbilişsel Modeli'ne göre patolojik endişe, endişeye ilişkin olumlu ve olumsuz üstbilişler tarafından sürdürülmektedir.

Wells ve Matthews (1994), uyumlu ve uyumsuz kaygının farkına dikkat çekmiştir, buna göre uyumlu kaygı bireyi problemi çözme odaklı davranışlara yöneltirken, uyumsuz kaygılar bireyi içsel hedeflerine ulaşana kadar baş etme stratejileri geliştirmeye yöneltir ve tekrar tekrar olumsuz sonuç almasına neden olur. Bunun yanı sıra, Wells (1999) patolojik kaygıya yol açan süreci açıklarken, endişeyi Tip 1 ve Tip 2 olmak üzere ikiye ayırmıştır. Tip 1 endişe dışsal etkenler veya bedensel uyaranlar gibi bilişsel olmayan olaylar hakkındaki endişeleri ifade ederken, Tip 2 endişe bireyin kaygıları hakkındaki endişelerini ifade eder ve meta-endişe olarak da adlandırılmaktadır.

Genel kaygı bozukluğunun üstbilişsel modeline göre tetikleyici faktörler Tip 1 endişeye yol açmaktadır. Tip 1 endişe hakkındaki olumlu üstbilişsel inançlar her zaman patolojik endişeye neden olmadığı gibi, normal bir durum olarak da kabul edilmektedir. Ancak, endişe hakkındaki olumlu üstbilişler bireyin endişeyi öncelikli baş etme yöntemi olarak kullanmasına yol açabilmekte ve katastrofik düşüncelerin artmasına neden olabilmektedir (Wells, 2005). Tip 1 endişe hakkındaki olumsuz üstbilişsel inançlar ise patolojik endişenin temel unsuru olan Tip 2 endişeye (meta-endişe) yol açmaktadır. Meta-endişe duygu düzenleme güçlüklerine; kaçınma, iç rahatlatma (reassurance seeking), dikkat dağıtma gibi davranışsal stratejilere; bastırma gibi düşünce kontrol stratejilerine yöneltmekte bu yolla kaygının şiddetlenmesine ve endişeyi sürdüren uyumsuz döngülerin devam etmesine neden olmaktadır (bkz. Şekil.3.) (Wells, 1999).



Şekil.3. Genel Kaygı Bozukluğu'nun Üstbilişsel Modeli (Wells, 2005)

1.4. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuzluk için çabalaması, performansı için sınırların üzerinde standartlar belirlemesi ve aşırı öz-eleştiri ile nitelendirilen, bunun sonucunda da bireyin olumsuz duygular yaşamasına neden olan bir yapıdır (Burns, 1980; Hollender, 1978; Shafran ve ark., 2002). Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin normal ve birey üzerinde olumlu etkileri olan bir yapı olduğunu savunurken, birçoğu bunun nevrotik ve işlevsiz bir kişilik özelliği olduğunu öne sürmüştür (Burns, 1980; Stoeber ve Otto, 2006). Bu durum, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olduğu görüşünü ön plana çıkarmıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği kendine odaklı, diğerleri odaklı ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik olarak üç boyutta ele alırken, Frost ve ark. (1990) ise hata yapma kaygısı, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirileri, eylemler hakkında şüphe duyma ve organizasyon olmak üzere altı boyuttan oluşan bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır ve buna yönelik oluşturulan ölçme araçları alanyazında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (Sirois ve ark., 2017). Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar bu ölçme araçlarının faktör yapılarının tutarsız olması ve

örtüşen maddeler bulunması gibi sınırlılıkları olduğunu göstermiştir (Kaçar-Başaran ve ark., 2020). Smith ve arkadaşları (2016), mükemmeliyetçilik için katı, öz-eleştirel ve narsisistik mükemmeliyetçilik faktörlerinden oluşan yeni bir kavramsallaştırma ve ölçme aracı önermiştir. Buna göre, katı mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinden kusursuz performans talep etmesi olarak tanımlanmıştır ve mükemmel olmaya verilen önemi ve çabayı ifade eder. Bununla beraber, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-değer koşullanmalarını kapsar. Öz-değer koşulları kişinin öz-değeri ile mükemmel olma standartları arasındaki bağlantı olarak tanımlanabilir. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ise kişinin kusurlu veya eksik performans göstermesine ilişkin endişeleri ve bunlara verilen olumsuz tepkiler ile başkalarının kişinin mükemmel olmasını beklediğine yönelik inançlarını kapsamaktadır. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik aynı zamanda kişinin eylemlerine yönelik şüpheleri, aşırı öz-eleştirellik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik özelliklerini de içerir. Narsisistik mükemmeliyetçilik ise başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik aşırı eleştiri, kendini diğerlerine göre daha yetkili ve haklı görme ve büyüklenmecilik özelliklerini kapsamaktadır (Feher ve ark., 2020).

Mükemmeliyetçiliğin psikopatolojilerin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığı yapılan araştırmalarla ortaya koyulmuştur (Shafran ve ark., 2002). Mükemmeliyetçiliğin tekrarlayan olumsuz düşünceler ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Short ve Mazmanian, 2013).

1.4.1. Mükemmeliyetçiliğin Erteleme ve Üstbilişler ile İlişkisi

Alanyazın incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin işlevsiz boyutları ve erteleme arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Uzun-Özer ve arkadaşları (2014) mükemmeliyetçiliğin ertelemenin bilişsel bileşenlerinden biri olduğunu savunmuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler bir işi yapma konusunda kendilerine yüksek standartlar koyduklarından, genellikle bu durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Bir işi mükemmel bir şekilde yapmak zor olacağından, işe başlamayı ertelemeye veya mükemmeliyetçi standartlara bir türlü ulaşamadıklarından işi bitirmeyi ertelemeye eğilimlidirler (Frost ve ark., 1990; Shafran ve Mansell, 2001).

Yukarıda da bahsedildiği üzere, mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapıdır ve bireyi her zaman olumsuz etkilememektedir (Feher ve ark., 2020). Alanyazında, mükemmeliyetçiliğin erteleme üzerindeki etkilerinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre farklılık gösterdiğine dair çalışmalar mevcuttur (Chabaud ve ark., 2010). Flett ve Hewitt

(2002), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin uyumlu bir yapı olduğunu belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin erteleme ile ilişkisinin olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Saddler ve Buley, 1999). Bazı çalışmalarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik erteleme ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Walsh ve Ugumba-Agwunobi, 2002). Öte yandan, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik, bireylerde diğerleri tarafından onaylanma isteği veya onaylanmama korkusu ile birlikte görülür ve alanyazında mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bir boyutu olduğu söylenmektedir (Chabaud ve ark., 2010). Yapılan çalışmalar, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin erteleme gibi uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Chabaud ve ark., 2010; Hewitt ve Flett, 1991). Benzer şekilde, Onwuegbuzie (2000), sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe göre erteleme üzerinde daha etkili bir yapı olduğunu bildirmiştir.

Metzger ve arkadaşları (1990), bir grup katılımcıdan karşılaştıkları çeşitli olguları kategorize etmelerini istemiş ve bu kişilerin karar verme biçimlerini incelemiştir. Çalışmada giderek daha fazla belirsiz uyaranlarla karşılaşan yüksek kaygılı bireylerin, hiçbir yanıtın tamamen doğru olmadığı durumlarla karşılaştıklarında hata yapmaktan korktuklarını ve karar vermeyi olabildiğince ertelemeyi seçtikleri görülmüştür. Bu durum bireylerin bir karar vermeden önce doğru şeyi yaptıklarından kesin olarak emin olma isteği ile açıklanmış ve kaygının mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Tallis ve ark., 1991). Stoeber ve Joorman (2001) da benzer şekilde, mükemmeliyetçilik, kaygı ve erteleme arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber, hata yapmayla ilgili mükemmeliyetçi bakış açısı ve ertelemenin birlikteliği, kaygının sürdürülmesi için önemli bir etken olarak görülmüştür, çünkü, bireyin başlangıçta çözmediği problemler, erteledikçe birikebilir ve işe yarar adımlar atılmadığı için mevcut tehditler artabilir veya yeni tehditler oluşabilir (Stöber ve Joorman, 2001). Ayrıca, kişi bir işi arzu ettiği kadar iyi yapamayacağını düşündüğünde bir kaçınma mekanizması olan erteleme tetiklenmiş olur (Foster, 2007).

Sirois ve arkadaşları (2017) erteleme ve mükemmeliyetçiliği öz-düzenleme ile ilgili diğer yapılardan oluşan nomolojik bir ağ içinde incelemiş ve bu iki kavramın bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan ortak yönlerine dikkat çekmiştir. Buna göre hem erteleme hem de mükemmeliyetçilik, düşük sorumluluk (conscientiousness) ve yüksek nevrotiklik ile ilişkilidir. Bununla beraber, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin öz-düzenlemenin en önemli yapılarından olan davranışsal kontrol (kaçıngan başa çıkma, hedeften sapma ve dürtüsellik) ile negatif yönde ilişkili olan yapılarla da ilişkili oldukları görülmektedir. Bunlara ek olarak

hem erteleme hem de mükemmeliyetçilik geri çekilme ve kaçınma gibi uyumsuz başa çıkma biçimleriyle ve olumsuz duygulanımla ilişkili öz-düzenleme yapılarıyla tutarlı bir biçimde ilişkilidir (Sirois ve ark., 2017). Balkıs (2006), Türkiye'de yürüttüğü bir araştırmada, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin birbiriyle ilişkili olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir.

Üstbilişsel modele göre, mükemmeliyetçilik üstbilişsel olmayan inançlardan biri olup, üstbilişsel etkinliklerin sonucuna bağlı olarak gelişmektedir, dolayısıyla üstbilişler ve mükemmeliyetçilik birbiriyle ilişkilidir (Grotte ve ark., 2015). Foster (2007) üstbilişi mükemmeliyetçi erteleyiciler için iki ucu keskin kılıca benzetmiştir. Üstbilişler, düşünce ve eylemleri kişisel deneyimler, teorik bilgiler gibi çeşitli bilgi kaynaklarıyla ilişkilendirmeyi ve stratejik davranmayı sağlar. Böylece, bireyin güçlü yönlerinden faydalanmasını, ilerlemesini izlemesini ve etkili sorgulamalar yapmasını sağlar ve mükemmeliyetçiliğe katkıda bulunur. Bunun yanında, düşünecek çok fazla şeyi olmasına neden olarak bir görevi yerine getirirken mükemmeliyetçi kişiyi engelleyebilir. Diğer bir deyişle, üstbilişler yaratıcı düşünme ve gelişmiş öğrenme biçimleri için faydalı olabilirken, zaman ve çaba gerektirdiğinden ertelemeyi tetikleyebilir. Bu nedenle mükemmeliyetçi-erteleyiciler için üstbilişler caydırıcı bir etmen olabilmektedir (Foster, 2007).

Short ve Mazmanian (2013), sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin, tekrarlayan olumsuz düşünceler üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin tekarlayan olumsuz düşünceler üzerinde yordayıcı etkisi olmadığını bildirmiştir. Üstbilişsel kurama göre, bireyler bir stresörle karşılaştığında, kaygının ve diğer müdahaleci (intrusive) düşüncelerin etkisiyle birlikte zihinsel kontrole yönelik inançları diğer bir deyişle olumsuz üstbilişleri etkinleşmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Bu bilgiler göz önüne alındığında, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bir alt boyutu olan öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin olumsuz üstbilişsel inançları yordayabileceği düşünülebilir.

1.4.2. Mükemmeliyetçiliğin Depresyon ve Kaygı ile İlişkisi

Mükemmeliyetçiliğin depresyonla olan ilişkisi alanyazında çokça araştırılmış bir konudur (Uzun-Özer ve ark., 2014; Shafran ve Mansell, 2001). Mükemmeliyetçiliğin eleştiriye dayalı kaygılar, sert öz-eleştiriler, hata yapma korkusu, eylemlere ilişkin şüphe gibi olumsuz bileşenlerinin depresyona katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Abdollahi ve ark., 2018). Hata yapma konusunda daha fazla endişeli olan bireylerin hataları genel bir

başarısızlık olarak değerlendirmeye eğilimlidirler ve sonucunda daha yoğun olumsuz duygusal tepkiler vermektedirler (Frost ve ark., 1990). Ayrıca, hata yapma endişesi daha fazla akademik ve sosyal stresle ilişkilidir. Tüm bu sebepler, mükemmeliyetçiliğin depresyon ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Erözkan ve ark, 2011). Yapılan araştırmalar olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyonun pozitif yönde ilişkili olduğunu (Hewitt ve Flett, 1991), ayrıca mükemmeliyetçiliğin depresyonu anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (Hewitt ve ark., 1996; Sherry ve ark., 2013). Enns ve Cox (1999) ise, mükemmeliyetçiliğin sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik, hata yapma korkusu ve öz-eleştirellik boyutlarının depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Abdollahi ve ark. (2018), mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisinde aracı rol oynayan değişkenleri incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır ve sonuç olarak görev odaklı, duygu odaklı ve kaçıngan baş etme stratejilerinin mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında aracı rolü olduğunu görmüşlerdir. Türkiye'deki öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada ise mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ile depresyon arasında ilişki olduğu görülmüştür (Erözkan ve ark., 2011).

Uzun-Özer (2010), ertelemeyi duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleriyle ele alan bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada ertelemenin duygusal bileşenleri olarak stres, kaygı ve depresyon, bilişsel bileşeni olarak mükemmeliyetçilik ve davranışsal bileşeni olarak öz-düzenlemenin erteleme üzerindeki etkilerini gösteren bir modeli yol analizi ile test etmişlerdir. Bu modele göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu öz-düzenlemeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta; mükemmeliyetçiliğin davranışlar hakkında şüphe alt boyutu öz-düzenlemeyi negatif yönde, depresyonu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta; öz-düzenleme ise ertelemeyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yol analizi sonucunda bu modelin erteleme davranışındaki toplam varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların da olduğu görülmüştür (Frost ve DiBartolo, 2002). Deffenbacher ve ark. (1986), sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Hankin ve ark. (1997), sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile sürekli kaygı arasında ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Flett ve ark. (1989) ise kendi odaklı mükemmeliyetçilik ile sürekli kaygı arasında pozitif korelasyon olduğunu bildirmiştir. Bunlara ek olarak Egan ve ark. (2011), mükemmeliyetçiliğin obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal kaygı ve panik bozukluk gibi kaygı bozukluklarıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Tüm bu bulgulara bakıldığında, bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bir boyutu olan öz-eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça olumsuz üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel güvensizliğin artması beklenmektedir. Olumsuz üstbilişsel inançlarının olumsuz duygulanımı yordadığını gösteren bulgular da göz önüne alındığında bilişsel güvensizlik düzeyinin depresyon belirtilerini yordaması beklenmektedir. Artan depresyon belirtilerinin ise genel erteleme eğilimini yordaması beklenmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek modelin istatistiksel olarak anlamlı olacağı varsayılmaktadır.

1.5. Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik, kişinin hedefine ulaşmak için gerekli olan davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine dair inancıdır ve öz-yeterliğin kişisel deneyimler, dolaylı yoldan edinilen deneyimler, sözlü ikna ve duygusal uyarılma olmak üzere dört temel kaynağı olduğu açıklanmıştır (Bandura, 1977; Bandura, 1982))

Öz-yeterlik inançları başa çıkma davranışlarının hem başlatılmasını hem de sürdürülmesini etkiler. İnsanların kendi yetkinliklerine olan inançları, belirli durumlarla başa çıkmaya çalışıp çalışmayacaklarını veya ne kadar çaba harcayacaklarını, düşünce kalıplarını ve duygusal tepkileri etkileyebilir. Bandura (1977), güçlü öz-yeterlik inançlarının bir işe başlamayı ve sürdürmeyi olumlu yönde etkilediğini zayıf öz-yeterlik inançlarının ise kaçınmaya ve sürekliliğin azalmasına neden olacağını savunmuştur. Ayrıca, öz-yeterliğin öz-düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğu da rapor edilmiştir (Themanson ve ark., 2011).

1.5.1. Öz-Yeterliğin Üstbilişler ve Erteleme ile İlişkisi

Erteleme, birçok araştırmacı tarafından bir tür kaçınma olarak kabul edilir ve hem düşük öz-yeterlik inançlarıyla hem de kaygıyla ilişkili olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir (Bandura, 1977 ; Haycock ve ark., 1998). Öz yeterliliğin davranışları başlatma ve tamamlamada önemli rol oynadığı düşünüldüğünde, öz yeterlilik ve ertelemenin ilişkili olması beklenmektedir (Chu ve Choi, 2005; Haycock ve ark., 1998). Düşük öz-yeterlik inançlarının erteleme ile ilişkili olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Ferrari ve ark., 1992; Haycock ve ark. 1998; Tuckman, 1991; Tuckman ve Sexton, 1992). Sanecka'nın (2020)

yürüttüğü bir araştırmanın sonucunda ise öz-yeterliğin aktif erteleme ile pozitif yönde; pasif erteleme ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-yeterliğin yüksek erteleme düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını rapor eden çalışmalar da mevcuttur (Przepiórka ve ark., 2019; Strunk ve Steel, 2011). Xie ve arkadaşları (2018) öz-yeterliğin erteleme ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik ilişkisinde aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Seo (2008), öz-yeterliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını bildirmiştir ve Seo'ya (2008) göre öz-yeterlik mükemmeliyetçiliğin erteleme üzerindeki olumsuz etkilerine karşı koruyucu görevi görmektedir.

Waschle ve arkadaşları (2014), öz-yeterlik, erteleme ve hedef başarısı (goal achievement) arasındaki karşılıklı ilişkileri bir büyüme eğrisi modeli üzerinden incelemek amacıyla 19 hafta boyunca 150 üniversite öğrencisinin online bir platform üzerinden her hafta öz-yeterlik, erteleme ve hedef başarılarını ölçmüştür. Çalışmanın bulguları, erteleme ve algılanan hedef başarısı arasında karşılıklı olarak birbirini etkileyen bir geribildirim döngüsü olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, öğrenciler ne kadar ertelerlerse algıladıkları hedef başarısı düzeyi o kadar düşük olmakta, algılanan hedef başarısı düşük olduğunda ise bir sonraki hafta daha fazla erteleme davranışı görülmektedir. Bununla birlikte, öz-yeterlik ve algılanan başarı arasındaki ilişkide de benzer bir yapı olduğu görülmüştür. Öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin algılanan hedef başarısı düzeyi yüksek olmakta, başarı algısı yüksek olduğunda ise öğrencilerin öz-yeterlik inançları yüksek olmaktadır. Aynı zamanda, düşük öz-yeterliğin algılanan hedef başarısı ve erteleme arasında aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.5.2. Öz-Yeterliğin Kaygı ve Depresyon ile İlişkisi

Bandura (1986), öz-yeterlik ve kaygı arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu savunur. Buna göre, kaygı seviyesi, kişinin bir işi başarabileceğine dair öz-yeterlik inançlarını etkileyebilir veya kişi potansiyel tehdit olarak gördükleri bir durumla karşılaştığında, öz-yeterlik inançlarının düşük olması kaygı seviyesinin artmasına neden olabilir. Alanyazında öz-yeterlik ve kaygı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Alemany-Arrebola ve ark., 2020; Comunian, 1989; Delshad ve ark., 2022; Sharma ve Kurma, 2022). Muris (2002), öz-yeterlik ve sürekli kaygı arasında negatif yönlü korelasyon bulunduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Kiamarsi ve Abolghasemi (2014), düşük öz-yeterlik ve erteleme davranışının kaygı belirtilerini yordadığını rapor etmiştir. Bununla

beraber, öz-yeterliğin depresyonla negatif yönlü bir ilişkisi olduğu birçok araştırmayla ortaya koyulmuştur (Brady, 2011; Comunian, 1989, Ding ve ark., 2017; Özveren, 2021). Tahmassian ve Moghadam (2011), öz-yeterliğin depresyon ve kaygıyı negatif yönde yordadığını göstermiştir. Aynı zamanda, sürekli kaygı ve depresyonun ilişkili olduğu da birçok araştırma ile gösterilmiştir (Endler ve Parker, 1990; Wang ve ark., 2019).

Tüm bu alanyazın bulguları göz önüne alındığında, öz-yeterlik azaldıkça sürekli kaygı düzeyinin artacağı, sürekli kaygı arttıkça olumsuz üstbilişlerin bir alt boyutu olan bilişsel güvensizlik düzeyinin artacağı ve dolayısıyla genel erteleme eğiliminin artacağı düşünülebilir. Buna göre öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarının seri aracılık etkisini gösterecek modelin istatistiksel olarak anlamlı olması beklenmektedir.

1.6. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma

Kaçınma, istenmeyen durumların olasılığını azaltma veya istenmeyen deneyimlerin sıkıntı veren sonuçlarını en aza indirmek amacıyla bir eylemden, bir şeyden, bir kişiden veya bir grup insandan kaçma veya uzak durma anlamına gelir. Kaçınma, açıkça bir durumdan uzak durma gibi aktif veya harekete geçmeme gibi pasif biçimde olabilmektedir (Erdi-Gök, Yalçınkaya Alkar, 2019; Ottenbreit & Dobson, 2004). Ottenbreit ve Dobson (2004)'a göre kaçınma bir başa çıkma tarzı, problem çözme stratejisi veya bir kişilik özelliği/eğilimi olarak ele alınabilir. Leventhal'a göre (2008), kaçınma her zaman işlevsiz değildir, ancak işlevsel davranışların öğrenilmesini veya yayılmasını engellediğinde kaygı veya depresyona neden olabilir.

1.6.1. Kaçınmanın Kaygı, Öz-yeterlik ve Depresyon ile ilişkisi

Kaçınmanın, kaygı bozuklukları başta olmak üzere birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Barlow, 2002). Bir baş etme yöntemi olarak kaçınma, kaygı bozukluklarının sürdürülmesindeki en önemli etken olarak görülmektedir (Hoffman ve Hay, 2018; Sege ve ark., 2018). Sege ve ark. (2018), sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre kaçınma bağlamında savunma reflekslerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bir araştırmanın sonucunda kaçınma niyetlerinin beklentinin aracı etkisi yoluyla kaygıyı azalttığı görülmüştür ve kaçınma niyetlerinin kaygılı kişiler için kaçınma davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği öne sürülmüştür (Ng ve Lovibond, 2017). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise bilişsel-davranışsal kaçınma ve

sürekli kaygı arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu bildirilmiştir (Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2019).

Kaçınma davranışı sadece kaygı bozukluklarına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda depresyona da neden olur (Leventhal, 2008). Örneğin, sevgilisi tarafından terk edilen biri daha sonra başka bir reddedilme korkusuyla başka insanlarla görüşmekten kaçındığında depresyon ortaya çıkabilir. Kaçınma, tanıdığı zevklerle yeni bir ilişki geliştirme fırsatından mahrum bırakır bu da yaşamından olumlu pekiştireçlerin kaybı ile sonuçlanır. Bu durum aynı zamanda kendisiyle ve diğerleriyle ilgili olumsuz inançlar geliştirmesine yol açarak kaçınma ve depresyona katkıda bulunabilir (Leventhal, 2008). Yapılan nicel araştırmalar, depresyon ve kaçınma arasında pozitif yönlü korelasyon bulunduğunu göstermektedir (Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2019; Quigley ve ark., 2017; Ottenbreit ve Dobson, 2004). Ayrıca, Mellick ve ark. (2019), deneyimsel kaçınmanın depresyon düzeyini yordadığını rapor etmiştir.

Yapılan başka bir araştırmanın sonucunda ise öz-yeterliğin, kaygı ve kaçınma niyeti arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı görülmüştür. Buna göre, bir göreve ilişkin öz-yeterlik inançları yüksek olduğunda, kaygının azaldığı ve dolaylı olarak kaçınma niyetinin de azaldığı öne sürülmüştür (Ng ve Lovibond, 2020).

1.7. Araştırmanın Amaçları ve Hipotezleri

Alanyazın incelendiğinde, ertelemenin birçok farklı yapı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle, ertelemeyi bütüncül bir şekilde ele alan ve yenilikçi yaklaşımlara dayalı araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ertelemenin üstbiliş kuramı gibi nispeten yeni bir yaklaşımla ele alınmasının alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Bununla beraber, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik gibi erteleme ile ilişkisi olduğu kanıtlanan etmenlerin de erteleme üzerindeki yordayıcı etkilerinin ele alınmasının ertelemeyi etkileyen mekanizmaların anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmada, üstbilişler, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin aracılık analizi ile incelenmesi ve bulguların üstbilişsel kuram çerçevesinde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın alt amaçları ise bu değişkenlerin erteleme üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkilerini araştırmak ve demografik değişkenlerin genel erteleme eğilimi ile ilişkilerini incelemektir.

Türkiye'de erteleme üzerine yapılan araştırmalar genellikle akademik erteleme üzerinedir; genel erteleme eğilimini ele alan çalışmalar nispeten daha az ve yetersizdir. Ayrıca, bu çalışmaların genellikle öğrenci örneklemlerinde yapıldığı görülmüştür. Bununla birlikte, Türkiye'de üstbilişlerle ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla eğitim bilimleri alanyazınının kapsamındadır ve araştırma örneklemlerini genellikle çocuk ve ergenler oluşturmaktadır. Klinik psikoloji bağlamında üstbilişi araştıran çalışmalara daha çok ihtiyaç vardır. Genel alanyazına bakıldığında ise çalışmada ele alınan değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonlarına ilişkin bulgular olmasına rağmen, yordayıcı ve aracı etkileri ele alan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, yetişkinlerdeki erteleme davranışını üstbilişsel kuram yaklaşımıyla ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genel alanyazında ise ertelemeye katkıda bulunan mekanizmaları araştıran birçok görgül araştırma olmasına rağmen, bu çalışmadaki değişkenlerin tamamını ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bulgularının, alanyazındaki bu boşlukları doldurması bakımından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak, ertelemenin yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerle olan ilişkileri oldukça muğlaktır. Türk ve yetişkin örnekleminde genel erteleme davranışını inceleyen bu çalışmanın bulguları, kültürel ve sosyal faktörler ile yaş ve cinsiyet değişkenlerinin erteleme üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar için yol gösterici olacaktır. Bununla beraber, alanyazında öğrenci olmanın veya bir işte çalışıyor olmanın genel erteleme eğilimi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar kısıtlıdır. Son olarak, çalışmanın bulgularının erteleme ve üstbiliş konusunda yapılan görgül araştırmalar ve kronik erteleme davranışı için geliştirilecek müdahale çalışmaları için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın hipotezleri şunlardır:

1. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.

2. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarının seri aracılık etkisini gösterecek model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.

4. Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.

5. Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösterecek model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.

5. Genel erteleme eğilimi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

6. Genel erteleme eğilimi öğrencilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

7. Genel erteleme eğilimi çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

8. Genel erteleme eğilimi ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın evreni 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklemi ise çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden, Türkiye'de ikamet eden ve okuma-yazma bilen 18-65 yaş aralığındaki 284 kadın ve erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 29,35'tir ve yaşları 18-56 arasında değişmektedir. Katılımcıların %68'i (193) kadın olup %32'si (91) erkektir. Katılımcılardan 123 (%43,3) kişi öğrenci olduğunu (ön-lisans, lisans, yüksek lisans, doktora), 159'u (%56) ise herhangi bir işte çalıştığını belirtmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler		**Sıklık (%)**	**Ortalama (SS)**
Yaş			29,35 (9.38)
Cinsiyet	Kadın	193 (68.0)	
	Erkek	91(32.0)	
Medeni Durum	Evli	102 (35.9)	
	Bekar	174 (61.3)	
	Evlilik Yapmış Bekar	6 (2.1)	
En Son Mezun Olduğu Okul	Okuma Yazma/İlkokul	4 (1.4)	
	İlköğretim/Ortaokul	11 (3.9)	
	Lise	93 (32.7)	
	Ön Lisans	26 (9.2)	
	Lisans	106 (37.3)	
	Yüksek Lisans	31(10.9)	
	Doktora	13 (4.6)	
Öğrenci	Evet	123 (43.3)	
	Hayır	161 (56.7)	
Çalışan	Evet	159 (56.0)	
	Hayır	125 (44.0)	

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, medeni hali, eğitim durumunu, öğrenci ise bölümünü, çalışıyor ise mesleğini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından sorulan sorulardan oluşmaktadır. Formun tamamı EK-2'de sunulmuştur.

2.2.2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Schwarzer & Jerusalem (1979) tarafından öz-bildirim ölçeği olarak geliştirilen GÖYÖ daha sonra revize edilmiştir ve madde sayısı 10'a düşürülmüştür (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Maddeler 4'lü likert tipindedir ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Buna dayanarak, ölçeğin Türk örnekleminde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir olduğu söylenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .92 bulunmuştur. "Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum", "Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim." ölçeğin maddelerinden bazılarıdır. Ölçeğin tamamı EK-3'te sunulmuştur.

2.2.3. Üstbiliş Ölçeği -30 (ÜBÖ-30)

ÜBO-30, ilk olarak Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından işlevsiz üstbilişsel inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, daha sonra Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından ölçeğin 30 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. Ölçek bir öz-bildirim ölçeğidir ve beş alt boyutu vardır, bunlar: olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalıktır. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipindedir ve ters madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar, patolojik üstbilişlere işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, gerçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .86 bulunmuştur. Alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirliğini gösteren Pearson korelasyonu katsayılarının ise .70 ve .80 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ayrıca ölçeğin faktör yapısı orijinali ile aynı bulunmuştur ve yapısal ve yakınsak geçerliliği olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise 30 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .86 olduğu görülmüştür. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları ise şu şekilde bulunmuştur: olumlu inançlar: α=.75, bilişsel

güven: α=.66, kontrol edilemezlik ve tehlike: α=.69, düşünceleri kontrol ihtiyacı: α=.69, bilişsel farkındalık: .64. "Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur" olumlu inançlar alt ölçeğine; "Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur" kontrol edilemezlik ve tehlike alt ölçeğine; " Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir" bilişsel güven alt ölçeğine, "Endişelerim benim için tehlikelidir" düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçeğine, "Endişelenmek yaşadıklarımla başetmeme yardımcı olur" ise bilişsel farkındalık alt ölçeğine ait örnek maddelerdir. Ölçek maddelerinin tümü için EK-4'e bakılabilir.

2.2.4. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)

Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ve bir öz-bildirim ölçeği olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 4'lü likert tipindedir. 1,6,7,10,13,16 ve 19.maddeler ters maddelerdir. Yüksek puanlar yüksek sürekli kaygı düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır ve sürekli kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .76 bulunmuştur. Ölçeğin Türk ve yetişkin örnekleminde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada ise Sürekli Kaygı Envanteri'nin Cronbach Alpha katsayısı .88 bulunmuştur. "Genellikle kolay ağlarım", " Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim." ölçeğin maddelerinden bazılarıdır. Ters maddelere örnek olarak " Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım." gösterilebilir. Ölçeğin bir örneği EK-5'te sunulmuştur.

2.2.5. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16)

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMO) Smith ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin orijinal formu 45 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li likert tipindedir. Mükemmeliyetçiliğin üç ana alt boyutu öz-eleştirel, katı ve narsisistik mükemmeliyetçilik; alt düzey boyutları ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öz-değer koşulları, hatalara ilişkin endişe, eylemlere ilişkin şüpheler, öz-eleştiri, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik, aşırı eleştirellik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, hak görme, büyüklenmecilik olarak tanımlanmıştır. Ancak daha sonra Feher ve arkadaşları (2020) tarafından BÜMO'nun 16 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Bu ölçekte mükemmeliyetçiliğin üç ana boyutu olan öz-eleştirel, katı ve narsistik mükemmeliyetçiliğin ölçmesi amaçlanmıştır. Feher ve ark. (2020) katı, öz-eleştirel ve

narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayılarının .78 ile .90 arasında değiştiğini; test tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla .79, .75 ve .71 bulunduğunu rapor etmişlerdir. BÜMO-16'nın Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Kaçar-Başaran ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin artımlı eşzamanlı geçerliliğinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin katı mükemmeliyetçilik (α=85, r=.80), öz-eleştirel mükemmeliyetçilik (α=.86, r=.87) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (α=.75, r=.79) alt ölçeklerinin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) ve test-tekrar test güvenilirliklerinin iyi düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise BÜMO-16'nın Cronbach Alpha katsayısı .91 bulunmuştur. BÜMO'nun alt ölçeklerinin Cronbach Alpha değerleri ise şu şekilde bulunmuştur: katı mükemmeliyetçilik: α=.89, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik: α=.87, narsisistik mükemmeliyetçilik: α=.79. Ölçek maddelerinden bazıları şunlardır: "Diğer insanların kusurlarını çok fazla eleştiririm", "Yaptığım her şeyden şüphe duyarım". Ölçek maddelerinin tümü için EK-6'ya bakılabilir.

2.2.6. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

Bilişsel-Davranışsal kaçınma ölçeği Ottenbreit.ve Dobson (2004) tarafından kaçınmayı kişilik özelliği (trait) veya yatkınlık düzeyinde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve kaçınmayı birçok boyutuyla ele almaktadır (Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2019). BDKÖ, bir öz-bildirim ölçeğidir ve 4 alt ölçekten oluşur. Bunlar bilişsel-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal olmayan kaçınma, davranışsal-sosyal kaçınma ve davranışsal-sosyal olmayan kaçınma olarak adlandırılmıştır. Ölçek 31 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li Likert tipindedir. "Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım konusunda düşünmemeye çalışırım", Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım", Hayal kırıklığından kaçınmak için işi /okulu çok ciddiye almamaya çalışırım" ölçek maddelerine örnek olarak verilebilir. Ölçeğin toplam puanına ait Cronbach Alpha değeri .91, test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyon katsayısı ise .92 bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları ise .75 ve .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar (2019) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .92, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .66. bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliliği ve eşzamanlı geçerliliğinin iyi düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Buna göre, BDKÖ'nün Türk-yetişkin örnekleminde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada BDÖK toplam puanına ait Cronbach Alpha katsayısı .94 bulunmuştur. Ölçek maddelerinin tümü EK-7'de sunulmuştur.

2.2.7. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ), ilk olarak Lay (1988) tarafından bireylerin günlük hayattaki erteleme davranışı eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li Likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .91 olduğu ve test-tekrar test güvenilirliğinin .91 olduğu rapor edilmiştir. Aynı zamanda ölçeğin geçerli olduğu da bildirilmiştir (Lay ve Schouwenburg, 1993).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını bozması nedeniyle orijinal formu 20 madde olan ölçeğin Türkçe formundan 5 madde çıkarılmıştır ve toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. GEEÖ'nün Türkçe versiyonunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .84 olduğu, test-tekrar test güvenilirliğini gösteren Pearson korelasyon katsayısının ise .88 olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada GEEÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 bulunmuştur. Ölçeğin yapı ve ölçüt geçerliliğinin iyi düzeyde olduğu bildirilmiştir. Maddeler 5'li likert tipindedir. "Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım", " Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim. " ölçek maddelerinden bazılarıdır. Ölçekte 5 adet ters madde bulunmaktadır. "Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim" bu ters maddelerden biridir. Ölçeğin tamamı için EK-8'e bakılabilir.

2.2.8. Hasta Sağlığı Anketi (HSA-9)

Hasta Sağlığı Anketi (HSA), Spitzer ve arkadaşları (1999) tarafından birinci basamak hekimlerinin depresyon, kaygı bozuklukları, somatoform bozukluklar, psikososyal stres gibi mental bozukluklara doğru ve hızlı tanı koyabilmesi amacıyla geliştirilmiştir, aynı zamanda bir öz-bildirim ölçeğidir. HSA-9 ise HSA'nın depresyon belirtilerini ölçen alt ölçeğidir. HSA-9'un majör depresyonu belirlemek için hassas bir ölçüm aracı olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmalar HSA-9'un tanısal, yapısal ve kriter geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 bulunmuştur (Kroenke ve ark., 2001). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Sarı ve ark. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .84 olduğu ve Türk örnekleminde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bildirilmiştir (Sarı ve ark., 2016). Bu çalışmada ise HSA-9'un Cronbach Alpha katsayısı .88 bulunmuştur. Ölçek maddeleri 0-3 arasında derecelendirilmektedir ve toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçek maddeleri 1-4 aralığında

puanlanmıştır. HSA-9'un örnek maddeleri şunlardır: "Yorgun hissetmek veya enerjinizin az olması", "İştahsızlık veya çok fazla yemek". Ölçeğin tüm maddeleri EK-9'da sunulmuştur.

2.3. İşlem

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinlerin alınmasının ardından Google Forms üzerinden oluşturulan anket çalışmasının linki 18-65 yaş aralığındaki bireylere gönderilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacına, yöntemine, yaklaşık süresine, gönüllü katılıma ve istedikleri zaman çalışmayı yarıda bırakabileceklerine ilişkin bilgilerin yazılı olduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur (bkz. EK-1). Gönüllü katılımı kabul eden katılımcılardan, yanıtlanması toplamda 20-30 dakika süren ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Katılımcılar sırasıyla Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-16 (BÜMÖ-16), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ), Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ) ve Hasta Sağlığı Anketi-9 (HSA-9) ölçeklerini yanıtlamışlardır.

2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler, Google Forms üzerinden SPSS 25.0 paket programına aktarılmıştır. Öncelikle toplam puanına ait z puanı -3,5 ve 3,5 aralığında olmayan katılımcıların verileri uç değer olmaları nedeniyle silinmiştir. Kalan 284 katılımcıdan elde edilen veri setinde kayıp veriler yerine madde ortalama değerleri atanmıştır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağıldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). SPSS 25.0 programı ile verilere ait betimleyici analizler, korelasyon ve iki yönlü ANCOVA analizleri yapılmıştır. Değişkenlerin aracılık analizleri ise PROCESS macro v4.1 eklentisi ile yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde mevcut araştırma kapsamında test edilen hipotezlere ilişkin istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Analizlere başlarken, öncelikle her bir değişkenin z puanları hesaplanarak, z puanı -3.5 ve 3.5 arasında olmayan uç değerler analizlerden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Kayıp veriler yerine ise ölçek ortalama değerleri atanmıştır, çok fazla kayıp verisi olan katılımcılara ait veriler analizlerden tamamen çıkarılmıştır. Ayrıca, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve 1.5 arasında olması, normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermiştir ve buna göre parametrik testler uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Öncelikle, araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler incelenmiştir. Daha sonra değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren korelasyon analizleri uygulanmıştır. Daha sonra ise genel erteleme eğiliminin cinsiyet, öğrenci olup olmama ve bir işte çalışıp çalışmamaya göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için iki yönlü ANCOVA analizi yapılmıştır. Son olarak, seri çoklu aracılık analizleri yapılarak araştırmanın diğer hipotezleri test edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen değişkenlerin betimleyici analizlerine ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin betimleyici analizine ilişkin bulgular

Değişkenler	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
Yaş	29.35	9.39	18.00	56.00
Genel Erteleme Eğilimi	37.75	12.62	15.00	71.00
Öz-yeterlik	28.92	6.72	12.00	40.00
Sürekli Kaygı	47.65	9.86	24.00	74.00
Depresyon	19.95	5.92	9.00	36.00
Üstbilişler	63.90	12.58	30.00	92,00
ÜB-Bilişsel Güvensizlik	14.51	3.51	7.00	25.00
ÜB- Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar	11.57	3.54	6.00	22.00
ÜB-Bilişsel Farkındalık	11.77	2.65	5.00	19.00
ÜB-Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	12.89	3.80	6.00	23.00
ÜB-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	13.13	3.57	6.00	24.00
Mükemmeliyetçilik	44.82	13.42	16.00	77.00
M-Katı Mükemmeliyetçilik	12.26	4.10	4.00	20.00
M-Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	17.76	6.01	6.00	30.00
M-Narsisistik Mükemmeliyetçilik	14.79	4.89	6.00	29.00

Tablo 2. (Devam) Araştırma değişkenlerinin betimleyici analizine ilişkin bulgular

Değişkenler	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
Bilişsel-Davranışsal Kaçınma	69.24	22.27	31.00	131.00
BDK-Davranışsal-Sosyal Kaçınma	20.03	7.91	9.00	44.00
BDK-Davranışsal-Sosyal Olmayan Kaçınma	13.31	4.40	5.00	25.00
BDK-Bilişsel-Sosyal Kaçınma	14.16	5.35	7.00	32.00
BDK-Bilişsel-Sosyal Olmayan Kaçınma	21.74	8.25	10.00	47.00

Not: N=284, UB; Üstbilişler, BDK; Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, M; Mükemmeliyetçilik

3.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizleri

Yaş, eğitim düzeyi, genel erteleme eğilimi, üstbilişler ve alt boyutları (kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güvensizlik, endişeye yönelik olumlu inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve alt boyutları (davranışsal-sosyal kaçınma, davranışsal-sosyal olmayan kaçınma, bilişsel-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal olmayan kaçınma), mükemmeliyetçilik ve alt boyutları (öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, katı mükemmeliyetçilik, narsisistik mükemmeliyetçilik), öz-yeterlik, ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi yürütülmüştür ve Pearson korelasyon katsayıları raporlanmıştır. Sıralı bir değişken olan eğitim düzeyi için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Yapılan analiz sonuçları Tablo. 3'te verilmiştir. Görüldüğü üzere, yaş değişkeni, genel erteleme eğilimi ile negatif yönde ilişkilidir (r= -.20, p < .01). Buna göre "Genel erteleme eğilimi ve yaş arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır" hipotezi (8.hipotez) desteklenmiştir. Buna ek olarak, yaş değişkeni öz-yeterlik (r= .18, p <.01) ile pozitif; bilişsel-davranışsal kaçınma (r= -.18, p < .01), davranışsal-sosyal kaçınma (r= -.18, p<.01), davranışsal-sosyal olmayan kaçınma (r= -.15, p < .05), bilişsel-sosyal olmayan kaçınma (r= -.18, p < .01), sürekli kaygı (r= -.19, p < .01), depresyon belirtileri (r= -.29, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= -.18, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= -.19, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= -.16, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= -.14, p < .05) ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= -.20, p < .01) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak, yaş ve bilişsel-sosyal kaçınma, üstbilişler, bilişsel güvensizlik, endişeye yönelik

olumlu inançlar, bilişsel farkındalık üstbilişsel inançları ve narsisistik mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

Genel erteleme eğilimi , sürekli kaygı (r= .36., p < .01), bilişsel-davranışsal kaçınma (r= .44, p < .01), bilişsel-sosyal kaçınma (r= .28, p < .01), davranışsal-sosyal kaçınma (r= .32, p < .01), davranışsal-sosyal olmayan kaçınma (r= .29, p < .01), bilişsel-sosyal olmayan kaçınma (r=.55, p < .01), depresyon belirtileri (r=.34, p < .01), üstbilişler (r=.12, p < .05), bilişsel güvensizlik (r=.21, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r=.20, p < .01) ile pozitif, öz-yeterlik (r=-36. , p < .01) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak, genel erteleme eğiliminin endişeye yönelik olumlu inançlar (r=-.01 p > .05), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .10, p >.05), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r=.11, p > .05), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r=-.02, p > .05), mükemmeliyetçilik (r=.11, p > .05), katı mükemmeliyetçilik (r=.01 p > .05) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .04, p > .05) değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Sürekli kaygı, öz-yeterlik (r= -.49, p < .01) ile negatif, bilişsel-davranışsal kaçınma (r=.55, p < .01), bilişsel-sosyal kaçınma (r= .40, p < .01), davranışsal-sosyal kaçınma (r=.46, p < .01), davranışsal-sosyal olmayan kaçınma (r= .53, p < .01), bilişsel-sosyal olmayan kaçınma (r= .51, p < .01), depresyon belirtileri (r= .55, p < .01), üstbilişler (r= .41, p < .01), bilişsel güvensizlik (r=.15, p < .05), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .46, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .54, p < .01), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .17, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= .38, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= .27, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .47, p < .01), narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .24, p < .01) ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak, endişeye yönelik olumlu inançlar ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki yoktur (r=.01, p > .05).

Öz-yeterlik, bilişsel-davranışsal kaçınma (r= -.34, p < .01), bilişsel-sosyal kaçınma (r= -.22, p < .01), davranışsal-sosyal kaçınma (r= -.26, p < .01), davranışsal-sosyal olmayan kaçınma (r= -.27, p < .01), bilişsel-sosyal olmayan kaçınma (r= -.37, p < .01), depresyon belirtileri (r= -.22, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= -.14, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= -.14, p < .05), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= -.15, p < .05) değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. üstbilişler (r=-.03, p > .05), bilişsel güvensizlik (r=.02, p > .05), endişeye yönelik olumlu inançlar (r=.10, p > .05), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .11, p > .05), mükemmeliyetçilik (r=-.05, p > .05), katı mükemmeliyetçilik (r= -.00, p > .05) değişkenleri ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Bilişsel-davranışsal kaçınma, depresyon belirtileri (r= .55, p < .01), üstbilişler (r= .35, p < .01), bilişsel güvensizlik (r= .22, p < .01), endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .16, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .35, p < .01) , düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .36, p < .01) , bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .16, p < .01) , mükemmeliyetçilik (r= .35, p < .01) , katı mükemmeliyetçilik (r= .17, p < .01) , öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .31, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .20, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Bilişsel-sosyal kaçınma, depresyon belirtileri (r= .42, p < .01) , üstbilişler (r= .29, p < .01) , bilişsel güvensizlik (r= .22, p < .01) , endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .13, p < .05), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .28, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .28, p < .01), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .22, p< .01), mükemmeliyetçilik (r= .19, p <.01), katı mükemmeliyetçilik (r= .13, p < .05) ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .18, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .18, p < .01), değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Bilişsel-sosyal kaçınma ve bilişsel güvensizlik arasında anlamlı bir ilişki yoktur (r=.11, p> .05).

Davranışsal-sosyal kaçınma, depresyon belirtileri (r= .51, p < .01), üstbilişler (r= .31, p < .01), bilişsel güvensizlik (r= .16, p < .01), endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .16, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .30, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .31, p < .01), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .17, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= .21, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= .13, p < .05), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .25, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .17, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Davranışsal-sosyal olmayan kaçınma, depresyon belirtileri (r= .44, p < .01), üstbilişler (r= .35, p < .01), bilişsel güvensizlik (r= .17, p < .01), endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .18, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .38, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .38, p < .01), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .18, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= .36, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= .29, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .40, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .27, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Bilişsel-sosyal olmayan kaçınma, depresyon belirtileri (r= .50, p <.01), üstbilişler (r= .29, p < .01), bilişsel güvensizlik (r= .22, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .30, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .29, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= .21, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r=.27, p<.01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .14, p < .05) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak bilişsel-sosyal

olmayan kaçınma ile endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .10, p> .05) ve bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .10 p > .05) arasında anlamlı bir ilişki yoktur

Depresyon belirtileri düzeyi, üstbilişler (r= .41, p < .01), bilişsel güvensizlik (r= .27, p < .01), endişeye yönelik olumlu inançlar (r= .15, p < .01), kontrol edilemezlik ve tehlike (r= .41, p < .01), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r= .41, p < .01), bilişsel farkındalık üstbilişleri (r= .23, p < .01), mükemmeliyetçilik (r= .24, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= .14, p < .05), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .30, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .15, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Üstbilişler, mükemmeliyetçilik (r= .54, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r= .42, p< .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .54, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .47, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Bilişsel güvensizlik, mükemmeliyetçilik (r= .36, p < .01), katı mükemmeliyetçilik (r=.19, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .29, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .16, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Endişeye yönelik olumlu inançlar, mükemmeliyetçilik (r=.33, p<.01), katı mükemmeliyetçilik (r= .23, p< .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .27, p < .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .37, p< .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Kontrol edilemezlik ve tehlike, mükemmeliyetçilik (r=.50, p<.01), katı mükemmeliyetçilik (r= .39, p < .01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .51, p <.01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .40, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Düşünceleri kontrol ihtiyacı, mükemmeliyetçilik (r=.52, p<.01), katı mükemmeliyetçilik (r=.41, p <.01), öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .53, p< .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .43, p < .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Bilişsel farkındalık üstbilişleri, mükemmeliyetçilik (r=.40, p<.01), katı mükemmeliyetçilik (r= .35, p <.01) , öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r= .36, p< .01) ve narsisistik mükemmeliyetçilik (r= .35, p< .01) değişkenleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Tablo. 3. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.Yaş	-																			
2.Genel Erteleme Eğilimi	-.20**	-																		
3.Sürekli Kaygı	-.19**	.36**	-																	
4.Genel Öz-yeterlik	.18**	-.36**	-.49**	-																
5.Bilişsel-Davranışsal Kaçınma	-.18**	.44**	.56**	-.34**	-															
6.BDK-Bilişsel-Sosyal Kaçınma	-.07	.28**	.40**	-.22**	.83**	-														
7.BDK-Davranışsal-Sosyal Kaçınma	-.18**	.32**	.46**	-.26**	.89**	.66**	-													
8.BDK-Davranışsal-Sosyal Olmayan Kaçınma	-.15*	.29**	.53**	-.27**	.79**	.49**	.69**	-												
9.BDK-Bilişsel-Sosyal Olmayan Kaçınma	-.18**	.55**	.51**	-.37**	.89**	.69**	.65**	.61**	-											
10.Depresyon	-.29**	.34**	.55**	-.22**	.55**	.42**	.51**	.44**	.50**	-										
11.Üstbilişler	-.10	.12*	.41**	-.04	.35**	.29**	.31**	.35**	.29**	.41**	-									

Tablo. 3. (Devam) Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12.ÜB-Bilişsel Güvensizlik	-,03	.21**	.15*	.02	.22**	.22**	.16**	.17**	.22**	.27**	.63**	-								
13.UB- Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar	.11	-.01	.10	.10	.16**	.13*	.16**	.18**	.10	.15**	.67**	.28**	-							
14.UB-Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	-.18**	0,10	.46**	-.14*	.35**	.28**	.30**	.36**	.30**	.41**	.81**	.33**	.38**	-						
15.UB-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-.19**	.11	.54**	-.14*	.36**	.28**	.31**	.38**	.29**	.41**	.78**	.30**	.28**	.75**	-					
16.UB-Bilişsel Farkındalık	-.08	-.02	.17**	.11	.16**	.11	.17**	.18**	.10	.23**	.78**	.49**	.53**	.45**	.50**	-				
17.Mükemmeliyetçilik	.16**	.11	.38**	-.05	.27**	.19**	.21**	.36**	.21**	.24**	.54**	.24**	.33**	.50**	.52**	.40**	-			
18.M-Katı Mükemmeliyetçilik	-.14*	.01	.27**	-.00	.17**	.13*	.13*	.29**	.11	.15*	.42**	.19**	.23**	.39**	.41**	.35**	.91**	-		
19.M-Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik	-.20**	.20**	.47**	-.15*	.31**	.18**	.25**	.40**	.28**	.30**	.54**	.29**	.27**	.51**	.53**	.36**	.90**	.74**	-	
20.M-Narsisistik Mükemmeliyetçilik	-.07	.04	.24**	.06	.21**	.18**	.17**	.27**	.14*	.15**	.47**	.16**	.37**	.40**	.43**	.35**	.87**	.75**	.63**	-

Not: UB; Üstbilişler, BDK; Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, M; Mükemmeliyetçilik, (*); $p < .05$, (**); $p < .01$.

3.2. Eğitim Durumu ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları

Eğitim düzeyi, öz-yeterlik ($r_{spearman}$= .12, p < .05), narsisistik mükemmeliyetçilik ($r_{spearman}$= .12, p <.05) ve bilişsel güvensizlik ($r_{spearman}$= .18, p < .01) ile pozitif yönde, sürekli kaygı ($r_{spearman}$= -.16, p < .01), bilişsel-davranışsal kaçınma ($r_{spearman}$= .12, p < .05) davranışsal-sosyal kaçınma ($r_{spearman}$= -.14, p < .05), bilişsel-sosyal olmayan kaçınma ($r_{spearman=}$ -.12 p < .05), depresyon belirtileri ($r_{spearman}$= -.17, p < .01) ve kontrol edilemezlik ve tehlike ($r_{spearman}$= -.14, p < .05) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak, eğitim düzeyinin genel erteleme eğilimi ($r_{spearman}$= .05 p > .05), davranışsal-sosyal olmayan kaçınma ($r_{spearman}$= -.02, p > .05), üstbilişler (r_{spearman}=-.02, p > .05), endişeye yönelik olumlu inançlar (r_{spearman}=.05, p > .05), düşünceleri kontrol ihtiyacı (r_{spearman}=-.08, p > .05), mükemmeliyetçilik (r^{spearman}=.10 p > .05), katı mükemmeliyetçilik (r_{spearman}=.08, p > .05), bilişsel-sosyal kaçınma ($r_{spearman}$=-.11, p >.05) ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik (r_{spearman}=.10, p > .05) değişkenleri ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4. Eğitim durumu ve diğer araştırma değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon katsayıları

Değişkenler	**Eğitim Durumu**
1. Yaş	.48**
2. Genel Erteleme Eğilimi	.05
3. Sürekli Kaygı	-.16**
4. Genel Öz-Yeterlik	.12*
5. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma	-.12*
6. BDK-Bilişsel Sosyal Kaçınma	-.12
7. BDK-Davranışsal Sosyal Kaçınma	-.14*
8. BDK-Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	-.02
9. BDK-Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma	-.12*
10. Depresyon	-.17**
11. Üstbilişler	-.02
12. ÜB-Bilişsel Güvensizlik	.18**
13. ÜB-Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar	.06
14. ÜB-Kontrol Edilemezlik Ve Tehlike	-.14*
15. ÜB-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-.08
16. ÜB-Bilişsel Farkındalık	-.02
17. Mükemmeliyetçilik	.11

Tablo 4. (Devam) Eğitim durumu ve diğer araştırma değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon katsayıları

Değişkenler	Eğitim Durumu
18. M-Katı Mükemmeliyetçilik	.09
19. M-Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	.10
20.M-Narsisistik Mükemmeliyetçilik	.12*

Not: UB; Üstbilişler, BDK; Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, M; Mükemmeliyetçilik (*); p <.05, (**); p < .01.

3.3. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması: İki Yönlü ANCOVA Bulguları

Genel erteleme eğilimi ölçeğinden alınan puanların cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yaş değişkeni kontrol edilerek iki yönlü kovaryans analizi (Analysis of Covariances, ANCOVA) yapılmıştır. Bu analizin seçilmesinin nedeni, tip 1 hata oranını azaltmak ve yaşın etkisinin göz ardı edilmemesidir (Pallant, 2016). Levene's testi sonucuna göre varyansların homojenliği varsayımı sağlanmaktadır (p=.55). Genel erteleme eğilimi ölçeğine ait puanların cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre yapılan betimleyici analizlerine ait bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumuna Göre Betimleyici İstatistikleri

Gruplar		Ort	SS	N
Cinsiyet	Kadın	38.42	12.72	193
	Erkek	36.31	12.35	91
Öğrencilik Durumu	Öğrenci	39.70	13.18	123
	Öğrenci Olmayan	36.25	12.00	161
Çalışma Durumu	Çalışan	36.74	12.69	159
	Çalışmayan	39.02	12.46	125

Tablo 6'da görüldüğü üzere, yapılan iki yönlü ANCOVA analizi bulgularına göre, yaş değişkeni kontrol edildiğinde, cinsiyetin genel erteleme eğilimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmamıştır (F(1,274)= ,10, p>.05, η^2=.00). Bununla birlikte, yaş değişkeni kontrol edildiğinde, öğrencilik durumunun genel erteleme eğilimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür (F(1,274)= ,02, p>.05, η^2=.00). Benzer şekilde, yaş değişkeni kontrol edildiğinde çalışma durumunun genel erteleme eğilimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür (F(1,274)= ,35, p>.05, η^2=.00). Temel etkilerin yanı sıra, bağımsız değişkenlerin etkileşimlerinin de genel erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Analiz bulguları Tablo 5'te ayrıntılı olarak verilmiştir. ANCOVA analizi sonuçlarına göre, cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumunun genel erteleme eğilimi puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmektedir. Buna göre, genel erteleme eğiliminin cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşacağını varsayan hipotezlerin desteklenmediği söylenebilir (Hipotez 5,6 ve 7).

Tablo 6. Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumunun Genel Erteleme Eğilimi Üzerindeki Etkilerini Gösteren ANCOVA Bulguları

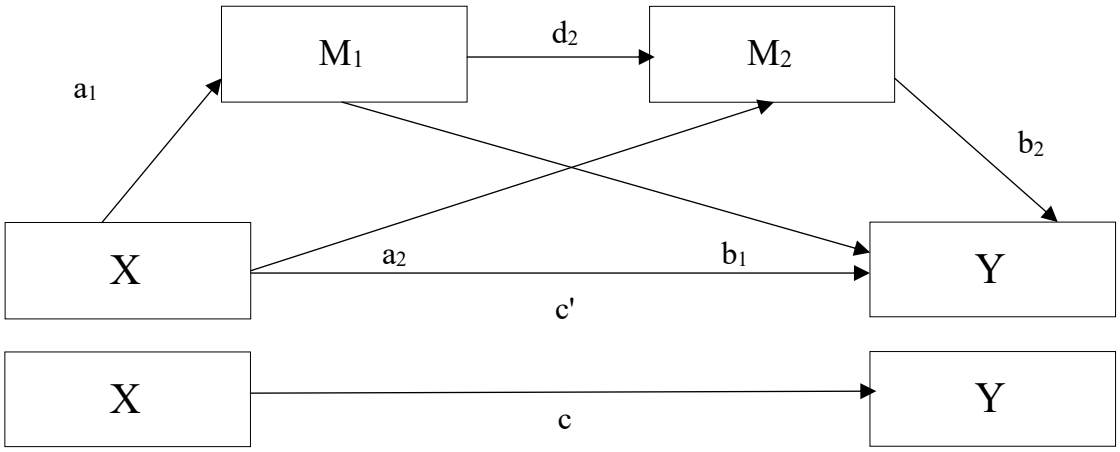
	df	**Kareler Toplamı**	**Ort. Kare**	**F**	**p**	**η^2**
Düzeltilmiş Model	8	2725.56	340.69	2.21	.02	.06
Kesişim	1	31360.06	31360.06	203.57	.00	.43
Yaş	1	924.02	924.02	6.00	.02	.02
Cinsiyet	1	12.61	12.61	.08	.78	.00
Öğrencilik Durumu	1	48.66	48.66	.32	.58	.00
Çalışma Durumu	1	8.89	8.89	.06	.81	.00
Cinsiyet x Öğrencilik D.	1	314.09	314.09	2.04	.15	.00
Cinsiyet x Çalışma D.	1	21.91	21.91	.14	.71	.00
Öğrencilik D. x Çalışma D.	1	38.65	38.65	.25	.62	.00
Cinsiyet x Öğrencilik D. x Çalışma D.	1	361.25	361.25	2.35	.13	.01
Hata	275	42364.88	154.05			
Toplam	284	449743.86				
Düzeltilmiş Toplam	283	45090.44				

Not: R^2=,07 (Düzeltilmiş R^2=,04)

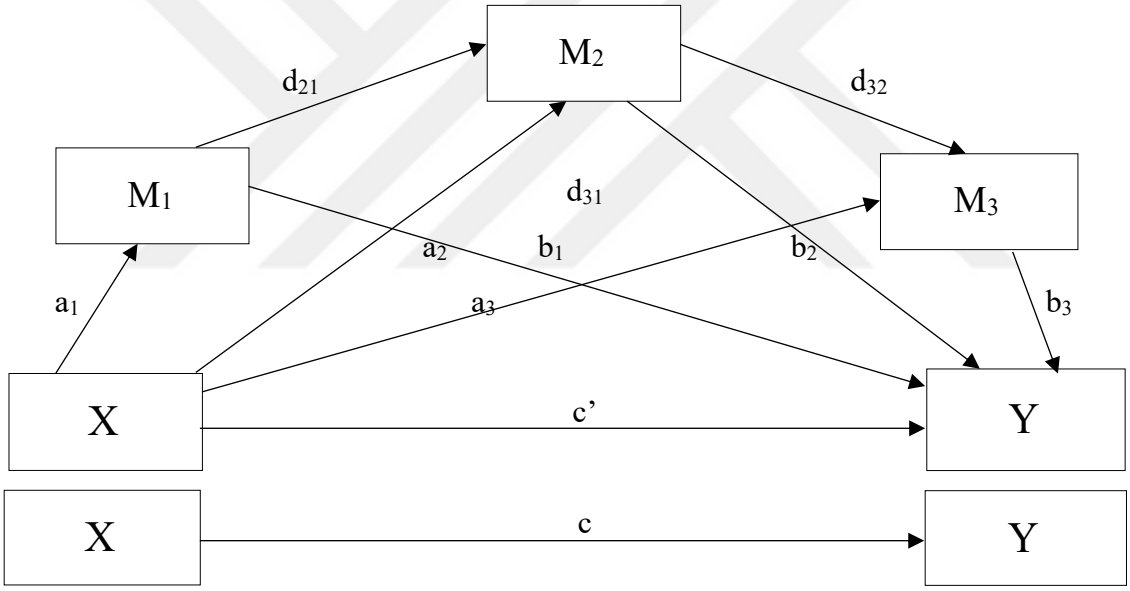
3.4. Çoklu Seri Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki aracı etkileri test etmek için SPSS 25.0 paket programına eklenen PROCESS v.4.1 (Hayes, 2022) eklentisi kullanılmıştır. Dolaylı etkilere ilişkin daha güvenilir güven aralıkları elde edebilmek için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yöntemiyle rastgele seçilerek oluşturulan 5000 kişilik yeni örneklem ve %95 güven aralığında aracılık analizleri yürütülmüştür. Analizler yapılmadan önce değişkenler arasında çoklu doğrusallık olmadığı görülmüştür. Yapılan tüm aracılık analizlerinde yaş, cinsiyet ve öğrenci olup olmama durumu kontrol edilmiştir. Aracılık modelleri, Hayes (2022) tarafından sunulan aracılık modeli temaları üzerinden kurulmuştur. Bu çalışmada, Şekil 4'te görülen iki aracı değişkenli model ve Şekil 5'te görülen üç aracı değişkenli model kullanılmıştır. X; yordayıcı değişken, Y; yordanan değişken, M1, M2 ve M3 ise aracı değişkenleri temsil etmektedir. Değişkenler arasındaki direkt ve dolaylı yordayıcı etkileri gösteren yollar Şekil.4 ve Şekil.5 üzerinde gösterilmiştir.

Bu araştırmada, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtileri düzeyinin seri aracılık etkisi; öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarının seri aracılık etkisi; endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtileri düzeyinin seri aracılık etkisi ve son olarak endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme arasındaki ilişkide, sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançları ve depresyon belirtileri düzeyinin seri aracılık etkisi aracılık analizleri ile test edilmiştir



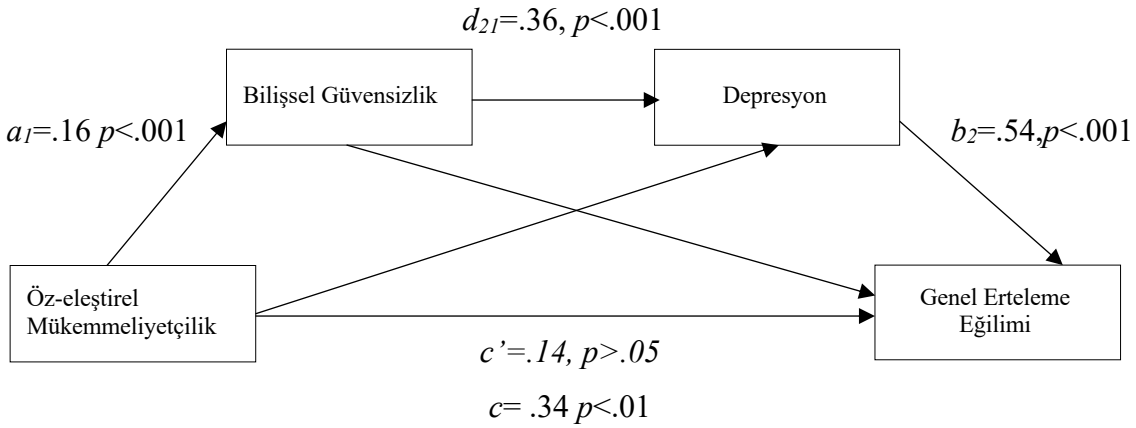
Şekil 4. Seri çoklu aracılık analizi olan model 6'nın iki aracı değişkenli versiyonuna ait diyagram



Şekil 5. Seri çoklu aracılık analizi olan model 6'nın üç aracı değişkenli versiyonuna ait diyagram

3.4.1. Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişkide Bilişsel Güvensizlik ve Depresyon Belirtilerinin Seri Aracılık Etkisi

Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde bilişsel güvensizlik ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösteren model cinsiyet, yaş ve öğrencilik durumu değişkenleri kontrol edilerek %95 güven aralığında (Bootstrap; 5000) test edilmiştir. Analiz bulguları Tablo 7'de ayrıntılı olarak verilmiştir.



Şekil 6. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkilerini gösteren diyagram

Şekil.6'da da görüldüğü üzere, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, bilişsel güvensizlik (*a1* yolu: *b*=.16, *p*<.001, %95 GA [.09, .23]) düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca, bilişsel güvensizlik, depresyon belirti düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır (*d21* yolu: *b*=.36, *p*<.001, %95 GA [.17, .55]). Depresyon belirtileri düzeyi ise genel erteleme eğilimini anlamlı düzeyde yordamaktadır (b_2 yolu: *b*=.54, *p*<.001, %95 GA [.28, .80]) Buna karşın, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin genel erteleme düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır (c' yolu: *b*=.14, *p*>.05, %95 GA [-.11, .39]). Oluşturan aracılık modelini gösteren dolaylı etkiye bakıldığında ise (öz-eleştirel mükemmeliyetçilik→ bilişsel güvensizlik→ depresyon→ genel erteleme eğilimi), öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisi üzerinden genel erteleme üzerindeki dolaylı yordayıcı etkisi Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre anlamlıdır (*b*=.03, %95 GA [.0107, .0648]). Buna göre, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik arttıkça bilişsel güvensizlik artmaktadır, bilişsel güvensizlik arttıkça depresyon artmaktadır, depresyonun artmasıyla genel erteleme eğilimi artmaktadır.

Bununla beraber, analiz edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve genel erteleme eğilimine ilişkin toplam varyansın %7' sini açıkladığı görülmektedir (R^2 =.07, *F*(7,276)=8,00, *p*<.001). Bu bulgulara göre, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 7. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular

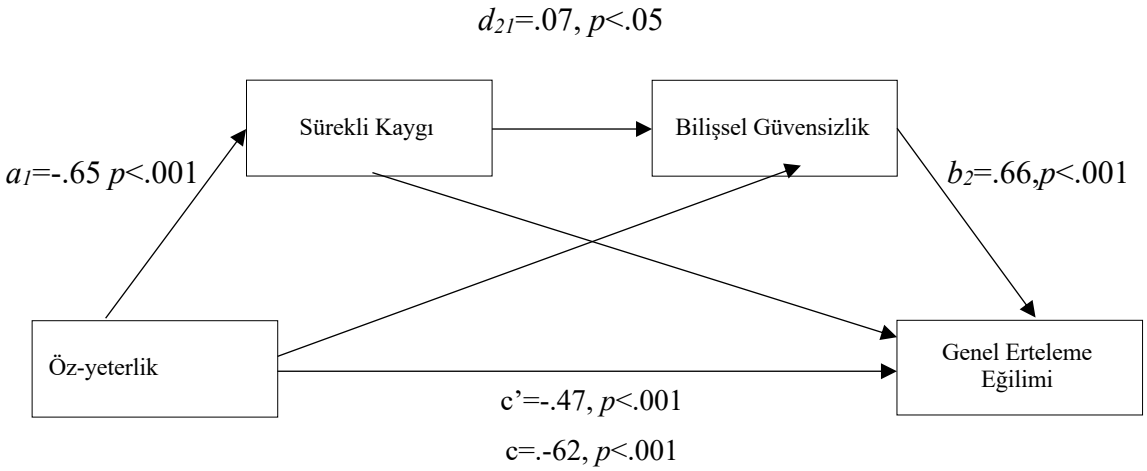
Değişkenler	M1			M2			Y		
	b	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*
X	.16	.03	.00	.22	.05	.00	.14	.13	.29
M1				.36	.09	.00	.40	.21	.06
M2							.54	.13	.00
Yaş	.01	.03	.66	-.12	.04	.00	-.12	.10	.20
Cinsiyet	-.40	.44	.37	.75	.70	.29	-.70	1,55	.65
Öğrencilik durumu	-.00	.51	.99	-.95	.81	.24	-.49	1,80	.78
sabit	11,79	1,22	.00	15.15	2.23	.00	23,86	5,29	,00
	R^2=.08			R^2=.19			R^2=.15		
	F(4,279)=6.45			*F*(5,278)=13,25			*F*(6,277)=7,99		
	p<.001			*p*<.001			*p*<.001		

Not: X=Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik, M1=Bilişsel Güvensizlik, M2=Depresyon Belirtileri, Y=Genel Erteleme Eğilimi

3.4.2. Öz-Yeterlik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinde Sürekli Kaygı ve Bilişsel Güvensizliğin Seri Aracılık Etkisi

Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisini gösteren model cinsiyet, yaş ve öğrencilik durumu değişkenleri kontrol edilerek %95 güven aralığında (Bootstrap; 5000) test edilmiştir. Analiz bulguları Tablo 8'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Şekil 7'de görüldüğü üzere, öz-yeterlik düzeyi, sürekli kaygı düzeyini (*a1* yolu: *b*=-.65, *p*<.001, %95 GA [-.80, -.50]) negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sürekli kaygı düzeyinin ise bilişsel güvensizliği anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir (*b1* yolu: *b*=.25, *p*<.01, %95 GA [.02, .11]). Bilişsel güvensizlik düzeyinin ise genel erteleme eğilimini (*b2* yolu: *b*=.66, *p*<.001, %95 GA [.28, 1.05]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca, öz-yeterlik düzeyi genel erteleme eğilimi (c' yolu: *b*=.04, *p*<.001, %95 GA [-.70, -.24]) düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.



Şekil 7. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkilerini gösteren diyagram

Oluşturan aracılık modelini gösteren dolaylı etkiye bakıldığında ise öz-yeterliğin sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisi üzerinden genel erteleme eğilimi üzerindeki dolaylı yordayıcı etkisi (öz-yeterlik→ sürekli kaygı→ bilişsel güvensizlik→ genel erteleme eğilimi), Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre anlamlıdır (*b*=-.03, %95 GA [-.0623, -.0075]). Buna göre, öz-yeterlik azaldıkça sürekli kaygı düzeyi artmaktadır ve sürekli kaygı düzeyinin artması bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarını artırmaktadır, bilişsel güvensizliğin artması ise genel erteleme eğilimini artırmaktadır. Bununla beraber, analiz edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve genel erteleme eğilimine ilişkin toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir (R^2=.17, F(7,276)=9,53, p<.001). Bu bulgulara göre, "Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 8. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular

Değişkenler	M1			M2			Y		
	b	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*
X	-.65	.07	.00	.07	.03	.05	-.47	,11	.00
M1				.07	.02	.04	.25	.08	.00
M2							.66	.19	.00

Tablo 8. (Devam) Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular

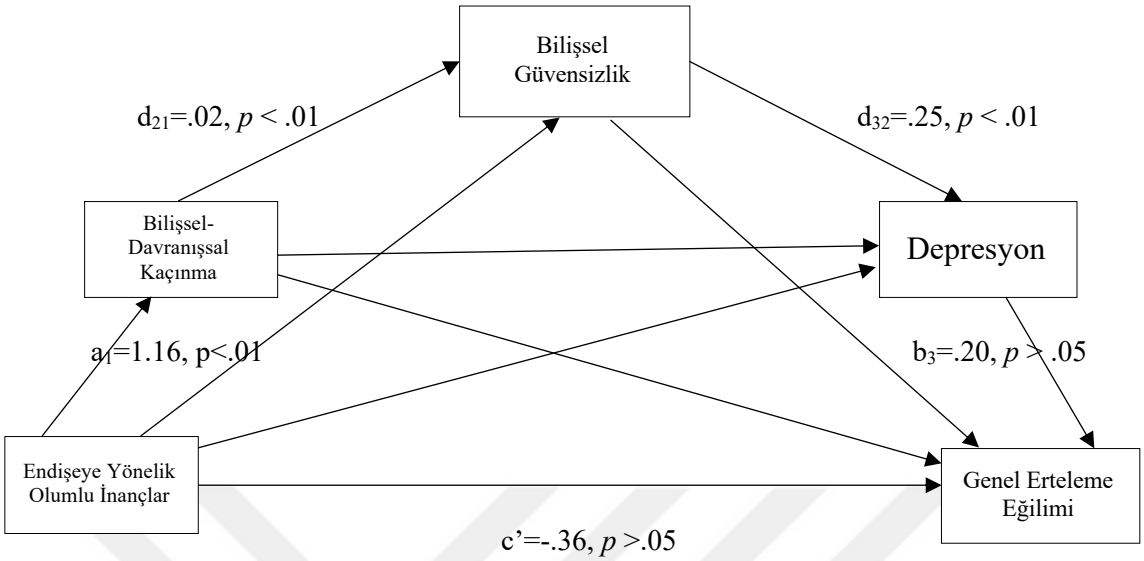
Değişkenler	M1			M2			Y		
	b	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*
Yaş	-.08	.07	.21	-.01	.03	.79	-.18	.09	.05
Cinsiyet	-3,21	1,12	.00	-.64	0.45	.15	1.09	1,49	.46
Öğrencilik durumu	-,41	1.30	.75	.17	.53	.74	.68	1,72	.69
sabit	74,05	2,79	.00	10,02	2.14	.00	32,79	4.51	,00
	R^2=.27			R^2=.04			R^2=.21		
	F(4,279)=26			F(5,278)=2.51			F(6,277)=12.87		
	p<.001			p<.05			p<.001		

Not: X=Öz-yeterlik, M1=Sürekli Kaygı, M2=Bilişsel Güvensizlik, Y=Genel Erteleme Eğilimi

3.4.3. Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar ve Genel Erteleme Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, Bilişsel Güvensizlik ve Depresyon Belirtilerinin Seri Aracılık Etkisi

Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösteren model cinsiyet, yaş ve öğrencilik durumu değişkenleri kontrol edilerek %95 güven aralığında (Bootstrap; 5000) test edilmiştir. Analiz bulguları Tablo 9'da ayrıntılı olarak verilmiştir.

Şekil 8'de görüldüğü üzere, endişeye yönelik olumlu inançların bilişsel davranışsal kaçınma (*a1* yolu: *b*=1.16, *p*<.01, %95 GA [.43, 1.88]) düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bilişsel-davranışsal kaçınmanın ise bilişsel güvensizlik (*d21* yolu: *b*=.02, *p* <.01, %95 GA [.009, .045]) düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunlarla beraber, bilişsel güvensizliğin depresyon belirtilerini (*d32* yolu: *b*=.25, *p*<.01, %95 GA [.07, .41]) anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ancak, depresyon belirtilerinin genel erteleme eğilimi düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi (*b3* yolu: *b* =.20, *p*>.05, %95 GA [-.07, .47]) anlamlı bulunmamıştır. Bununla beraber, endişeye yönelik olumlu inançların genel erteleme eğilimi düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (*c'* yolu: *b*=-.36, *p* >.05, 95 GA [.05, .40]).



Şekil 8. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerini gösteren diyagram

Oluşturan aracılık modelini gösteren dolaylı etkiye bakıldığında ise endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların bilişsel davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisi üzerinden genel erteleme üzerindeki dolaylı etkisi (endişeye yönelik olumlu inançlar→ bilişsel-davranışsal kaçınma→bilişsel güvensizlik→ depresyon→ genel erteleme eğilimi), Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre anlamlı bulunmamıştır (*a1d21d32b3* yolu: *b*=.00, %95 GA [-.0007, .0062]). Bu bulgulara bakarak, "Olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır." hipotezinin desteklenmediği söylenebilir. Ancak, analiz edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve genel erteleme eğilimine ilişkin toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir (R^2=.24, F[7,276]=12.45, *p*<.001). Bununla beraber, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel güvensizliğin seri aracılığı üzerinden genel erteleme eğilimi üzerinde dolaylı yordayıcı etkisi (endişeye yönelik olumlu inançlar→ bilişsel-davranışsal kaçınma→ bilişsel güvensizlik→ genel erteleme eğilimi), Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre anlamlıdır (*a1d21b2* yolu: *b*=.01, %95 GA [.0006,

.0390]). Buna göre, olumlu üstbilişsel inançlar arttıkça bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi artmakta, bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi arttıkça bilişsel güvensizlik artmakta ve bilişsel güvensizlik arttıkça genel erteleme eğilimi artmaktadır.

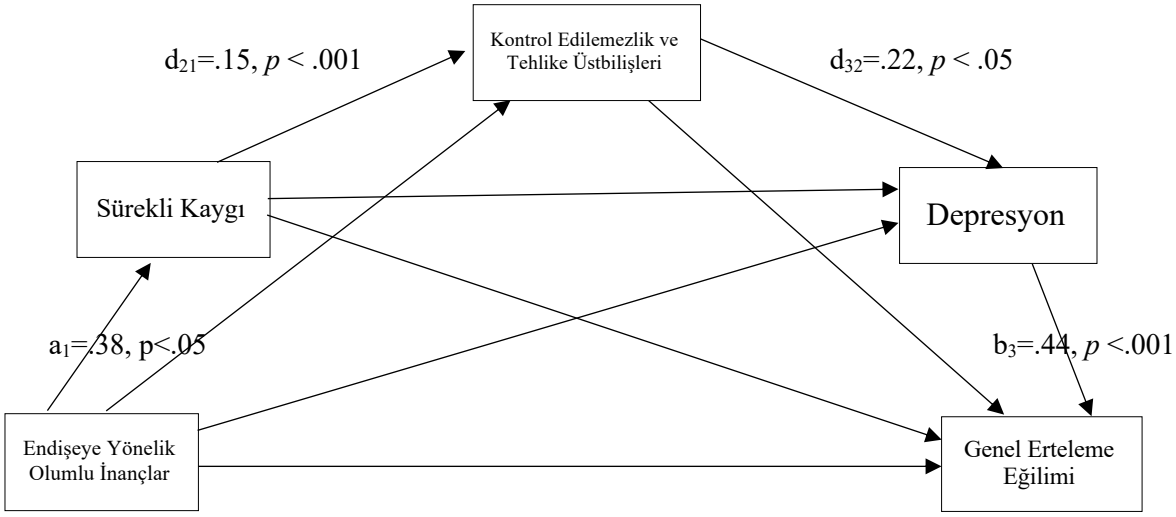
Tablo 9. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkilerine ilişkin bulgular

Değişkenler	M1			M2			M3			Y		
	b	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*
X	1,16	.36	.00	.26	.05	.00	.10	.08	.22	-.36	.19	.07
M1				.02	.01	.00	.12	.01	.00	.20	.03	.00
M2							.25	.08	.00	.44	.20	.03
M3										.20	.14	.15
Yaş	-.36	.17	.03	-.01	.02	.66	-.11	.03	.00	-.12	.09	.19
Cinsiyet	-.1.4	2.78	.59	-.94	.42	.02	.16	.61	.78	-.69	1.44	.62
Öğrencilik durumu	-2.77	3.29	.40	.20	.50	.68	-.39	.72	.58	.03	1.69	.98
Sabit	72,92	6.70	.00	10,83	1.22	.00	10.33	1.98	.00	21,62	4,88	.00
	R^2=.07			R^2=.13			R^2=.37			R^2=.24		
	F(4,279)=4.98			F(5,278)=8.09			F(6,277)=27,11			F(7,276)=12,45		
	p<.001			p<.001			p<.001			p<.001		

Not: X =Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar, M1=Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, M2=Bilişsel Güvensizlik, M3=Depresyon, Y=Genel Erteleme

3.4.4. Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar ve Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişkide Sürekli Kaygı, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike ve Depresyonun Seri Aracılık Etkisi

Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançları ve depresyon belirtilerinin seri aracılık etkisini gösteren model, cinsiyet, yaş ve öğrencilik durumu değişkenleri kontrol edilerek %95 güven aralığında (Bootstrap; 5000) test edilmiştir. Analiz bulguları Tablo 10'da ayrıntılı olarak verilmiştir.



Şekil 9. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike ve depresyonun seri aracılık etkilerini gösteren diyagram

Şekil 9'da görüldüğü üzere, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların, sürekli kaygı düzeyini (*a1* yolu: *b* = .38, *p* < .05, %95 GA [.07, .07]) anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ancak endişeye yönelik olumlu inançların genel erteleme eğilimi (*c'* yolu: *b* = -.02, *p* >.05, %95 GA [-44., .40]) üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Sürekli kaygının kontrol edilemezlik ve tehlike (*d21* yolu: *b*=.15, *p*<.01, %95 GA [.11, .19]) düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişlerinin depresyon (*d32* yolu: *b*=.22, *p*<.05, %95 GA [.04, .40]) düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Depresyon belirti düzeyi ise genel erteleme eğilimi düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır (*b3* yolu: *b*=.44, *p*<.01, %95 GA [.15, .73]).

Oluşturan aracılık modelini gösteren dolaylı etkiye bakıldığında ise endişeye yönelik olumlu inançların, sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun seri aracılık etkisi üzerinden genel erteleme eğilimi üzerindeki dolaylı yordayıcı etkisi (endişeye yönelik olumlu inançlar→ sürekli kaygı → kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri→depresyon→ genel erteleme eğilimi), Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre anlamlıdır (*a1d21d32b3* yolu: *b*=.005, %95 GA [.0001, .0160]). Buna göre, sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun çoklu seri aracılık etkisinin endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde aracı rol oynadığı görülmektedir. Bununla beraber, analiz edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı

olduğu ve genel erteleme eğilimine ilişkin toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir (R^2=.18, $F(7,276)$=8,62, p<.001). Bu bulgulara bakıldığında, " Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır." hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

Tablo 10. Endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike ve depresyonun seri aracılık etkisine ilişkin bulgular

Değişkenler	M1			M2			M3			Y		
	b	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*	*b*	*SH*	*p*
X	.38	.16	.02	.38	.05	.00	.11	.08	.19	-.02	.22	.92
M1				.15	.02	.00	.28	.03	.00	.36	.09	.00
M2							.22	.09	.01	-.42	.23	.06
M3										.44	.15	.00
Yaş	-.13	.07	.09	-.04	.02	.66	-.12	.04	.00	-.15	.10	.13
Cinsiyet	-4.65	1.2	.00	.19	.41	.02	1.12	.62	.07	.08	1.53	.96
Öğrencilik durumu	-1.85	1.42	.19	-.31	.47	.68	-.06	.72	.93	.10	1.76	.95
Sabit	56.06	2.90	.00	2.78	1.46	.06	4.54	2.24	.04	21,47	5,54	.00
	R^2=.10			R^2=.34			R^2=.37			R^2=.18		
	$F(4,279)$=8.01			$F(5,278)$=29.10			$F(6,277)$=27,83			$F(7,276)$=8,62		
	p<.001			p<.001			p<.001			p<.001		

Not: X = Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar, M1=Sürekli Kaygı, M2= Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Üstbilişleri, M3=Depresyon, Y=Genel Erteleme

Oluşturulan seri aracılık modellerine ilişkin doğrudan, toplam ve dolaylı etkiler ve araştırma hipotezlerinin desteklenme durumları Tablo 11 ve Tablo 12'de özetlenmiştir.

Tablo 11. Seri aracılık analizlerine ilişkin sonuçların özeti

Yordayıcı Değişken	Aracı Değişkenler	Yordanan Değişken	Aracılık Analizi		
			Doğrudan Etki	Toplam Etki	Dolaylı Etki
Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik	Bilişsel Güvensizlik Genel Erteleme	Genel Erteleme Eğilimi	Anlamlı Değil	Anlamlı	Anlamlı
Öz-yeterlik	Sürekli Kaygı Bilişsel Güvensizlik	Genel Erteleme Eğilimi	Anlamlı Değil	Anlamlı	Anlamlı
Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar	Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Bilişsel Güvensizlik Depresyon	Genel Erteleme Eğilimi	Anlamlı Değil	Anlamlı Değil	Anlamlı Değil
Endişeye Yönelik Olumlu İnançlar	Sürekli Kaygı Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Depresyon	Genel Erteleme Eğilimi	Anlamlı Değil	Anlamlı Değil	Anlamlı

Tablo 12. Araştırmanın hipotezlerinin desteklenme durumu

Hipotezler	
1. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisi olacaktır.	Desteklendi
2. Öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.	Desteklendi
3. Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.	Desteklenmedi
4. Endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren model istatistiksel olarak anlamlı olacaktır.	Desteklendi
5. Genel erteleme eğilimi, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.	Desteklenmedi
6. Genel erteleme eğilimi, öğrencilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.	Desteklenmedi
7. Genel erteleme eğilimi, çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.	Desteklenmedi
8. Genel erteleme eğilimi ve yaş arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.	Desteklendi

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, üstbilişler, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin üstbilişsel kuram çerçevesinde aracılık analizleri ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, öncelikle araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonrasında; genel erteleme eğilimi puanlarının cinsiyet, çalışma durumu ve öğrencilik durumuna göre oluşturulan gruplara arasında anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yaş değişkeni kontrol edilerek çift yönlü ANCOVA analizi yapılmıştır. Seri aracılık modellerine ilişkin hipotezleri sınayabilmek amacıyla, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkileri incelenmiştir. Daha sonra, öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkileri incelenmiştir. Bunlara ek olarak, endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide ilk olarak bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun çoklu seri aracılık etkisi; daha sonra sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişleri ve depresyonun seri aracılık etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular üstbilişsel kuram ve alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak, araştırmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları değerlendirilmiş ve gelecekteki çalışmalara ve klinik uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.1. Yaş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada incelenen değişkenlerin yaş ile ilişkilerine bakıldığında, ilk olarak genel erteleme eğiliminin yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre, yaş arttıkça genel erteleme eğilimi azalmaktadır. Bu bulgunun alanyazınla kısmen uyumlu olduğu söylenebilir. Alanyazında, erteleme ve yaş arasındaki ilişkileri gösteren bulgular oldukça çelişkilidir. Erteleme eğilimi ile yaşın ilişkili olmadığını gösteren bulgular olduğu gibi (Grund ve Fries, 2018), negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur (Steel ve Ferrari, 2013). Genel olarak, ertelemenin gençlerde daha fazla olduğu görülmektedir (Steel, 2007; van Eerde, 2003). Fernie ve ark. (2017), ertelemenin problemli boyutu olan istemsiz erteleme ile yaş arasında negatif ilişki olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, öğrenme kuramına göre bir davranış tekrarlanıyorsa mutlaka pekiştiriliyor olmalıdır (Zentall, 2021). Erteleme kısa vadede olumsuz duyguları azaltması nedeniyle pekiştirilse de uzun vadede bireyin işlerini ertelemesi nedeniyle başarısız olacağı, yetersizlik, pişmanlık

gibi şiddetli olumsuz duygular hissedeceği deneyimler yaşaması olasıdır. Bu deneyimlerin artmasıyla, kişilerin erteleme davranışı azalabilir. Bu bağlamda, yaş arttıkça bireylerin erteleme davranışının olumsuz sonuçlarına ilişkin durumları daha fazla deneyimlemesi ile birlikte erteleme davranışının azalması beklenebilir.

Bunlara ek olarak, mevcut çalışmada üstbilişlerin kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları ile yaş arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Spada ve ark. (2008) bilişsel güven haricinde tüm üstbiliş alt boyutlarının yaş ile negatif ilişkili olduğunu bildirmiştir. Irak ve ark. (2015), düşünce süreçlerinin gelişmesinin de bireyin gelişimin bir parçası olduğunu ve bireylerin yaşlandıkça olumsuz üstbilişsel inançların azaldığını öne sürmüştür. Buna göre, yaş arttıkça olumsuz üstbilişsel inançların azalması alanyazınla uyumlu bir bulgudur.

Son olarak, mevcut çalışmada yaşın sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma, ve mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan, yaş ve öz-yeterlik pozitif yönde ilişkilidir. Bu değişkenlerin genel erteleme eğilimi ile ilişkileri de düşünüldüğünde, elde edilen bulguların tutarlı olduğu söylenebilir.

4.2. Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Cinsiyet, Öğrencilik Durumu ve Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması: İki Yönlü ANCOVA Bulgularının Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, genel erteleme eğilimi puanların yaş değişkeni kontrol altına alındığında cinsiyet, öğrencilik ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığın tespit etmek amacıyla iki yönlü ANCOVA analizi yürütülmüştür. İlk olarak, yaş kontrol edildiğinde genel erteleme eğiliminin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında, cinsiyetin genel erteleme düzeyi üzerindeki etkisi de tıpkı yaşın etkisi gibi oldukça çelişkili bir konu olmuştur. Bazı araştırmacılar erteleme ve cinsiyetin ilişkili olmadığını öne sürmüşlerdir (Grund ve Fries, 2018; Rebetez ve ark., 2016). Türkiye'de öğrenci olmayan yetişkin örneklemle yapılan bir çalışmada, ertelemenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Ferrari ve ark., 2009). Türkiye'de akademik erteleme ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise ertelemenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Atalayin ve ark., 2017). Ancak, ertelemenin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır. Steel ve Ferrari (2017), ertelemenin erkeklerde daha yaygın olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Przepiorka ve ark. (2016), ertelemenin erkeklerde daha yaygın olduğunu bulmuştur, ancak bu farklılığın

yetişkinlerde gözlendiğini, öğrencilerde böyle bir fark bulunmadığını rapor etmiştir. Uzun-Özer ve ark, (2010), Türk örnekleminde yaptığı bir çalışmanın sonucunda ertelemenin kadınlarda daha yaygın olduğunu rapor etmiştir. Ancak bu çalışmada ertelemenin akademik boyutu ölçülmüştür. Erteleme ve cinsiyet ilişkisine dair bulguların çelişkili olması, kültürel ve toplumsal normların çeşitliliğiyle de açıklanabilir (Przepiorka ve ark., 2016).

Genel erteleme eğilimi üzerinde öğrencilik durumunun temel etkisini gösteren bulgulara bakıldığında ise, erteleme puanlarının öğrenciler ve öğrenci olmayanlar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında, erteleme eğilimini öğrenci ve çalışanlara göre kıyaslayan çalışmalar mevcuttur ve öğrencilerin çalışanlara göre daha fazla ertelediği görülmektedir (Hicks ve Storey, 2015; Svartdal ve ark., 2016). Öğrencilerin tamamlaması gereken akademik görevlerin daha fazla olması, performansa dayalı bir başarı algısının yaygın olması ve görevlerin birey için zorlayıcılığı göz önüne alındığında, öğrencilerin günlük hayatlarında daha fazla erteliyor olması beklenebilir. Ancak, görüldüğü üzere bu çalışmanın bulguları alanyazındaki genel kanıdan farklıdır. Yaş ve genel erteleme eğilimi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren bulgular göz önüne alındığında, alanyazındaki erteleme eğiliminin öğrencilerde daha yüksek olduğunu gösteren bulgularda yaşın etkisi olabileceği de düşünülmelidir. Yetişkin bireylerin oluşturduğu bir araştırma evreninde, öğrencilerin yaş ortalamasının öğrenci olmayanlara veya çalışanlara göre daha genç olması beklenir. Bu durumda öğrencilerde erteleme eğilimi düzeyinin daha yüksek olması yaş ortalamasının daha düşük olmasından da kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda, yaş kontrol altına alındığında öğrencilik durumunun temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması genel alanyazın bulgularından farklı olsa da önemli bir bulgudur.

Genel erteleme eğilimi üzerinde çalışma durumunun temel etkisini gösteren bulgulara bakıldığında ise, genel erteleme eğiliminin çalışanlar ve çalışmayanlar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında, ertelemeyi öğrenci ve çalışanlar olmak üzere iki grupta inceleyen çalışmalara rastlanmıştır ancak ertelemenin bir işte çalışıp çalışmamaya göre farklılaştığını veya farklılaşmadığını gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, yaş kontrol altına alındığında çalışma durumunun temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması alanyazın açısından önemli bir bulgudur. Ayrıca, bu araştırmanın örnekleminin özellikleri düşünüldüğünde, çalışanların yaş ortalamasının çalışmayanlara göre daha yüksek olması beklenir. Bunun nedeni, çalışmayan katılımcıların çoğunluğunu lisans öğrencilerinin oluşturmasıdır. Bu durumda, yaşın etkisinin

kontrol edilmesi, bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına neden olmuş olabilir.

4.3. Bulguların Üstbilişsel Kuram Kapsamında Değerlendirilmesi

Üstbilişsel kuram çerçevesinde psikolojik bozuklukların gelişimini açıklayan Öz-Düzenleyici-Yönetici İşlevler Modeline göre, bilişsel-dikkat sendromu adı verilen bir konfigürasyonun bir çeşit öz-düzenleme arızasına neden olmasıyla gelişmektedir. Bilişsel dikkat sendromu, endişe, ruminasyon, tehdit izleme ve kaçınma, dikkat dağıtma gibi uyumsuz baş etme stratejilerini kapsayan bir yapı olup, olumsuz üstbilişsel inançları tetiklemekte ve oluşturduğu stres sonucunda olumsuz duygulanıma neden olmaktadır. Olumsuz duygulanım, bilişsel dikkat sendromu ve olumsuz üstbilişlerin etkileşimi, bu yapıyı sürdürerek bireyi bir çeşit kısır döngünün içinde tutmaktadır (Wells, 2005; Wells ve Matthews, 1996). Alanyazında birçok araştırmacı ertelemeyi öz-düzenleme sorunu olarak tanımlamaktadır. Fernie ve ark. (2017), ertelemeyi üstbilişsel kurama bağlı olarak geliştirilen öz-düzenleyici yönetici işlevler modeli ile açıklamaktadır. Buna göre, ertelemeye dair olumlu inançların istemli ertelemeyi yordadığını, istemli olarak yapılan erteleme davranışının ise endişe, ruminasyon, kaçınma, dikkat dağıtma gibi bilişsel dikkat sendromu yapılarını yordadığını öne sürmüştür. Aynı zamanda ertelemeye özgü olumsuz üstbilişsel inançların da bilişsel dikkat sendromunu yordadığını belirtmiştir. Bilişsel dikkat sendromu ise bireyin zihinsel kaynaklarını tüketmekte ve dolayısıyla olumsuz duygulara neden olmakta, diğer bir deyişle depresyonu yordamaktadır. Depresyon ise ertelemenin problemli boyutu olan istemsiz ertelemeyi etkilemektedir. Ayrıca bu tür erteleme davranışlarının bilişsel dikkat sendromunu sürdüren bir etken olduğunu açıklamıştır (Fernie ve ark., 2017). Dolayısıyla, hem psikolojik bozuklukların temel üstbilişsel modeli hem de ertelemenin üstbilişsel modeline dayanarak, bilişsel dikkat sendromu yapılarından olan sürekli kaygı ve bilişsel-davranışsal kaçınmanın olumsuz duygular ve üstbilişler ile etkileşimi ile genel erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiş; mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik bilişsel etmenlerinin bu kuramsal çerçeveye göre erteleme üzerindeki yordayıcı etkileri araştırılmıştır.

4.3.1. Üstbilişler ve Genel Erteleme İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, uyumsuz üstbilişlerin toplam puanının genel erteleme düzeyi ile pozitif yönde ilişkisi vardır. Üstbilişlerin alt boyutlarından ise yalnızca düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel güvensizliğin genel erteleme eğilimi ile

ilişkisi olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulguların alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Spada ve ark. (2008) üstbilişlerin alt boyutları arasında yalnızca bilişsel güvensizliğin davranışsal erteleme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bilişsel güvensizliğin, olumsuz duygulardan bağımsız olarak davranışsal ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığını bildirmiştir. Fernie ve arkadaşları (2015), bilişsel performansa ilişkin olumsuz değerlendirmelerin endişeyi aktive ederek hem bilişsel yükü hem de görevden kaçınmayı artırabileceğini ve dolayısıyla performansı düşürebileceğini öne sürmüştür. Bununla beraber, bilişsel güvensizliğin, algılanan yetersizliklerin ek telafi stratejileriyle giderilmesi gerektiği inancına yol açarak işin zorluğuna ilişkin değerlendirmeleri etkileyebileceğini ve kaçınmayı artırabileceğini belirtmiştir. Buna göre, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarının depresyonun aracılık etkisi üzerinden genel erteleme eğilimini yordaması üstbilişsel kuramın temel varsayımları ile uyumludur. Bununla beraber, Wells (2013), düşünceyi bastırma, kaçınma, kaygı gibi baş etme yöntemlerinin düşünce üzerindeki kontrol kaybına ilişkin üstbilişsel inançların gelişmesine yol açabileceğini ileri sürmüştür. Buna göre kişi bu uyumsuz yöntemleri ısrarlı bir şekilde devam ettirdiğinde olumsuz düşünceleriyle ve duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkabileceği süreçleri deneyimleyemez. Bu çalışmada yürütülen aracılık analizleri bulguları kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançlarının genel erteleme eğilimini direkt olarak yordamadığını göstermiştir. Ancak, oluşturulan seri aracılık modelinde, kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançlarının depresyonun aracı etkisi üzerinden genel erteleme eğilimi üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlıdır. Buna göre, elde edilen bulgular üstbilişsel kuramın temel varsayımları ile uyumludur.

Alanyazında endişeye yönelik olumlu inançların olumsuz duyguların etkisi kontrol edildiğinde dahi karar vermeyi ertelemeyi yordadığı görülmüştür (Spada ve ark., 2008). Bu çalışmada ise endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların erteleme ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Ayrıca, aracılık analizi bulgularına göre olumlu üstbilişsel inançların genel erteleme eğilimi üzerinde direkt etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak, endişeye yönelik olumlu üstbilişlerin aracı değişkenler üzerinden genel erteleme eğilimini yordadığını gösteren anlamlı dolaylı etkiler rapor edilmiştir. Fernie ve arkadaşlarının (2017) ertelemenin üstbilişsel modelini test ettiği çalışmada, erteleme istemli ve istemsiz erteleme olmak üzere iki ayrı boyutuyla ele alınmıştır ve üstbilişler ertelemeye özgü olumlu ve olumsuz üstbilişler şeklinde kategorize edilmiştir. Buna yönelik olarak farklı bir ölçüm aracı kullanmıştır ve ertelemeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların istemli ertelemeyi yordadığı rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise genel erteleme, bir kişilik özelliği ve tek boyutlu bir kavram

olarak ele alınmıştır ve ertelemenin problemli boyutuna odaklanılmıştır. Ayrıca, bu çalışmada alanyazında sıklıkla kullanılan ve üstbilişleri daha geniş bir kapsamda ele alan bir ölçüm aracı kullanılmıştır. Bu durum bulguların farklılık göstermesine neden olmuş olabilir. Öte yandan, bu çalışmada incelenen endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların genel erteleme eğilimi üzerindeki dolaylı yordayıcı etkilerinin genel üstbilişsel kuramla uyumluluk gösterdiği söylenebilir (bkz. Şekil 1).

4.3.2. Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen bulgular, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin genel erteleme eğilimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir, ancak mükemmeliyetçiliğin toplam puanı ve katı mükemmeliyetçilik ve narsisistik mükemmeliyetçiliğin genel erteleme ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bununla beraber, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarını ve depresyon düzeyini pozitif yönde yordadığını göstermektedir, ancak öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin genel erteleme üzerinde doğrudan etkisi olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak, mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları, üstbilişlerin tüm alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur, buna göre, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin de bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Son olarak, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyonun seri aracılık etkisiyle genel erteleme düzeyini yordadığı görülmektedir.

Değerlendirme-kaygı-kaçınma kuramına göre, birey için günlük hayattaki bazı deneyimler diğerlerine göre daha streslidir (Milgram ve Tenne, 2000). Dolayısıyla bir görevin algılanan zorluğu görevden kaçınma düzeyini etkiler. Bu durumda göreve ilişkin değerlendirmeleri etkileyen yapılar erteleme davranışı için oldukça önemlidir (Solomon ve Rothblum, 1984). Fernie ve ark. (2017), erteleyicilerin bir işi iyi bir şekilde tamamlayamamanın olumsuz sosyal sonuçlarından korktuklarını, dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin erteleme ile ilişkili olabileceğini savunmuştur. Ayrıca, uyumsuz mükemmeliyetçilik bilişlerinin kaygı ve kaçınmanın yanısıra ruminasyonu etkilediği de düşünüldüğünde (Short ve Mazmanian, 2013), bilişsel dikkat sendromunu şiddetlendireceği ve dolayısıyla olumsuz üstbilişsel inançları etkileyebileceği düşünülmüştür. Nitekim mevcut çalışmada öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin genel erteleme eğilimi üzerinde direkt olarak yordayıcı etkisinin olmadığı, ancak bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyonun seri aracılık etkisi üzerinden genel erteleme eğilimi üzerinde dolaylı yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur.

4.3.3. Öz-yeterlik ve Genel Erteleme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutları ve depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, öz-yeterlik, sürekli kaygıyı ve genel erteleme eğilimini negatif yönde yordamaktadır, ancak öz-yeterliğin bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı bulunmuştur. Aracılık analizi bulgularına bakıldığında ise, öz-yeterlik, sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracı etkisiyle genel erteleme eğilimini negatif yönde yordamaktadır. Diğer bir deyişle, öz-yeterlik azaldıkça, sürekli kaygı artmakta, devamında bilişsel güvensizlik düzeyi artmakta ve dolayısıyla genel erteleme eğilimi düzeyi artmaktadır. Ellis ve Knaus'a göre (1977), erteleyiciler bir işe veya göreve ilişkin becerilerinden ve yeterliklerinden şüphe duyarlar. Bunlara ek olarak, düşük öz-yeterliğin öz-düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğine dair bulgular da alanyazında mevcuttur (Themanson ve ark., 2011).

Düşük öz-yeterliğin kaygıyı artırması, ruminasyonu artırarak uyumsuz öz-inançları yanlışlamak için gereken sınırlı kaynakların tükenmesine neden olabilir ve dolayısıyla olumsuz üstbilişsel inançları da etkileyebilir (Wells ve Matthews, 1996). Giriş bölümünde de bahsedildiği üzere, alanyazında öz-yeterlik inançlarının kaygı ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Delshad ve ark., 2022; Sharma ve Kurma, 2022). Bununla beraber, öz-yeterliğin erteleme düzeyini negatif yönde yordadığını bildiren çalışmalar da vardır (Przepiórka ve ark., 2019; Strunk ve Steel, 2011). Üstbilişsel kuram çerçevesinden bakıldığında, öz-yeterlik inançlarının zayıf olması endişe düzeyini artırabilir ve bu durum kişinin bilişsel yükünü artırabilir, zihinsel kaynaklarını tüketebilir ve kaçınma düzeyini artırabilir (Fernie ve ark., 2015). Tüm bunlar göz önüne alındığında, düşük öz-yeterliğin sürekli kaygı düzeyini ve genel erteleme eğilimini yordaması üstbilişsel kuramla ve alanyazınla uyumlu bir bulgudur.

4.3.4. Bilişsel Dikkat Sendromunun Bileşenleri Olarak Sürekli Kaygı ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınmaya İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Üstbilişsel kurama göre, bir stresörle karşı karşıya kalındığında endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların etkisiyle kaygı, kaçınma, dikkat dağıtma gibi stratejileri de bünyesinde barındıran bilişsel-dikkat sendromu başlatılır ve bu durum olumsuz üstbilişsel inançların etkinleştirilmesine neden olup, sonuçta olumsuz duygulanıma neden olmaktadır. Bilişsel dikkat sendromu, dışarıdan gelen etkilere duyarlı olabildiği gibi, bu bileşenlerin birbirini etkileyerek bu konfigürasyonun devam etmesine katkıda bulunmaktadır.

Dolayısıyla, olumsuz üstbilişler inançların etkinleşmesine ve olumsuz duygulanıma neden olduğu öne sürülmektedir (Wells ve Matthews, 1996).

Giriş bölümünde de bahsedildiği üzere, alanyazında kaygı ve endişenin birbiriyle oldukça ilişkili iki kavram olduğu görülmektedir ve sıklıkla birbirleri yerine kullanılmaktadır. Bu açıdan, üstbilişsel modelin bir bileşeni olan endişe ile sürekli kaygının üstbilişler ile olan ilişkilerinin benzer olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, sürekli kaygının bilişsel davranışsal kaçınma ile ilişkili bulunduğu göz önüne alındığında, bu değişkenlerin bilişsel dikkat sendromu bileşenleri olarak ele alınmasının uygun olduğu düşünülmüştür. Bu kapsamda, bilişsel dikkat sendromunun bileşenleri olarak sürekli kaygı ve kaçınmanın olumsuz üstbilişler, depresyon ve erteleme üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir.

Bu tez çalışmasından elde edilen bulgulara göre, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar, bilişsel-davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkilidir, ancak sürekli kaygı ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Bununla beraber, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar, sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınmayı yordamaktadır. Üstbilişsel kurama göre, endişeye yönelik olumlu inançlar endişe, kaçınma gibi işlevsiz baş etme yöntemlerini, diğer bir deyişle bilişsel dikkat sendromunu başlatan etmendir (Wells, 2005). Buna göre, bu bulgu kuramın temel varsayımlarıyla uyumludur. Bunlara ek olarak, sürekli kaygı, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve kontrol edilemezlik ve tehlike inançları ile pozitif yönde ilişkilidir. Bununla birlikte, aracılık analizlerine göre sürekli kaygı, bilişsel güvensizlik ve endişenin kontrol edilemezlik ve tehlikesine ilişkin üstbilişsel inançları pozitif yönde yordamaktadır. Bilişsel-davranışsal kaçınmaya bakıldığında ise üstbilişlerin tüm alt boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla beraber, aracılık analizi ile elde edilen bulgular, bilişsel-davranışsal kaçınmanın bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarını yordadığını göstermiştir. Üstbilişsel kurama göre, bireyler bir stresörle karşılaştığında, kaygının ve diğer müdahaleci (intrusive) düşüncelerin etkisiyle birlikte zihinsel kontrole yönelik inançların etkisinin artması beklenir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Buna göre, bilişsel-dikkat sendromu olumsuz üstbilişlerin etkinleşmesini sağlar, diğer bir deyişle olumsuz üstbilişleri yordar. Buna göre, bu bulgular da kuramsal çerçeve ile uyumludur.

Son olarak, mevcut çalışmada bilişsel-davranışsal kaçınma ve sürekli kaygının bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve genel erteleme eğilimini yordadığı görülmüştür. Üstbilişsel kurama göre endişe ve kaçınma gibi bilişsel-dikkat sendromu süreçleri, bireyin zihinsel kaynaklarını tüketerek becerilerinin ve performansının azalmasına ve olumsuz duygu durumuna neden olur. Zihinsel kaynakların tükenmesi, hem olumsuz üstbilişlerin

etkinleşmesine yol açar, hem de bir işin başlatılması ve sürdürülmesini zorlaştırır (Fernie ve ark., 2017). Buna göre, bu bulguların da üstbilişsel kuramın varsayımları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Özetle, bilişsel-davranışsal kaçınma ve sürekli kaygı, yürütücü işlevlerin öz-düzenleme bozukluğuna katkıda bulunan iki önemli etmendir ve genel erteleme eğilimini yordayan faktörlerin seri aracılık etkilerini gösteren modellerde bilişsel-dikkat sendromu bileşenleri olarak değerlendirilmelerinin uygun olacağı düşünülmektedir.

4.3.5. Bilişsel Dikkat Sendromunun Bir Çıktısı Olarak Depresyon Belirtilerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, depresyon üstbilişlerin tüm alt boyutları, sürekli kaygı, genel erteleme eğilimi, mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları, bilişsel-davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutları ile pozitif yönde; öz-yeterlik ile ise negatif yönde ilişkilidir. Bunlara ek olarak, aracılık analizi sonuçlarına göre, bilişsel-davranışsal kaçınma ve sürekli kaygı depresyonu yordamaktadır. Ayrıca, olumsuz üstbilişsel inançlar olan bilişsel güvensizlik ve kontrol edilemezlik ve tehlike inançları da depresyonu yordamaktadır. Üstbilişsel kurama göre, bilişsel dikkat sendromu sonucunda zihinsel kaynakların tükenmesi, olumsuz üstbilişsel inançları etkinleştirerek olumsuz duygulanımı etkilemektedir (Zhou ve ark., 2021). Ayrıca, olumsuz duygulanım, kaçınma ve endişe gibi bilişsel dikkat sendromu aktivitelerini de şiddetlendirmektedir. Ertelemenin de bir kaçınma veya dikkat dağıtma yöntemi olduğu düşünüldüğünde, depresyonun da genel erteleme eğilimini etkilemesi beklenmektedir. Nitekim, Fernie ve ark. (2017), geliştirdikleri ertelemenin üstbilişsel modelinde, bilişsel dikkat sendromunun depresyonu yordadığını, depresyonun ise genel ertelemeyi yordadığını savunmuştur. Ayrıca, olumsuz üstbilişsel inançların da bilişsel dikkat sendromunu şiddetlendirerek depresyonu etkilediğini bildirmişlerdir. Özetle, olumsuz duygular yürütücü işlevlerdeki öz düzenleme bozukluklarına katkıda bulunan temel bileşenlerden biri olarak görülmektedir (Wells, 2005) ve bu çalışmanın bulguları depresyon belirtilerinin olumsuz üstbilişsel inançlar ve bilişsel dikkat sendromu bileşenleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, elde edilen bulguların üstbilişsel kuramın temel varsayımları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

4.4. Seri Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Üstbilişsel Kuram Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Bu tez çalışmasının hipotezlerinin test edilebilmesi amacıyla genel erteleme eğilimini yordayan faktörleri gösteren seri aracılık modelleri oluşturulmuş ve modellerin test

edilebilmesi amacıyla aracılık analizleri yürütülmüştür. Analizlerin tamamında yaş, cinsiyet ve öğrencilik durumu kontrol edilmiştir.

İlk olarak, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve genel erteleme arasındaki ilişkide bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren aracılık modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik arttıkça, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları artmakta; bilişsel güvensizlik üstbilişleri arttıkça depresyon düzeyi artmakta ve depresyon arttıkça genel erteleme eğiliminde de artış olmaktadır. Alanyazında yer alan bulgulara göre, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bir birey performansına yönelik yüksek standartlar belirleyebilir ve bu durum kişinin var olan zihinsel kaynaklarını yetersiz görmesine neden olabilir (Fernie ve ark., 2017). Bu koşullarda kişinin bilişsel etkinliklerine duyduğu güven azalabilir, diğer bir deyişle bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları etkinleşebilir. Bununla beraber, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bir bireyin hata yapmaktan daha fazla korkması veya hatalarının olumsuz sonuçlarını abartma eğiliminde olması muhtemeldir. Bu durum kişinin kaygılanmasına ve belirli bir işi başlatmaktan veya sürdürmekten kaçınmak istemesine neden olabilir (Stöber ve Joorman, 2001). Aynı zamanda, alanyazında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tekrarlayan olumsuz düşüncelerle de ilişkili olduğunu gösteren bulgulara da rastlanmıştır (Short ve Mazmanian, 2013). Bu kapsamda, üstbilişsel kurama göre psikolojik bozuklukların temel nedeni olan uyumsuz baş etme stratejilerini kullanma eğiliminin öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin etkisiyle birlikte artması beklenen bir durumdur.

İkinci olarak, öz-yeterlik ve genel erteleme arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisini gösteren modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre, öz-yeterlik azaldıkça sürekli kaygı artmaktadır, sürekli kaygının artması ile bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları artmaktadır ve bilişsel güvensizliğin artmasıyla genel erteleme eğilimi de artmaktadır. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik gibi, öz-yeterlik inançları da kişinin görev performansına ve var olan kaynaklarına ilişkin algılarını etkileyebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Öz-yeterlik inançları zayıf olan bir bireyin zihinsel kaynaklarını yetersiz göreceği ve performansına ilişkin endişelerinin daha fazla olacağı düşünülebilir (Fernie ve ark., 2017; Steel, 2007). Bunun yanı sıra, öz-yeterlik inançları düşük olan bir birey hatalarının olumsuz sonuçları karşısında daha fazla olumsuz duygu yaşayabilir (Ellis ve Knaus, 1977). Alanyazında düşük öz-yeterliğin kaygıyla yakından ilişkili olduğundan bahsedilmiştir. Bu durumda, öz-yeterlik inançları düşük olan bir bireyin sürekli kaygı düzeyinin yüksek olacağı söylenebilir.

Üstbilişsel kurama göre endişe, bilişsel dikkat sendromunun en önemli bileşenlerindendir ve alanyazında endişe ile sürekli kaygının yakından ilişkili olduğuna dair genel bir kanı vardır (Wells, 2013). Özetle, öz-yeterlik inançları zayıf olan bireylerin bilişsel dikkat sendromunu başlatma ve sürdürme eğiliminin daha yüksek olacağı ve dolayısıyla olumsuz üstbilişsel inançlarının daha şiddetli olacağı söylenebilir.

Son olarak, endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike inançları ve depresyonun seri aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre, endişeye yönelik olumlu inançlar arttıkça sürekli kaygı artmakta, sürekli kaygı arttıkça kontrol edilemezlik ve tehlike inançları artmakta; kontrol edilemezlik ve tehlike inançları arttıkça depresyon düzeyi artmakta; depresyon arttıkça genel erteleme eğilimi artmaktadır. Bununla beraber, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel–davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren modelin anlamlı olmadığı görülmüştür, ancak, endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu bulguların da üstbilişsel kuramın temel varsayımlarıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Buna göre, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançların genel erteleme eğilimine katkıda bulunan mekanizmalarda önemli rol oynadığı söylenebilir.

Endişeye yönelik üstbilişsel inançlar, endişenin arzu edilir bir deneyim olduğuna ve faydalı olduğuna dair inançlardır. Genel kaygı bozukluğunun üstbilişsel modeli bölümünde de açıklandığı üzere (bkz. Şekil 3), duygusal olarak tetikleyici bir durumla karşılaşan bir birey, endişelenebilir ve bu normal kabul edilen bir durumdur. Ancak endişe hakkındaki olumlu üstbilişsel inançlar, bireyin endişeyi öncelikli baş etme yöntemi olarak kullanmasına yol açabilmekte ve katastrofik düşüncelerin artmasına neden olabilmektedir (Wells, 2005). Bu sürecin sonucunda ortaya çıkan endişe hakkındaki olumsuz üstbilişsel inançlar ise patolojik endişenin temel unsuru olan meta-endişeye yol açabilmektedir. Meta-endişe duygu düzenleme güçlüklerine; kaçınma, iç rahatlatma (reassurance seeking), dikkat dağıtma gibi davranışsal stratejilere; bastırma gibi düşünce kontrol stratejilerine yöneltmekte, bu yolla kaygının şiddetlenmesine ve endişeyi sürdüren uyumsuz döngülerin devam etmesine neden olabilmektedir (Wells, 1999). Bununla beraber, bir duygusal tetikleyicinin varlığında endişe hakkındaki olumlu üstbilişsel inançların zihinsel problem çözme veya iç gerçeklik testi gibi rutinlerini etkinleştirmesine neden olabileceği düşünülmektedir ve bu da bireyin baş etme davranışlarına yönelmesine neden olabilir (Spada ve ark., 2006). Özetle, endişeye yönelik

olumlu inançların, kaçınma ve kaygı gibi uyumsuz baş etme stratejilerini yordaması kuramsal çerçeve ile uyumlu bir bulgudur.

Daha önce de bahsedildiği üzere, üstbilişsel kuramın temel ilkelerine göre işlevsiz bir şekilde tekrarlayıp duran uyumsuz baş etme yöntemleri kişinin zihinsel kaynaklarının tükenmesine veya yanlış yönlendirilmesine neden olabilir (Fernie ve ark., 2015). Bunun bir sonucu olarak kişinin bilişsel etkinliklerine olan güveni azalabilir ve bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançları şiddetlenebilir. Üstbilişsel kurama göre, bilişsel yeteneklerinden şüphe duyan bir kimsenin görev performanslarından şüphe duymaları olasıdır ve bu durumun motivasyonu, göreve başlamayı ve sürdürmeyi olumsuz etkilemesi beklenen bir sonuçtur (Wells, 2000).

Bu çalışmada incelenen seri aracılık modellerinde, bilişsel güvensizlik ve kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inançlarının depresyon belirtileri üzerinden genel erteleme eğilimini yordadığına dair bulgular elde edilmiştir. Alanyazında bilişsel güvensizlik, kontrol edilemezlik ve tehlike gibi olumsuz üstbilişsel inançlar olumsuz duygularla yakından ilişkili görülmektedir (Wells, 2000). Bu olumsuz üstbilişsel inançlar, kişinin işlevsiz baş etme yöntemlerini sürdürdüğü kısır döngüden çıkmasını ve uygun baş etme yöntemlerine yönelmesini engelleyebilir. Zihinsel kaynakları sürekli olarak tüketen bu sürecin sonucunda bireyler hedeflerine ulaşmakta zorlanabilir, pişmanlık, yetersizlik, çaresizlik, gibi olumsuz duygular açığa çıkabilir. Aynı zamanda bireyin zihinsel kaynakları olumsuz düşüncelerin ve inançların yanlışlanması için yeterli düzeyde olmayabilir (Fernie ve ark. 2017). Bu durumda, kişinin depresif belirtiler yaşaması olasıdır. Bilişsel-dikkat sendromu döngüsünden çıkamayan, zihinsel kaynakları tükenen ve depresif belirtileri şiddetlenen bir bireyin, yine uyumsuz bir kaçınma davranışı olan erteleme davranışına yönelmesi bu nedenle beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Araştırma kapsamında yürütülen seri aracılık analizlerinin bulguları göstermektedir ki, genel erteleme eğilimine katkıda bulunan mekanizmalarda üstbilişlerin önemli rolü vardır. Üstbilişler, olumsuz duygular ve erteleme ilişkisini araştıran Spada ve arkadaşlarına göre (2006), ertelemeyi etkileyen mekanizmaların anlaşılabilmesi açısından üstbilişlerin oldukça önemli görülmesinin iki temel nedeni vardır. Bunlardan ilki, ertelemenin olumsuz biliş ve duyguları düzenlemeye yönelik kullanılan bir başetme stratejisi olarak görülmesidir. Buna dayanarak, ertelemenin bir üstbilişsel kontrol stratejisi olarak da görülebileceğini ifade etmişlerdir. İkinci olarak, olumsuz duygular erteleme ile ilişkilidir ve üstbilişsel kurama göre uyumsuz üstbilişler olumsuz duygularla ilişkilidir. Buna dayanarak, üstbilişlerin

olumsuz duygular üzerinden veya doğrudan bir şekilde ertelemeye katkıda bulunacağını öne sürmüşlerdir.

Alanyazında genel erteleme eğiliminin biz öz-düzenleme bozukluğu sonucunda ortaya çıkan işlevsiz bir baş etme yöntemi olarak kabul edildiği görüşler de göz önüne alındığında, kronik erteleme davranışının gelişimine katkıda bulunan mekanizmaların öz-düzenleyici yürütücü işlevler bakış açısıyla incelenmesi önemlidir. Öz-düzenleyici yürütücü işlevlerdeki arızalar temelde uyumsuz üstbilişsel inançlar, işlevsiz baş etme yöntemleri ve olumsuz duyguların tekrarlayan döngüsü ile açıklanmaktadır (Wells, 2005). Bu durumda, öz-düzenleyici yürütücü işlevlerde görülen problemli örüntüler sonucunda erteleme davranışının ortaya çıktığı söylenebilir. Alanyazındaki genel görüş de bu yöndedir (Fernie ve ark., 2017). Ancak, öz-düzenleme arızası olarak tanımlanan bu problemli mekanizmada bilişsel etmenlerin rolünün de göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir. Bireyin öz-yeterlik inançları ve mükemmeliyetçi beklentileri hem bilişsel değerlendirmeleri hem de duygusal tepkileri ile ilişkili olabilir (Grotte ve ark., 2015; Lazarus ve Folkman, 1984). Bu durumda, bu bilişsel etmenler kişinin üstbilişsel inançlarını ve baş etme davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle bu çalışmada öz-yeterlik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, öz-düzenleyici yürütücü işlevlerin bozulmasına katkıda bulunan bilişsel değişkenler olarak ele alınmıştır ve genel erteleme eğilimini açıklayan mekanizmalarda bu değişkenlerin yordayıcı ilişkileri incelenmiştir.

Erteleme davranışı öz-düzenleyici yürütücü işlevlerdeki uyumsuz döngülerin bir çıktısı olmakla beraber, aynı zamanda bir parçasıdır (Spada ve ark., 2006). Diğer bir deyişle, erteleme, öz-düzenleyici yürütücü işlevlerdeki arızanın hem sonucu hem de sürdürücüsü olabilir. Buna göre, bu çalışma kapsamında oluşturulan modellerin, ertelemenin kronikleşmesine katkıda bulunan mekanizmaların anlaşılması açısından da alanyazına faydalı olabileceği düşünülmektedir.

4.5. Klinik Uygulamalara Yönelik Çıkarımlar

Bu çalışmada elde edilen bulgular, alanyazın bulguları ile uyumlu olarak, genel erteleme eğiliminin uyumsuz üstbilişsel inançların etkileşimi ile gelişen bir öz-düzenleme bozukluğu sonucunda ortaya çıkabildiği görüşünü desteklemektedir. Bu bağlamda, bilişsel güvensizlik, kontrol edilemezlik ve tehlike, endişe hakkındaki olumlu inançlar gibi üstbilişsel inançları değiştirmeye yönelik geliştirilen terapötik müdahalelerin erteleme davranışını azaltma bakımından etkili olabileceği düşünülmektedir.

Wells'e göre (2008), üstbilişsel terapi bireylerin olumsuz düşünceleri nasıl ve neden yeniden ürettiği veya sürdürdüğüyle ile ilgilenir. Bu olumsuz düşüncelerin tekrar etmesi ve bu düşüncelere takılı kalma süreçlerinin psikolojik bozukluğa yol açtığı düşünülmektedir. Üstbilişsel terapi, olumsuz otomatik düşüncelerin veya standart şemaların içeriğine müdahale etmeye gerek kalmadan üstbilişsel düzeydeki değişimlere odaklanan müdahale yöntemlerinin uygulanması gerektiğini savunur. Bu bağlamda, bilişsel dikkat sendromu süreçlerine verdiği tepkilere yönelik müdahalelerle uyumsuz döngülerin azaltılması, tekrar eden olumsuz düşüncelerin yönetilmesine yönelik becerileri geliştirme ve uyumsuz üstbilişsel inançları değiştirmek bu terapilerin temel hedefleridir (Wells, 2008). Buna göre, üstbilişsel terapi kapsamında uyumsuz üstbilişsel inançlara yönelik uygulanan psikolojik müdahalelerin, genel erteleme eğilimi üzerinde de etkili olabileceği düşünülebilir. Bununla beraber, müdahalelerde ertelemeye yönelik üstbilişsel inançlara odaklanılmasının bu bağlamda daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar kaygı bozuklukları ve depresyona yönelik uygulanan üstbilişsel terapinin bilişsel-davranışçı terapilere göre daha etkili olduğunu göstermiştir (Normann ve Morina, 2014; Wells, 2013). Öte yandan, üstbilişsel terapilerin genel erteleme davranışı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, İran'da sınav kaygısı yüksek olan lise öğrencileri ile yapılan deneysel bir araştırmanın sonuçları, üstbilişsel terapinin akademik erteleme davranışı üzerinde diyalektik davranış terapisine göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu göstermiştir (Noei-Iran ve ark., 2021).

4.6. Güçlü yönler ve Katkılar

Bu araştırma, üstbilişsel inançlar, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma, depresyon, öz-yeterlik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin genel erteleme üzerindeki etkilerini aracılık analizi ile inceleyen başka bir çalışmaya Türk ve uluslararası alanyazında rastlanmamıştır. Ertelemeyi üstbilişsel kuram çerçevesinde ele alan araştırmalar, genellikle öz-yeterlik, mükemmeliyetçilik gibi bilişsel etkenleri geri planda bırakmıştır. Bu açıdan, bu araştırmanın alanyazına katkı yapacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu araştırmada elde edilen bulgular üstbilişsel kuramın varsayımlarını büyük oranda desteklemektedir. Bu açıdan, üstbiliş alanyazını için de faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Ertelemeyi üstbilişler ile ele alan çalışmaların çoğu, değişkenlerin birbiri üzerindeki doğrudan etkilerini incelerken, bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler öz-düzenleyici yürütücü işlevler çerçevesinde oluşturulan seri aracılık modelleri ile incelenmiştir. Bu

bağlamda, elde edilen bulguların genel erteleme eğiliminin mekanizmasını araştıran çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasında, genel erteleme eğiliminin cinsiyet, öğrencilik ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı yaşın etkisi kontrol edilerek ANCOVA ile incelenmiştir. Alanyazında bu değişkenlerin etkisine ilişkin bulgular çelişkili veya yetersizdir. Ayrıca, elde edilen korelasyon analizi bulgularına göre, yaş ve genel erteleme eğilimi negatif yönde ilişkilidir. Buna göre yürütülen ANCOVA sonucunda yaş kontrol altına alındığında anlamlı bir fark bulunmaması, alanyazında ortaya koyulan grup farklılıklarının yaş ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Alanyazında, kültürün üstbilişler üzerinde önemli etkileri olduğundan bahsedilmiştir ve öz-düzenleme becerilerinin de kültüre göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Kolektivist kültürlerde üstbilişsel stratejilerin daha fazla kullanıldığı ve öğrencilerin üstbilişsel stratejilerinin kültüre göre farklılık gösterdiğine dair bulgular mevcuttur (Zhou ve ark., 2021). Türk örneklemiyle yapılan bu çalışmanın bulguları, kültürel farklılıkların anlaşılması açısından da alanyazına katkıda bulunabilir.

Erteleme Türkiye'de ve dünyada çoğunlukla öğrenci örnekleminde araştırılmaktadır ve genellikle akademik ertelemeyi ölçmeye yönelik araçlar kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamasının daha düşük olduğu düşünüldüğünde, öğrenci örnekleminden elde edilen sonuçlarının tüm yetişkinlere genellenmesi zordur. Bu çalışmada ise erteleme bireysel bir yatkınlık veya özellik olarak ele alınmıştır ve öğrenci-çalışan ayrımı yapılmaksızın tüm yetişkinlerden veri toplanmıştır. Örneklemin betimleyici istatistiklerine bakıldığında, öğrenci olmayanların sayısının daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında, özellikle erteleme alanında yapılan çalışmalar 18-25 gibi dar bir yaş aralığını kapsamaktadır. Bu araştırmanın yaş aralığının daha geniş tutulması, erteleme ve üstbilişlerin yaş ile ilişkisini anlamayı kolaylaştıracaktır.

4.7. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmada kullanılan ölçüm araçları öz-bildirime dayalıdır. Öz-bildirim ölçeklerinin daha çok katılımcıya ulaşabilme ve veri toplamanın kolay olması gibi birçok avantajı olmasına rağmen sosyal istenirlik, iç görü eksikliği, hatırlama yanlılığı, yorumlama yanlılığı, yanıtlama yanlılığı, sorulara ortalama veya uç cevaplar verme eğilimi gibi etmenlerin yanıtları etkilemesi muhtemeldir. (Fisher ve Katz, 2000). Buna ek olarak, örneklem kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulduğundan, araştırma evrenini doğru temsil etmemiş olabilir. Örneğin, katılımcıların eğitim düzeyi Türkiye istatistiklerine göre

yüksektir (TÜİK, 2022). Ayrıca, örneklemin çoğunluğunu kadınlar oluşturmuştur. Yürütülen aracılık analizlerinde cinsiyet değişkeni kontrol edilerek, bu durumun olumsuz etkilerinin azaltılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında genel erteleme eğiliminin öğrencilik ve çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Ancak bu iki etkinin de yaş değişkeni ile ilişkili olması oldukça muhtemeldir. Yaş arttıkça katılımcıların çalışma hayatına başlamış olması daha muhtemeldir. Bunun yanı sıra, yürütülen aracılık analizlerinde öğrenci olma durumu kontrol edilirken, çalışma durumu kontrol edilmemiştir. Bunun nedeni, bu iki değişkenin büyük oranda örtüştüğünün düşünülmesidir. Gelecek çalışmalarda, öğrencilik ve çalışma durumunun genel erteleme eğilimi üzerindeki etkileri daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilir.

Ertelemenin üstbilişsel modelini test eden çalışmalarda, araştırmacılar, ertelemeye yönelik üstbilişleri kapsayan ölçüm araçları kullanmışlar ve ertelemeyi istemli ve istemsiz olmak üzere iki boyutunu ayrı olarak ölçmüşlerdir. Ayrıca, bilişsel dikkat sendromuna ilişkin değişkenler için ertelemeye özgü oluşturdukları bir ölçüm aracı kullanmışlardır. Ancak bu çalışmada genel erteleme ölçeği ve üstbilişleri genel olarak ele alan bir ölçek kullanılmıştır. Her ne kadar bulgular kuramsal çerçeve bakımından oldukça benzerlik gösterse de bu durum bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Gelecek çalışmalarda, ertelemeye yönelik üstbilişsel inançlara yönelik Türk örnekleminde kullanılması uygun olan ölçüm araçları geliştirilerek benzer modeller oluşturulabilir.

Birçok araştırmacı, ertelemeyi bir kaçınma stratejisi olarak görmektedir. Bu durumda, ertelemenin bir bilişsel dikkat sendromu etkinliği olduğu da düşünülebilir. Bilişsel dikkat sendromunun bir kısır döngü şeklinde şiddetlendiği düşünüldüğünde, ertelemenin de olumsuz üstbilişsel inançları, kaygıyı, kaçınmayı ve depresyonu etkileyeceği düşünülebilir. Bu bağlamda, ertelemeyi bağımsız değişken olarak inceleyen çalışmalarla, ertelemenin kronik hale gelmesine katkıda bulunan süreçler incelenebilir.

Bu çalışma, kesitsel bir çalışma olup, değişkenler tek bir zamanda ölçülmüştür. Bu nedenle, nedensel çıkarımlar yapılamamaktadır. Genel erteleme eğilimini etkileyen faktörlerin boylamsal çalışmalarla araştırılması, ertelemenin kronikleşmesi hakkında bilgi verebilir.

Bu tez çalışmasının bulguları göstermektedir ki, genel erteleme eğilimi üzerinde üstbilişlerin, sürekli kaygının, bilişsel-davranışsal kaçınmanın, öz-yeterliğin ve öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin dolaylı veya doğrudan yordayıcı etkileri vardır. Buna göre, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik gibi bilişsel etmenlere yönelik müdahale çalışmalarıyla kronik erteleme davranışının azaltılabilmesi mümkün görünmektedir. Bununla beraber,

aracılık modellerine ilişkin bulgular bütüncül bir bakış açısıyla incelendiğinde, ertelemenin bir öz-düzenleme sorunu olduğu çıkarımı yapılabilir ve öz-düzenleyici yürütücü işlevlerdeki uyumsuz örüntüleri azaltmaya yönelik psikolojik müdahalelerin geliştirilmesinin erteleme davranışının azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, ertelemeye yönelik üstbilişsel inançları değiştirmeyi hedefleyen müdahale yöntemlerinin geliştirildiği ve bunların etkililiğinin test edildiği çalışmaların teorik alanyazın ve klinik uygulamalar açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu tez çalışmasında, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkileri üstbilişsel kuram çerçevesinde oluşturulan seri aracılık modelleri ile incelenmiştir. Bu sayede, genel erteleme eğilimine katkıda bulunan mekanizmaların daha iyi anlaşılabileceği düşünülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, öz-yeterlik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve bilişsel güvensizlik üstbilişsel inançlarının seri aracılık etkisini gösteren modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla beraber, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin ve genel erteleme eğilimi ilişkisinde bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren modelin istaistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide sürekli kaygı, kontrol edilemezlik ve tehlike inançları ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, endişeye yönelik olumlu üstbilişsel inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel-davranışsal kaçınma, bilişsel güvensizlik ve depresyonun seri aracılık etkisini gösteren model anlamlı bulunmamıştır. Ancak, endişeye yönelik olumlu inançlar ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel güvensizliğin seri aracılık etkisini gösteren dolaylı etki anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan iki yönlü ANCOVA analizine göre genel erteleme eğilimi puanlarının yaş değişkeni kontrol edildiğinde cinsiyet, öğrencilik durumu ve çalışma durumuna göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür. Ancak, erteleme ve yaş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Bu çalışma, genel erteleme eğiliminin gelişimine katkıda bulunan mekanizmaları üstbilişsel inançlar, duygusal ve bilişsel yapıların da dahil olduğu aracılık modelleri ile incelemiş ve genel erteleme eğiliminin anlaşılmasında üstbilişsel süreçlerin önemini ortaya koymuştur. Alanyazında, bu değişkenlerin ayrı ayrı ilişkilerini inceleyen araştırmalar olsa da, bu çalışmada oluşturulan modelleri test eden araştırmalara rastlanmamıştır. Ayrıca, daha önce alanyazında sunulan ertelemenin üstbilişsel modelinden farklı olarak bu çalışmada öz-yeterlik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik öz inançlarının öz-düzenleyici yürütücü işlevlerde görülen uyumsuz yapılarla olan ilişkileri de incelenmiştir. Elde edilen bulgular üstbilişsel kuram kapsamında değerlendirildiğinde, genel erteleme eğiliminin gelişiminde ve sürdürülmesine yol açan mekanizmaların uyumsuz üstbilişsel inançlar, uyumsuz baş etme yöntemleri ve depresif belirtilerin birbirileri ile olan ilişkileri ele alındığında daha iyi

anlaşılabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda, üstbilişleri değiştirmeyi hedefleyen müdahalelerin, genel erteleme eğilimini azaltmak açısından etkili olabileceği çıkarımı yapılmıştır.

6. KAYNAKÇA

Abdollahi, A., Hosseinian, S. ve Asmundson, G. J. (2018). Coping styles mediate perfectionism associations with depression among undergraduate students. *The Journal of General Psychology*, *145*(1), 93-105. https://doi.org/10.1080/00221309.2017.1421137

Akturk, A. O. ve Sahin, I. (2011). Literature review on metacognition and its measurement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3731-3736.

Aldahadha, B. (2021). Metacognition, mindfulness attention awareness, and their relationships with depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *39*(2), 183-200. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00367-y

Alemany-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J. ve Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, *11*, 570017. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017

Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H. ve Kayrak, G. (2018). Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, *23*(6), 726-732. https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1418014

Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(2), 113-132.

Balkıs, M.(2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimlerinin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisinin incelenmesi.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü D.E.U.B.E.F. İzmir

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122–147. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *4*(3), 359-373.

Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.

Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, *7*(1), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Besharat, M. A., Atari, M. ve Mirjalili, R. S. (2019). Transdiagnostic processes in generalized anxiety disorder and obsessive-compulsive disorder: Worry, cognitive avoidance, ıntolerance of uncertainty, and metacognitive beliefs. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, *7*(4), 281-290. http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.4.281

Borders, A. (2020). *Rumination and related constructs: Causes, consequences, and treatment of thinking too much*. Academic Press.

Brown, A. L. (1978). Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition. *Advances in Instructional Psychology, 1*, 77-165.

Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. F. E. Weinert ve R. H. Kluwe (Ed.), Metacognition, motivation, and understanding (ss. 65-116). Lawrence Erlbaum Associates.

Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–52.

Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of anxiety disorders*, *11*(3), 279-296. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00011-X

Carver, C. S. (2006). Approach, avoidance, and the self-regulation of affect and action. *Motivation and Emotion*, *30*(2), 105-110.

Chabaud, P., Ferrand, C. ve Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journal*, *38*(8), 1041-1056. https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.8.1041

Choi, J. N. ve Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology*, *149*(2), 195-212. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212.

Comunian, A. L. (1989). Some characteristics of relations among depression, anxiety, and self-efficacy. *Perceptual and Motor Skills*, *69*(3-1), 755-764. https://doi.org/10.1177/00315125890693-109

Corcoran, K. M. ve Segal, Z. V. (2008). Metacognition in depressive and anxiety disorders: current directions. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(1), 33-44. https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.1.33

Cross, D. R. ve Paris, S. G. (1988). Developmental and instructional analyses of children's metacognition and reading comprehension. *Journal of Educational Psychology*, *80*(2), 131-142. https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.2.131

Day, V., Mensink, D. ve O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 30*, 120–134. https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090

Deffenbacher, J., Zwemer, W., Whisman, M. A., Hill, R. W. ve Sloan, R. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *10*, 281-292.

Delshad, M. H., Pourhaji, F., Pourhaji, F. ve Zarmehri, H. A. (2022). The relationship between self-efficacy, self-care behavior, and generalized anxiety disorder in COVID-19: A path analysis model. *Nurse Media Journal of Nursing*, *12*(1), 111-121. https://doi.org/10.14710/nmjn.v12i1.32938

Ding, Y., Huang, L., Feng, C., Yang, M. ve Zhang, Y. (2017). Depression and self-efficacy in medical residents. *Zhong nan da xue xue bao. Yi xue ban= Journal of Central South University. Medical Sciences*, *42*(1), 83-87. doi: 10.11817/j.issn.1672-7347.2017.01.014

Elliot, R. (2002). A ten-year study of procrastination stability. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, University of Louisiana, Monroe.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination. New York: Signet Books.

Endler, N. S. ve Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, *15*(3), 231-245. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3

Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, *42*(2), 207-220. https://doi.org/10.1080/00049539008260119

Enns, M. W. ve Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(8), 783-794. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00188-0

Erdi Gök, S. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2018). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *8*(1), 16-24. https://doi.org/10.5455/JCBPR.2296

Erözkan, A., Karakas, Y., Ata, S. ve Ayberk, A. (2011). The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school students. *Social Behavior and*

Personality: An International Journal, *39*(4), 451-464. https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.4.451

Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, *14*(5), 463-476. https://doi.org/10.1002/10990984(200009/10)14:5<463::AID-PER393>3.0.CO;2-3

Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A. ve Sherry, S. B. (2020). The big three perfectionism scale–short form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure ofmultidi- mensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment,* *38*(1), 37–52. https://doi.org/10.1177/0734282919878553

Fernie, B. A. ve Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *36*(3), 359-364. doi:10.1017/S135246580800413X

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C. ve Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, *210*, 196-203. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042

Fernie, B. A., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., Caselli, G. ve Spada, M. M. (2016). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *34*(1), 1-13.

Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikčević, A. V., Georgiou, G. A. ve Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *23*(4), 283-293. doi:10.1891/0889-8391.23.4.283

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*, *15*(5), 391-406. https://doi.org/10.1002/per.413

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European journal of Personality*, *15*(5), 391-406. https://doi.org/10.1002/per.413

Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Díaz, K. ve Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of

chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(4), 458–464. https://doi.org/10.1177/0022022107302314

Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.

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

Ferrari, J. R., Parker, J. T. ve Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, *7*, 495–502.

Fisher, R. J. ve Katz, J. E. (2000). Social-desirability bias and the validity of self-reported values. *Psychology & Marketing*, *17*(2), 105-120. https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(200002)17:2<105::AID MAR3>3.0.CO;2-9

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, *34*(10), 906-911. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906

Flett G. L., Hewitt P. L. ve Dyck D. G. (1989) Self- Oriented Perfectionism, Neuroticism and Anxiety. *Pers Individ Dif,* 10:731–735. https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0

Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), Perfectionism: Theory, research, and treatment (pp. 5–31). American Psychological Association.

Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L. ve Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, *43*(5), 1211-1222. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.012

Foster, J. F. (2007). Procrastination and perfectionism: connections, understandings, and control. *Gifted Education International*, *23*(3), 264-272. https://doi.org/10.1177/026142940702300307

Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. G. L. Flett & P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (ss. 341–371). American Psychological Association.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. doi:10.1007/BF01172967

Grøtte, T., Solem, S., Vogel, P. A., Güzey, I. C., Hansen, B. ve Myers, S. G. (2015). Metacognition, responsibility, and perfectionism in obsessive–compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *39*(1), 41-50. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9635-7

Grund, A. ve Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, *121*, 120-130. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035

Hankin, B. L., Roberts, J. ve Gotlib, I. H. (1997). Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 663-680. https://doi.org/10.1023/A:1021808308041

Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, *76*(3), 317-324. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). The Guilford Press.

He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, *5*, 12-24. https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002.

Heeren, A., Bernstein, E. E. ve McNally, R. J. (2018). Deconstructing trait anxiety: A network perspective. *Anxiety, Stress, & Coping*, *31*(3), 262-276.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(2), 276–280. https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.276

Hicks, R. E. ve Storey, J. (2015). Can procrastination be effective? A study of white-collar employees and university students. *International Journal of Business Research*, *15*(1), 39-48. doi: 10.18374/IJBR-15-1.4

Hofmann, S. G. ve Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, *55*, 14-21. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004

Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry,* 39, 384-394.

Howell, A. J. ve Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, *43*(1), 167-178.

Irak, M. ve Tosun, A. (2008). Exploring the role of metacognition in obsessive–compulsive and anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(8), 1316-1325. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.01.012

Jacobs, J. E. ve Paris, S. G. (1987). Children's metacognition about reading: Issues in definition, measurement, and instruction. *Educational Psychologist*, *22*(3-4), 255-278.

Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. ve Yorulmaz, O. (2020). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 1-11. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01131-2

Kannis-Dymand, L., Hughes, E., Mulgrew, K., Carter, J. ve Love, S. (2020). Examining the roles of metacognitive beliefs and maladaptive aspects of perfectionism in depression and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 48*(4), 442-453. doi:10.1017/S1352465820000144

Kiamarsi, A. ve Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *114*, 858-862. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797

Knaus, W. J. (1973). Overcoming procrastination. *Rational Living, 8*(2), 2–7.

Kroenke, K., Spitzer, R. L. ve Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606-613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Kuhn, D. (2000). Metacognitive development. *Current Directions İn Psychological Science*, *9*(5), 178-181. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00088

Lai, E. R. (2011). Metacognition: A Literature Review. *Pearson Assessments Research Reports.*

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

Lay, C. H. ve Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management. *Journal of social Behavior and Personality*, *8*(4), 647-662.

Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer

Leahy, R.L., Wupperman, P., Edwards, E., Shivaji, S. ve Molina, N. (2019). Metacognition and emotional schemas: effects on depression and anxiety. *J Cogn Ther 12*, 25–37 https://doi.org/10.1007/s41811-018-0035-8

Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior Modification*, *32*(6), 759-779. https://doi.org/10.1177/0145445508317167

Lewis, A. (1970). The ambiguous word" anxiety". *International Journal of Psychiatry*, *9*, 62-79.

Mellick, W. H., Mills, J. A., Kroska, E. B., Calarge, C. A., Sharp, C. ve Dindo, L. N. (2019). Experiential Avoidance Predicts Persistence of Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder in Late Adolescence. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *80*(6), 18m12265. https://doi.org/10.4088/JCP.18m12265

Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M. ve Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, *46*, 78–88. https://doi.org/10.1002/1097-4679(199001)46:1<78::AID-JCLP2270460113>3.0.CO;2-R

Milgram, N. ve Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, *14*(2), 141-156.

Milgram, N.A., Mey-Tal, G. ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences, 25*, 297-316. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0

Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, *32*(2), 337-348. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7

Nazarieh, M. (2016). A brief history of metacognition and principles of metacognitive instruction in learning. *BEST: Journal of Humanities, Arts, Medicine and Sciences*, *2*(2), 61-64.

Ng, A. ve Lovibond, P. F. (2017). Intentions matter: Avoidance intentions regulate anxiety via outcome expectancy. *Behaviour Research and Therapy*, *96*, 57–65. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.03.007

Ng, A. ve Lovibond, P. F. (2020). Self-efficacy moderates the relationship between avoidance intentions and anxiety. *Emotion, 20*(6), 1098–1103. https://doi.org/10.1037/emo0000594

Noei Iran, L., Rezaei, A. ve Aghdasi, A. N. (2021). Comparison of the effecte of metacognitive therapy and dialectical behavioral therapy on students' educational procrastination and test anxiety symptoms in students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, *22*(2), 59-70.

Nordahl, H. M., Borkovec, T. D., Hagen, R., Kennair, L. E., Hjemdal, O., Solem, S., Hansen, B., Haseth, S. ve Wells, A. (2018). Metacognitive therapy versus cognitive–behavioural therapy in adults with generalised anxiety disorder. *BJPsych Open*, *4*(5), 393-400. https://doi.org/10.1192/bjo.2018.54

Nordahl, H., Hjemdal, O., Hagen, R., Nordahl, H. M. ve Wells, A. (2019). What lies beneath trait-anxiety? Testing the self-regulatory executive function model of vulnerability. Frontiers in psychology, 10, 122. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00122

Normann, N. ve Morina, N. (2018). The efficacy of metacognitive therapy: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *9*, 2211. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211

O'Carroll, P. J. ve Fisher, P. (2013). Metacognitions, worry and attentional control in predicting OSCE performance test anxiety. *Medical Education*, *47*(6), 562-568. https://doi.org/10.1111/medu.12125

Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*(5), 103.

Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, *42*(3), 293-313. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2

Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi.

Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(4), 713-740.

Özveren, C. G. (2021). The role of self-efficacy on perceived stress and depression level: A research on bachelor degree students. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, *35*(1), 45-58. https://doi.org/10.16951/atauniiibd.707626

Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. *McGraw-Hill Education*.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, *2*(2), 123-131. https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.2.123

Przepiorka, A. M., Blachnio, A. ve Díaz-Morales, J. F. (2019). I will do it tomorrow! Exploring the dimensionality of procrastination in Poland. *Time & Society*, *28*(1), 415-437. https://doi.org/10.1177/0961463X16678251

Przepiorka, A., Błachnio, A. ve Díaz-Morales, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, *65*, 59-64. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.022

Quigley, L., Wen, A. ve Dobson, K. S. (2017). Avoidance and depression vulnerability: An examination of avoidance in remitted and currently depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, *97*, 183-188. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.015

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences, 101,* 435–439. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.049

Reeve, R. A. ve Brown, A. L. (1985). Metacognition reconsidered: Implications for intervention research. *Journal of Abnormal Child Psychology, 13*(3), 343-356. https://doi.org/10.1007/BF00912721

Reinholdt-Dunne, M. L., Blicher, A., Nordahl, H., Normann, N., Esbjørn, B. H. ve Wells, A. (2019). Modeling the relationships between metacognitive beliefs, attention control and symptoms in children with and without anxiety disorders: A test of the S-REF model. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1205. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01205

Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, *11*(2), 201-214. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00006-6

Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A. ve Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570

Ruscio, A. M. ve Borkovec, T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *42*(12), 1469-1482. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.007

Saddler, C. D. ve Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, *84*, 686–688. https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.2.686

Sanecka, E. (2020). Psychopathy and procrastination: Triarchic conceptualization of psychopathy and its relations to active and passive procrastination. *Current Psychology*, 1-14. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00604-8

Sarı Y.E. , Kökoğlu, B., Balcıoğlu, H., Bilge, U., Çolak, E., Ünlüoğlu, I. (2016). Turkish reliability of the patient health questionnaire-9. *Biomedical Research Special Issue,* 460-462

Schraw, G. ve Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educ Psychol Rev 7,* 351–371. https://doi.org/10.1007/BF02212307

Schwarzer, R. ve Jerusalem, M., (1979). The general self-efficacy scale. http://userpage.fu-berlin.de/~health/

Schwarzer, R. and Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. J. Weinman, S. Wright, and M. Johnston (Ed.), Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). NFER-NELSON.

Sege, C. T., Bradley, M. M. ve Lang, P. J. (2018). Avoidance and escape: Defensive reactivity and trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *104*, 62-68. https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.03.002

Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *36*(6), 753-764. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.6.753

Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, *21*(6), 879-906. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6

Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive–behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(7), 773-791. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6

Sharma, P. K. ve Kurma, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, *186*, 111363. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363

Short, M. M. ve Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *55*(6), 716-721. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.026

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

Sirois, F. M., Molnar, D. S. ve 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. https://doi.org/10.1002/per.2098

Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *34*(7), 670-687. https://doi.org/10.1177/0734282916651539

Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *J. Counsel. Psychol. 31*, 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Spada, M. M., Hiou, K. ve Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *20*(3), 319. https://doi.org/10.1891/jcop.20.3.319

Spada, M. M., Mohiyeddini, C. ve Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the metacognitions questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, *45*(3), 238-242. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.005

Spielberger, C. D. (1985). Anxiety, cognition and affect: a state-trait perspective. Lawrence Erlbaum Associates.

Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F. ve Natalicio, D. S. (1971). Development of the spanısh edıtıon of the state-traıt anxıety ınventory *Interamerican Journal of Psychology*, *5*, 3-4. https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v5i3%20&%204.620

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). The State-Trait Anxiety Inventory (Test Manual). Consulting Psychologists Press.

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group, & Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. *Jama*, *282*(18), 1737-1744. doi:10.1001/jama.282.18.1737

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

Steel, P. ve 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

Stoeber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and per- fectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *25,* 49-60. https://doi.org/10.1023/A:1026474715384

Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Strunk, K.K. ve Steel, M.R. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports, 109*(3), 983–989. http://dx.doi.org/10.2466/07.09.20.PR0.109.6.983-989.

Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlsbring, P., Lindblom Ylanne, S. ve Rebkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1307. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson Education.

Tahmassian, K. ve Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *5*(2), 91.

Tallis, F., Eysenck, M. W. ve Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, *12,* 21–27. https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90128-X

Themanson, J. R., Pontifex, M. B., Hillman, C. H. ve McAuley, E. (2011). The relation of self-efficacy and error-related self-regulation. *International Journal of Psychophysiology*, *80*(1), 1-10. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2011.01.005

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompülsif Belirtilerle İlişkisi. *Turk Psikiyatri Dergisi*, *19*(1), 67-80.

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

Tuckman, B. W. ve Sexton, T. L. (1992). Self-believers are self-motivated; self-doubters are not. *Personality and Individual Differences*, *13*(4), 425-428. https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90070-6

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). Bitirilen eğitim düzeyine göre nüfusun dağılımı (25+ yaş) 2008-2021. https://data.tuik.gov.tr

Uzun Özer, B. (2010). A Path analytic study of procrastination: Testing cognitive, affective, and behavioural components. Unpublished Doctorate Thesis. Ankara: Middle East Technical University.

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

Uzun Özer, B., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2010). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, *149*(2), 241-257. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257

Van der Heiden, C. (2013). Metacognitions in generalized anxiety disorder: theoretical and practical perspectives. E*xpert Review of Neurotherapeutics, 13*(2), 135-141.

Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, *49*(3), 372-389. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, *35*(6), 1401-1418. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6

Vohs. K.D. ve Baumeister, R.F. (2016). Chapter1: Understanding Self-Regulation, An Introduction. Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Ed.). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.

Walsh, J. J. ve Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, *33*(2), 239-251. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00148-9

Wang, T., Li, M., Xu, S., Liu, B., Wu, T., Lu, F., Xie, J., Peng, L. ve Wang, J. (2019). Relations between trait anxiety and depression: A mediated moderation model. *Journal of Affective Disorders*, *244*, 217-222. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.074

Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S. ve Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, *29*, 103-114. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005

Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *6*(2), 86-95. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<86::AID-CPP189>3.0.CO;2-S

Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive therapy and research*, *29*(1), 107-121. https://doi.org/10.1007/s10608-005-1652-0

Wells, A. (2008). Metacognitive Therapy: Cognition Applied To Regulating Cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(6), 651-658. https://doi.org/10.1017/S1352465808004803

Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. Guilford Press.

Wells, A. (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 6(2), 186–201.* doi:10.1521/ijct.2013.6.2.186

Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, *42*(4), 385-396. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5

Wells, A. ve Matthews, G. (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition & Emotion*, *8*(3), 279-295. https://doi.org/10.1080/02699939408408942

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(11-12), 881-888. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2

Xie, Y., Yang, J. ve Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journal*, *46*(3), 395-408. https://doi.org/10.2224/sbp.6680

Yerdelen, S., McCaffrey, A. ve Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *16*(1), 5-22. https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0108

Zentall, T. R. (2021). Basic Behavioral Processes Involved in Procrastination. *Frontiers in Psychology*, *12*. 769928. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769928

Zhou, M., Lam, K. K. L. ve Zhang, Y. (2022). Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *40*(2), 334-368. https://doi.org/10.1007/s10942-021-00415-1

Zohar, A. H., Shimone, L. P. ve Hen, M. (2019). Active and passive procrastination in terms of temperament and character. *PeerJ*, *7*, e6988. https://doi.org/10.7717/peerj.6988

7. EKLER

EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar danışmanlığında, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psk. Rumeysa Eda Kanık Tezcan tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, genel erteleme davranışının yordayıcılarını araştırmaktır.

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğinizde bir dizi anket yanıtlamanız istenecektir. Çalışmada doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizden beklentimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir. Çalışma yaklaşık 40 dakika sürecektir. Çalışma sırasında cevap vermek istemediğiniz soruları boş bırakma ve çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahipsiniz.

Sizden isim veya iletişim bilgileriniz istenmeyecektir. Yanıtlarınız anonim olarak bilgisayar ortamında saklanacaktır. Yanıtlarınız diğer katılımcıların yanıtları ile birleştirilerek analiz edilecek ve bulgular yalnızca akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Bu araştırmaya destek verdiğiniz için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma ile ilgili bilinen bir risk bulunmamaktadır. Araştırma ile ilgili sorunuz olması durumunda rumeysaedatezcan@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz. Bu araştırmayı gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılım gösteriyorum. İstediğim zaman çalışmayı yarıda bırakacağımı biliyorum ve alınan bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İmza/Onay Kutucuğu

EK-2. Demografik Bilgi Formu

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz:

Kadın (1)

Erkek (2)

Aşağıdaki sorular için, size uygun seçeneği işaretleyiniz.

3- En son mezun olduğunuz okul:

- Okur-yazar/ İlkokul (1)
- Ortaokul/İlköğretim (2)
- Lise (3)
- Ön Lisans (4)
- Lisans (5)
- Yüksek Lisans (6)
- Doktora (7)

4- Medeni durum:

- Bekâr (1)
- Evli (2)
- Evlilik yapmış bekar (3)

5. Öğrenci misiniz?

Evet (1) ise Bölümünüz:.....

Hayır (2)

6. Çalışıyor musunuz?

Evet (1) ise Mesleğiniz:……

Hayır (2)

EK-3. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Biraz doğru", "Orta düzeyde doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadede belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız.

		Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1	Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.				
2	Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.				
3	Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.				
4	Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.				
5	Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum				
6	Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.				
7	Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.				
8	Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.				
9	Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.				
10	Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.				

EK-4. Üstbilişler Ölçeği-30

Bu ölçek insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir. Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.					
		Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur	1	2	3	4
2	Endişelerim benim için tehlikelidir	1	2	3	4
3	Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm	1	2	3	4
4	Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim	1	2	3	4
5	Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum	1	2	3	4
6	Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur	1	2	3	4
7	Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir	1	2	3	4
8	Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4

9	Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder	1	2	3	4
10	Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur	1	2	3	4
11	Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelmek elimde değildir	1	2	3	4
12	Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım	1	2	3	4
13	Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir	1	2	3	4
14	Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir	1	2	3	4
15	Endişelerim beni deliye döndürebilir	1	2	3	4
16	Düşüncelerimin sürekli farkındayımdır	1	2	3	4
17	Hafızam zayıftır	1	2	3	4
18	Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim	1	2	3	4
19	Endişelenmek yaşadıklarımla başetmeme yardımcı olur	1	2	3	4
20	Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir	1	2	3	4

21	Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam	1	2	3	4
22	Bazı düşünceleri kontrol altına almadığım için cezalandırılacağım	1	2	3	4
23	Endişelenmek sorunları çözmeme yardımcı olur	1	2	3	4
24	Yerlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
25	Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür	1	2	3	4
26	Hafızama güvenmem	1	2	3	4
27	Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim	1	2	3	4
28	İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir	1	2	3	4
29	Olaylarla ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
30	Düşüncelerimi sürekli incelerim	1	2	3	4

EK-5. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki rakamlardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen hemen her zaman
1	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
2	Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3	Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	1	2	3	4
6	Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4
7	Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	1	2	3	4
9	Önemsiz şeyler hakkında endielenirim.	1	2	3	4
10	Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	1	2	3	4
12	Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4
13	Genellikle kendimi emniyette hissederim	1	2	3	4
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	1	2	3	4
16	Genellikle hayatımdan memnunumum.	1	2	3	4

17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam.	1	2	3	4
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	1	2	3	4

EK-6. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16)

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı veya katılmadığınızı en iyi yansıtan numarayı daire içine alarak cevaplayınız. Her ifade için, "kesinlikle katılmıyorum" (1 numara) ile "kesinlikle katılıyorum" (5 numara) arasında değişen beş olası yanıt bulunmaktadır.

1→ Kesinlikle Katılmıyorum

2 →Katılmıyorum

3 → Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum

4 → Katılıyorum

5 → Kesinlikle Katılıyorum

1	Diğer insanların kusurlarını çok fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5
2	Bir şeyleri mükemmel şekilde yapmadığımda, insanlar hayal kırıklığına uğrar.	1	2	3	4	5
3	Mükemmel olmaya çok ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
4	İnsanların ne kadar mükemmel olduğumu fark etmemeleri beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
5	İşlerin her zaman benim istediğim gibi gitmesini hak ediyorum.	1	2	3	4	5
6	Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmadığım zaman, kendimi sert bir şekilde yargılarım.	1	2	3	4	5
7	Mükemmel olduğumu biliyorum.	1	2	3	4	5
8	Yaptığım her şeyden şüphe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Hata yapma fikri, beni korkutur.	1	2	3	4	5
10	Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmadığım zaman, kendimi hayal kırıklığına uğratmış hissederim.	1	2	3	4	5
11	Giriştiğim her şeyde mükemmel olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
12	Diğer insanların ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıklarını bildiğim zaman bile memnun olmam.	1	2	3	4	5
13	Bir hata yaptığımı fark ettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
14	Olabildiğince mükemmel olmak için çabalamak kendimi değerli hissettirir.	1	2	3	4	5
15	Bana yakın olan insanların mükemmel olmalarını beklerim.	1	2	3	4	5
16	Kendimle ilgili fikrim ne kadar mükemmel olduğuma bağlıdır.	1	2	3	4	5

EK-7. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

Yönerge: İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları çeşitli durumlar ve sorunlarla başa çıkmada birbirlerinden farklı stratejiler kullanır. Aşağıda insanların bazı durumlarla ve sorunlarla başa çıkmada kullanabilecekleri stratejilerin bir kısmı bulunmaktadır. Aşağıdaki maddelerin bir kısmı iş veya okulda karşılaşılabilecek olaylarla başa çıkmayla ilgilidir. Eğer halihazırda çalışmıyorsanız veya okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük sorumluluklarınız ve etkinliklerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. Lütfen her yargı cümlesini dikkatlice okuyarak, her bir yargı cümlesinin sizin için, genel olarak, ne derece uygun olduğunu takip eden puanlama sistemine göre her bir maddenin sağ tarafında yer alan kutucukta ilgili rakamı işaretleyerek belirtiniz: 1: hiç uygun değil, 2: az ölçüde uygun, 3: orta derecede uygun, 4: büyük ölçüde uygun, 5:tamamen uygun					
1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
2. Geleceğimle ilgili belirsizliklerde oturup gerçekten ne istediğimi düşünmekte başarısızımdır.	1	2	3	4	5
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmak isterim, ama sınırlılıklarımı kabul etmem gerekir.	1	2	3	4	5
4. Kendim için koyduğum başarı hedeflerini gerçekleştirmem için gerekli olan şeyleri yapmak konusunda başarısızımdır.	1	2	3	4	5
5. Hayal kırıklığından kaçınmak için işi /okulu çok ciddiye almamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Yeni etkinlikler denemek yerine, bildiğim şeyleri yapmayı sürdürme eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmem için önüme çıkan fırsatları geri çevirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
8. İnsanlar sosyal aktivitelere davet için arıyorlardır diye telefonları açmam.	1	2	3	4	5
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.	1	2	3	4	5
10. Kişisel ilişkilerimdeki sorunlar hakkında düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

11. Gerçekten zorlayıcı görevleri tamamlayamayacağım diye kendi kendime düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Kişisel ilişkilerim hakkında kararlar almam gerektiğini bilsem de, her şeyi olduğu gibi bırakır hiçbir şey yapmam.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık olasılığı barındıran yeni aktiviteleri denemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Tanımadığım çok insan olacağını bildiğim davetlere katılmam.	1	2	3	4	5
15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmektense kendime yalnız olmayı tercih ettiğimi söylerim.	1	2	3	4	5
16. Bir arkadaşlıkta ortaya çıkan gerilimi tartışmak/ele almak konusunda başarısızımdır.	1	2	3	4	5
17. Kendimi sıklıkla sosyal ortamları terk etmek ister halde bulurum.	1	2	3	4	5
18. İş/okul performansımı arttıracak yollar hakkında düşünmeye çalışmam.	1	2	3	4	5
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım konusunda düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20. İlişkilerimdeki gerginliğin geçeceğini umarak sadece beklerim.	1	2	3	4	5
21. Sosyal etkinliklerden uzaklaşmak için bahane uydurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim bir şey yok.	1	2	3	4	5
23. Karşı cinsle sosyalleşme fırsatlarını geri çeviririm.	1	2	3	4	5
24. Sosyal toplantı veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
25. Geleceğim hakkında kararlar almaktan kaçınırım	1	2	3	4	5

26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda nedenlerini anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5
27. Okul/iş hakkında bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilsem de, konuyla ilgilenmeye bir türlü başlamam.	1	2	3	4	5
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmak yerine, sadece evde otururve TV izlerim.	1	2	3	4	5
29. İş/okul performansım hakkında düşünmeye başladığımda, kendi dikkatimi dağıtırım.	1	2	3	4	5
30. Ailemdeki sorunları nasıl çözeceğim diye düşünmekle uğraşmam, çünkü bu bir işe yaramaz.	1	2	3	4	5
31. Kendimi gerçekten önemli görevler ve ödevlerden kaçınırken bulurum.	1	2	3	4	5

EK-8. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

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

EK-9. Hasta Sağlık Anketi-9

Son 2 hafta içerisinde, aşağıdaki sorunlardan herhangi biri sizi ne sıklıkla rahatsız etti?	**Hiçbir Zaman**	**Bazı Günler**	**Günlerin Yarısından Fazla**	**Hemen Hemen Her Gün**
1. Bir şeyleri yapmaya az ilgi veya zevk duymak	1	2	3	4
2. Üzgün, depresif veya umutsuz hissetmek	1	2	3	4
3. Uykuya dalmada veya uyumaya devam etmekte zorluk, veya çok fazla uyumak	1	2	3	4
4. Yorgun hissetmek veya enerjinizin az olması	1	2	3	4
5. İştahsızlık veya çok fazla yemek	1	2	3	4
6. Kendinizi kötü hissetmeniz	1	2	3	4
7. Gazete okumak veya televizyon seyretmek gibi faaliyetlerde dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz	1	2	3	4
8. Başkalarının fark edebileceği kadar yavaş hareket etmeniz veya konuşmanız? Veya tam aksine normalden çok daha fazla hareket edecek kadar kıpır kıpır veya huzursuz olmanız.	1	2	3	4
9.Ölmüş olsanız veya bir şekilde kendinize zarar verseniz daha iyi olacağınız düşünceleri	1	2	3	4