

Benliğin Ayrışması ve Bilişsel Esnekliğin Nevrotizm ile Genel Erteleme Davranışı Arasındaki Seri Aracılık Etkisi: Kesitsel Bir Çalışma

The Serial Mediation Effect of Self-Differentiation and Cognitive Flexibility Between Neuroticism and General Procrastination Behavior: Cross-Sectional Study

^{id} Buket ÜNVER^a, ^{id} Aslıhan ANLAR^a

^aFeyziye Mektepleri Vakfı Işık Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji AD, İstanbul, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı, nevrozizmin genel erteleme davranışı ile ilişkisinde benliğin ayrışması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık etkisinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma toplum örnekleminde 18-60 yaş arası (ortalama=31,6; standart sapma=11,2), 590 katılımcıdan (241 kadın, 348 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada, kartopu ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Veriler, Sosyodemografik Bilgi Formu, İş Stresi Bataryası-Nevrotizm Ölçeği, Erteleme Eğilimleri Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmıştır. Araştırmada veri analizi için Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, varyans analizi ve sıralı aracılık etki analizleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonuçları erteleme davranışı puanlarının erkeklerde kadınlara; bekârlarda evli olanlara ve çocuk sahibi olmayanların olanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Ayrıca 18-25 yaş aralığındaki bireylerin 26-39 yaş ve 40-60 yaş aralığındakilere göre daha fazla erteleme davranışları gösterdikleri bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizinde, erteleme davranışı ile nevrozizm arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik ile hem nevrozizm hem de erteleme arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Aracı etki analiz sonuçlarında ise nevrozizmin ertelemeyi hem doğrudan hem de dolaylı olarak benliğin ayrışması ile bilişsel esnekliğin sıralı aracılığında yordadığı görülmüştür. Sıralı aracılık analizi, erteleme davranışı söz konusu olduğunda benliğin ayrışmasının ve duygusal düzenlemenin, bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için bir ön koşul olduğunu ortaya koymaktadır. **Sonuç:** Bu çalışmanın bulguları, erteleme davranışına zemin hazırlayan duygusal ve bilişsel faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, erteleme davranışıyla mücadele eden bireyler için psikoterapi çalışmalarında nevrozizm kişilik özelliklerinin, benliğin ayrışması ve bilişsel esnekliğin ele alınmasının kritik bir öneme sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT Objective: The purpose of the present study is to examine serial mediation effect of self-differentiation and cognitive flexibility between neuroticism and general procrastination behavior. **Material and Methods:** The study was consisted of 590 participants (241 females, 348 males) ages of 18-60 (mean=31.6; standard deviation=11.2) sampled from the community. Snowball and convenience sampling methods were used in the research. Data were collected online through the Socio-Demographic Information Form, Job Stress Battery- Neuroticism Scale, Pure Procrastination Scale, Differentiation of Self Inventory and Cognitive Flexibility Inventory. Pearson correlation analysis, independent sample t-test, analysis of variance and serial mediation analyses were conducted for data analysis. **Results:** Research findings reveal that procrastination behavior scores are higher in males compared to females, in singles compared to married individuals, and in those without children compared to those with children. Moreover, individuals aged of 18-25 showed more procrastination behaviors compared to those aged 26-39 and 40-60. Correlation analysis revealed that procrastination is positively correlated with neuroticism. According to analysis, self-differentiation and cognitive flexibility are negatively correlated with neuroticism and procrastination. Serial mediation analysis results shows that neuroticism predicted procrastination both directly and indirectly through serial mediation of self-differentiation and cognitive flexibility. The serial mediation analysis reveals that self-differentiation and emotional regulation are antecedents for the healthy functioning of cognitive processes in the context of procrastination behavior. **Conclusion:** The findings of this study, which may contribute to the understanding the emotional and cognitive factors underlying procrastination behavior. These findings underscore the critical importance of addressing neuroticism personality traits, self-differentiation and cognitive flexibility in psychotherapeutic interventions for individuals struggling with procrastination behavior.

Anahtar Kelimeler: Erteleme davranışı; bilişsel esneklik; benliğin ayrışması; nevrozizm

Keywords: Procrastination; cognitive flexibility; self-differentiation; neuroticism

Correspondence: Buket ÜNVER

Feyziye Mektepleri Vakfı Işık Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji AD, İstanbul, Türkiye

E-mail: buket.unver@isikun.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 30 May 2024

Received in revised form: 29 Aug 2024

Accepted: 11 Sep 2024

Available online: 18 Sep 2024

2536-4391 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Ertelemek, yapması planlanan belli işleri yapmayı sonraya bırakma olarak tanımlanmaktadır.¹ Milgram ve ark. ertelemeyi 5 farklı biçimde ele alır: akademik, nevrotik, kompulsif, karar verme ve günlük rutinleri erteleme.² Tüm türlerde ortak olan, işin birey için gerekli/önemli olmasına ve olumsuz sonuçlar beklenmesine rağmen geciktirilmesidir.³ Erteleme davranışları; toplumsal hayat, aile, iş, akademi, sosyal ilişkiler ve sağlığa ilişkin sorumlulukların ertelenmesi olarak örneklendirilebilir.¹ Ancak erteleme, bireyin olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına yol açmaktadır. Özellikle günlük rutinelere ilişkin ertelemenin hayatın tüm alanlarına yayılması sürekli bir stres kaynağı oluşturabilir.^{4,6}

Ertelemeye yol açan faktörler, bireysel ve durumsal olarak ikiye ayrılır.⁴ Bireysel faktörler arasında; fiziksel/mental sorunlar, motivasyon eksikliği, düşük duygu durumu, beceri-bilgi eksikliği, geçmiş deneyimler, özgüven/öz yeterlilik, stres, irrasyonel düşünceler ve dürtüsellik bulunur.^{1,4,5,7} Durumsal faktörler ise görev tanımının belirsizliği, uygun ortam eksikliği, işin başkalarına bağlı olması, öngörülme-yen olaylar ve zaman kısıtlıdır.⁴ Milgram ve ark., ebeveynlerin erteleme davranışında beğenilmeme, endişe ve kaçınma gibi bireysel faktörlerin önemini vurgulamıştır.⁸ Ayrıca disfori, zorunluluk gibi görme ve kendini yetersiz algılama da ertelemeye neden olan faktörlerdendir.⁵ Ek olarak A tipi kişilik özelliklerinin, özellikle erkeklerde erteleme üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.⁵

Bireysel ve durumsal faktörlere benzer şekilde ertelemenin farklı bileşenlerinden de söz etmek mümkündür. Her ne kadar “erteleme davranışı” olarak ele alınsa da erteleme sadece görevden kaçınmak gibi davranışsal boyuttan değil aynı zamanda bu davranışa yol açan duygusal ve bilişsel faktörlerden de oluşmaktadır.⁹ Bu noktada özellikle kaygı ve duygu düzenlemede zorluk ertelemenin duygusal bilişeni olarak ele alınırken; irrasyonel düşünce biçimleri, öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ise bilişsel faktörler olarak değerlendirilmektedir.^{1,2,4,7,9}

Literatürde ertelemeyi demografik özellikler bakımından ele alan çalışmalara bakıldığında, çelişkili sonuçlar görülmektedir. Erkeklerin kadınlardan daha fazla ertelediklerini ifade eden çalışmaların yanı sıra

cinsiyete göre bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da yer almaktadır.^{6,7,10-13} Ferrari ve ark. bilişsel ve davranışsal erteleme eğiliminin hem cinsiyet hem de yaştan etkilenmediğini belirtmişlerdir.¹² Oysa Beutel ve ark. en fazla ertelemenin gençlerde (14-29 yaş arası) ortaya çıktığını saptamıştır.¹⁴ Ayrıca yaş ilerledikçe ertelemenin azalacağı yönünde bulgular da mevcuttur.^{3,7,13} Medeni durum ile erteleme arasındaki ilişki ele alındığında, evlilerin bekârlardan daha fazla erteledikleri belirtilmiştir.¹⁵ Ayrıca boşanmış olanların, evli ve hiç evlenmemiş olanlara göre daha fazla erteledikleri saptanmıştır.¹³ Bununla birlikte medeni durumun, erteleme açısından farklılık oluşturmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.^{12,16} Çocuk sahibi olmanın erteleme üzerinde etkisi olmadığını gösteren çalışmalar olduğu gibi daha fazla çocuğa sahip olmanın ertelemeyi artıracaklarını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır.^{12,13,16}

Sosyodemografik faktörlerin ötesinde ertelemeye zemin hazırlayan psikolojik faktörler de bulunmaktadır. Bunların arasında kişilik özelliklerinin, özellikle nevrotizmin erteleme ile ilişkisini ele alan çalışmalar dikkat çekmektedir.

NEVROTİZM

Erteleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar kişiliği 5 faktör kişilik modeli kapsamında ele almaktadır.^{6,17,18} Beş faktör kişilik modeli, kişilik özelliklerini; nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve öz disiplin (sorumluluk) olmak üzere 5 temel boyutta tanımlamaktadır.¹⁹ Erteleme ile dışa dönüklük, uyumluluk, nevrotizm ve öz disiplin arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar bulunmaktadır.^{10,15,17,18,20,21} Erteleme ve nevrotizm arasında düşük motivasyon, sabırsızlık ve zayıf zaman yönetiminin; motivasyonel düzenlemenin, öz disiplinin aracı rolü de saptanmıştır.^{17,20,21} Söz konusu çalışmalar, erteleme ve kişilik arasındaki ilişkide motivasyonel ve öz düzenleme gibi faktörlerin önemini vurgulamaktadır.

Nevrotizm, öz disiplin eksiliğinden ziyade, duygusal özelliklerinin etkisi altında, verilen sorumluktan kaynaklanan endişeyi yönetememeyi, kendi duygularını kontrol etmede ve düzenlemekte zorlanmayı ifade etmektedir.¹⁸ Söz konusu zorlanma ile erteleme arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.¹⁰ Yapılan çalışmalar da nevrotiklik boyutunda yüksek

puan alan kişileri duygusal iniş çıkışları yoğun, günlük olaylar karşısında daha çok stres yaşayan, olumsuz duygulara eğilimli ve duygu düzenlemede zorlanan bireyler olarak tanımlamaktadır.¹⁹ Nevrotizmin bu yönleri erteleme ile arasındaki ilişkide ilk olarak duygu düzenlemede etkili bir faktörün aracı rolünü akla getirmektedir. Benlik ayrışması, tam da bu noktada bireylerin duygularını düzenlemelerine katkıda bulunan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde benlik ayrışmasının duygu düzenleme becerilerini arttırdığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır.^{22,23}

BENLİĞİN AYRILAŞMASI

Benliğin ayrışması, bireylerin duygulanım ve entelektüel düşünme süreçleri arasında ayırım yapabilmesine imkân veren intrapsişik yeteneğinin ve diğer insanlarla ilişkilerini sürdürürken özerkliğini de korumasını sağlayan kişiler arası yeteneklerinin inşasını içeren bir süreçtir.²⁴ Ayrışma seviyesi yüksek bireyin anksiyete, stres ve zorlu durumlarla daha rahat mücadele ettiği, kişiler arası ilişkilerde tatmin edici ilişkiler kurabildiği, güçlü duygular karşısında bile rasyonel kalabildiği, düşünce ve duygularını ayırt edebildiği, duygusal öz düzenleme kapasitesinin yüksek olduğu bildirilmektedir.²²⁻²⁴ Ayrışma seviyesi düşük bireyin, yaşadığı duygu düzenlemede eksiklik veya uygunsuzluk ertelemenin ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilmektedir.²⁵ Birey yapmakta zorlandığı bir görevle karşılaştığında, içinde olumsuz duygular uyanmakta, uzun dönemde daha olumsuz durumlarla karşılaşacağını bilse de kısa vadede oluşan negatif duyguları gidermek için başka şeylerle meşgul olup, ertelemeye başvurmaktadır.²⁵ Dolayısıyla ayrışma seviyesi, düşük bireyin duygu düzenlemede yaşadığı zorluğun, ertelemeyi arttırabileceği öngörülebilir.

Bireyin özellikle stres ve zorlanma anlarında otomatik tepkileriyle yetinmesi, bunların dışındaki alternatifleri inceleyememesi düşük benlik ayrışmasının bir sonucu olabildiği gibi bilişsel esneklik seviyesinin de düşük olmasından kaynaklanabilir. Nitekim yapılan çalışmalar, benlik ayrışması ve bilişsel esnekliğin pozitif yöndeki ilişkisini doğrulamaktadır.^{22,26} Benlik ayrışması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin tam aracılık rolünü saptayan bir çalışma da dikkat çekmekte-

dir.²² Buna göre benliğin ayrışma seviyesi düşüktüççe, birey tepkisellik düzeyinde duygularını yaşamakta; duygu ve düşünce süreçleri ayrılmadığı için alternatif düşünme yetenekleri zayıflamakta, bu da bilişsel esneklik seviyesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca söz konusu bulgu, benliğin ayrışmasının bilişsel esneklik düzeyini yordama gücüne sahip olduğunu da göstermektedir.²² Nevrotizmin duygu düzenleme becerisiyle yakından ilişkili bir faktör olan benlik ayrışması, aynı zamanda, bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini de ortaya koyma potansiyeline sahiptir. Bilişsel esneklik ise erteleme davranışını etkileyen önemli değişkenlerden biridir.

BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bilişsel esneklik, bireyin farklı alternatifler olduğunun farkında olabilmesi, esnek olma konusunda öz yeterliliğe sahip olması ve farklı durumlara uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır.²² Bilişsel esnekliği yüksek insanlar; iletişim becerilerinde yetkin, sorumluluk sahibi, düşünceli, akılcı ve atılgan bireyler olarak değerlendirilmektedir.^{26,27} Bu bireylerin, uyum sağlama ve esneklik kapasiteleri yüksek olduğu için kendilerini zorlayan düşünceler yerine dengeli, uyumlu ve alternatif düşüncelere sahip olabildikleri öne sürülmektedir.²⁸ Yapılan çalışmalar bilişsel esnekliğin ruminasyonla birlikte ertelemeyi negatif yönde yordadığını saptamıştır.²⁹ Bilişsel esneklik arttıkça, birey ertelemeye yol açan isteksizlik, zorunluluk hissi ve motivasyon eksikliği gibi olumsuz duygular hissetse de uyum sağlayabilme ve problem çözme becerisi sayesinde yapması gereken işlerin oluşturduğu stresle daha iyi başa çıkabilmektedir.^{4,29} Ayrıca bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan bireyin, öz yeterlilik hissine ve sorumluluk duygusuna sahip olması, ertelemeye iten düşük özgüven/öz yeterlilik ve bilgi/beceri eksikliği olduğuna dair inancıyla daha iyi mücadele etmesini mümkün kılabilir.^{1,4,27,29} Bilişsel esnekliğin, erteleme davranışı üzerinde etkili bir değişken olması nedeniyle mevcut çalışmada ikinci aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Literatür nevrozizm ve bilişsel esneklik arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu bildirmektedir.²⁷ Nevrotik birey günlük hayatta stresi yönetememekte, böylece problem çözme yeteneği düşmekte, bu da bi-

lişsel esnekliği olumsuz yönde etkilemektedir.^{17,19} Üstelik nevroitik birey; depresif, dürtüsel, kırılğan ve kendine güvensiz olarak tanımlanmaktadır.²⁷ Bu nitelikler ise bilişsel esnekliğin temel özellikleri olan uyum sağlama ve esnek olma becerisini olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak literatürde bilişsel esnekliğin nevroitizm ile erteleme arasındaki aracı rolünü ele alan bir çalışma bulunmamaktadır.

MEVCUT ÇALIŞMA

Yukarıda sunulan kuramsal çerçeve ve literatür nevroitizmin erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu konusunda görüş birliği içindedir. Ancak bu ilişkinin hangi mekanizma ile kurulduğuna dair belirsizlik sürmektedir. Benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik, bireyin içsel süreçlerinde duygu ve düşüncelerini dengede tutabilmesinde, esnek ve uyumlu olabilmesinde etkili faktörlerdir ve bu yönüyle nevroitizmle ilişkilidirler. Nevroitizmde duyguların ele alınması ve dengelenmesi ise benlik ayrımlaşma düzeyi ile yakından ilişkidir. Ancak otomatik tepkiler durdurulabildikten diğer bir deyişle duygular düzenlenebildikten sonra bilişsel esneklik söz konusu olabilir. Bu doğrultuda erteleme davranışı için oldukça kritik bir değişken olan bilişsel esnekliğin benlik ayrımlaşmasından sonra ikinci bir aracı değişken olarak erteleme davranışını yordayacağı beklenmektedir.^{27,29}

Söz konusu sıralı aracı etki, ele alınan değişkenlerin etkileşimlerinin anlaşılmasına ve erteleme davranışına dair teorik modellerin güçlenmesine katkı sağlayabilir. Özellikle bilişsel esnekliğin, benliğin ayrımlaşması sonrası erteleme davranışını nasıl etkilediğine dair yeni bulgular ortaya koyabilir. Ayrıca söz konusu mekanizmanın anlaşılması ertelemeye dair klinik ve danışmanlık uygulamalarında stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak mevcut çalışmada, nevroitizm ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık etkisini ele alacaktır. Buna göre, nevroitizm seviyesindeki artışın benliğin ayrımlaşması seviyesinde azalmaya yol açacağı, bunun da bilişsel esnekliği azaltarak, nihayetinde erteleme davranışını artıracığı öne sürülmüştür. Cinsiyet modele kontrol değişkeni olarak eklenmiş, sonuca olası karıştırıcı etkileri istatistiksel olarak kontrol edilmiştir.

Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanabilir:

- Hipotez 1: Nevroitizm ile erteleme davranışı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır.
- Hipotez 2: Benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır.
- Hipotez 3: Nevroitizm ile benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır.
- Hipotez 4: Nevroitizm ile erteleme davranışı arasında benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık etkisi bulunmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ÖRNEKLEM

Araştırma kapsamında 758 kişiden çevrim içi form ile veri toplanmıştır. Psikiyatrik tanı alan ve psikolojik/nörolojik ilaç kullanımı bulunan katılımcıların örneklemden dışlanması ve uç değer analizleri sonucunda çıkarılan katılımcılardan sonra 590 kişi ile analizler yürütülmüştür. Araştırma örneklemini; 18-60 yaş aralığında (ortalama=31,6; standart sapma=11,2) 241 kadın (%40,8), 348 erkek (%59) ve 1 tane (%2) cinsiyetini belirtmek istemeyen katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem 259 (%43,9) evli ya da romantik partneri ile yaşayan; 331 (%56,1) bekâr; 230 (%39) çocuk sahibi olan, 360 (%61) çocuk sahibi olmayan; 22 (%3,7) ilköğretim; 162 (%27,5) lise; 335 (%56,8) üniversite; 55 (%9,3) yüksek lisans ve 16 (%2,7) doktora mezunu katılımcıdan oluşmaktadır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Sosyodemografik Form

Katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma gibi temel sosyodemografik bilgilerin yanı sıra psikiyatrik tanı, psikiyatrik/nörolojik ilaç kullanımına yönelik sorular yer almaktadır.

İş Stresi Bataryası-Nevroitizm Ölçeği

Ölçek Ünsal ve ark. tarafından İş Stresi Bataryası'nın bir bölümü olarak geliştirilmiştir.³⁰ Ölçek tek faktörlü yapıya sahip olup, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek

maddeleri 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Toplam puan alınarak değerlendirilen ölçeğin birinci maddesi puanlamaya dâhil edilmemektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin nevrozizm seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 70’dir. Ünsal ve ark. Cronbach alfa katsayısını 0,86 olarak raporlamıştır.³⁰ Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0,86 bulunmuştur.

Erteleme Eğilimleri Ölçeği

Steel tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçeye uyarlanma çalışmaları Ekşi ve Kaplan tarafından yapılmıştır.³¹ Ölçek tek faktörlü yapıya sahip olup, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin daha fazla erteleme davranışı gösterdiği anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 60’dir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,93, mevcut çalışmada ise 0,91 olarak saptanmıştır.³¹

Benliğin Ayrışması Ölçeği

Skowron ve Friedlander’in geliştirmiş olduğu ölçeğin, Türkçeye uyarlanma çalışmaları Işık ve Bulduk tarafından yapılmıştır.³² Ölçek, 4 alt ölçek ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 6’lı Likert tipinde derecelendirilmekte olup; 15 madde ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması benliğin ayrışması seviyesinin de arttığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 120’dir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,81, mevcut çalışmada ise 0,82 olarak saptanmıştır.³²

Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçeye uyarlanma çalışmaları Gülüm ve Dağ tarafından yapılmıştır.²⁸ Ölçek iki boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipinde derecelendirilmekte olup; ölçekten alınan toplam puanın artması bilişsel esneklik seviyesinin de arttığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100’dür. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,90, mevcut çalışmada ise 0,89 olarak saptanmıştır.²⁸

İşlem

Verileri toplama sürecine başlamadan önce Işık Üniversitesinin Etik Kurulundan etik onay (tarih: 26 Ocak 2024; no: 2024/2) izni alınmıştır. Kartopu ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılarak sosyal medya platformları ve sosyal iletişim ağları aracılığıyla yazarlar tarafından Aralık 2023-Ocak 2024 tarihleri arasında katılımcılara ulaşılmıştır. 18 yaş ve üzeri olan gönüllü katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra ilgili ölçekler sunulmuştur. Çalışma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür. Ölçeklerin tamamlanması ortalama 15-20 dk sürmüştür.

VERİ ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS Statistics 29 kullanılmıştır. İlk olarak verilerin uç değer ve normallik analizleri ile tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin, kabul edilebilir değer (-2 ile 2) aralığında olduğu görülmüştür.³³ Daha sonra betimleyici istatistik analizi, bağımsız örneklem t-testi, varyans analizi [analysis of variance (ANOVA)] ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Önerilen sıralı aracılık modelini test etmek amacıyla Hayes’in geliştirdiği PROCESS Makro v.4.2 eklentisi Model 6 kullanılmıştır. Model testinde cinsiyetin etkisi kontrol edilmek üzere kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Bulguların yorumlanmasında Bootstrap 5000 yeniden örnekleme yöntemi ile güven aralıkları esas alınmıştır. Buna göre, güven aralığının “0” değerini içermemesi anlamlı sonuçlara işaret etmektedir.³⁴

BULGULAR

Değişkenlerin ortalama, standart sapma, minimum-maksimum, alfa ve çarpıklık- basıklık değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Ertelemenin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine dair bağımsız örneklem t-test sonuçları erkeklerin, bekârların ve çocuk sahibi olmayanların erteleme eğilimleri daha yüksek olduğunu göstermiştir (Tablo 2).

ANOVA testi sonuçlarına göre 18-25 yaş grubunun diğer iki gruba göre erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3).

TABLO 1: Araştırma değişkenlerinin betimleyici özellikleri (n=590).

	Ortalama	SS	Minimum değer	Maksimum değer	Alfa	Çarpıklık	Basıklık
Erteleme	29,11	9,4	12	58	0,913	0,41	0,30
Benliğin ayrımlaşması	82,3	13,76	36	120	0,820	0,13	0,12
Bilişsel esneklik	77,01	10,5	43	100	0,898	0,27	0,05
Nevrotizm	38	9,95	14	68	0,865	0,14	0,29

SS: Standart sapma.

TABLO 2: Erteleme davranışının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-test sonuçları.

Kadın	Erkek	t değeri	df	p değeri
26,99 (8,5)	30,55 (9,7)	4,72	555	<0,001
Evli/RPY	Bekâr			
26,32 (8,4)	31,3 (9,6)	6,72	580	<0,001
Çocuk sahibi	Çocuk sahibi değil			
25,69 (7,9)	31,3 (9,6)	7,71	551	<0,001

RPY: Romantik partnerimle yaşıyorum; Standart sapma değerleri parantez içinde verilmiştir.

TABLO 3: Erteleme davranışının yaşa göre incelenmesine ilişkin varyans analizi sonuçları.

Ortalama	SS	df	MS	F	p değeri		
Yaş 18-25	32,84 (9,34)	Gruplar arası	6786,42	2	3393,21	44,117	<0,001
26-39	26,28 (8,56)	Grup içi	45148,48	587	76,9		
40-60	25,81 (7,98)	Toplam	51935,4	589			

Standart sapma değerleri parantez içinde verilmiştir.

Değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Nevrotizm ve erteleme arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracı rolünü sınamak için kurulan modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %27'sini açıkladığı görülmüştür [F(4,585)=53,51; p=0,0000]. Bulgulara göre nevro-tizmin [B=0,29; SH=0,05; CI (0,19; 0,39)], benliğin ayrımlaşması [B=0,08; SH=0,37; CI (-0,15; -0,005)] ve bilişsel esnekliğin [B=-0,13; SH=0,04; CI (-0,21; -0,06)] erteleme üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca nevro-tizmin erteleme üzerindeki dolaylı etkilerinin benliğin ayrımlaşması [B=0,08; SH=0,04; CI (0,001; 0,17)] ve bilişsel esneklik [B=0,03; SH=0,01; CI (0,01; 0,06)] aracılığıyla anlamlı olduğu bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılığıyla [B=0,04; SH=0,01; CI (0,01; 0,06)] kurulan ilişkinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç değişkenin üzerindeki etkisini kontrol etmek amacıyla

TABLO 4: Pearson korelasyon analizi sonuçları.

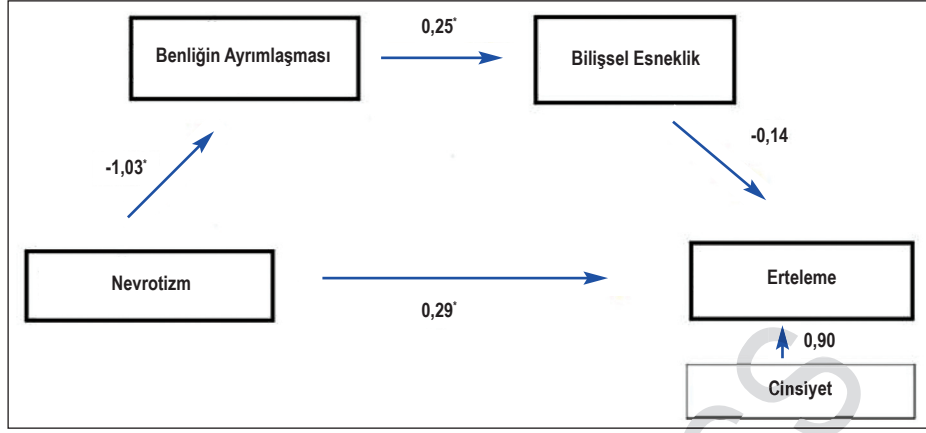
Değişkenler	1	2	3	4
1. Erteleme davranışı	1	-0,44**	-0,38**	0,48**
2. Benliğin ayrımlaşması		1	0,52**	-0,75**
3. Bilişsel esneklik			1	-0,49**
4. Nevrotizm				1

*p<0,05; **p<0,01; *** p<0,001.

modele dâhil edilen cinsiyetin ise ertelemeyi anlamlı olarak yordamadığı saptanmıştır. [B=0,91; SH=0,70; t=1,30; p=0,19; CI (-0,47; 2,29)]. Değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkileri Şekil 1 ve Tablo 5'te gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı nevro-tizmin erteleme davranışı ile ilişkisinde benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık etkisinin incelenmesidir. Mevcut çalışma bulgularına göre erkeklerin erteleme



ŞEKİL 1: Nevrotizm ile erteleme arasındaki ilişkide benliğin ayrışması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracı etkisine ilişkin katsayılar.

TABLO 5: Nevrotizmin erteleme davranışı üzerindeki dolaylı ve doğrudan etkisi.

Etki	B	t değeri	p değeri	SH	BootLLCI	BootULCI
Doğrudan etki Nevrotizm→Erteleme	0,44	12,48	p<0,001	0,04	0,37	0,51
Dolaylı etki Yolak 1 Nevrotizm→Benliğin ayrışması→Erteleme	0,08			0,04	0,001	0,17
Dolaylı etki Yolak 2 Nevrotizm→Bilişsel esneklik→Erteleme	0,03			0,01	0,01	0,06
Dolaylı etki Yolak 3 Nevrotizm→Benliğin ayrışması→Bilişsel esneklik→Erteleme	0,04			0,01	0,01	0,06

SH: Standart hata.

davranışı kadınlardan daha fazladır. Literatürde mevcut bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmakla birlikte desteklemeyen çalışmalarda rastlanmaktadır.^{6,7,10-13} Erteleme davranışının türü, tanımı ve kullanılan ölçekler açısından çeşitliliğe sahip oluşu bulgular açısından farklılıklara yol açabilmektedir. Ayrıca bu bulgu, genel erteleme davranışları göz önüne alındığında, erkeklerin daha zayıf dürtü kontrolüne sahip olmaları ya da kadınların günlük hayatındaki pek çok işin sorumluluğunun kendilerine verildiği sosyal sözleşmenin tarafı olarak seçme haklarının olmamasıyla da ilişkili olabilir.^{5,10,11} Ek olarak toplumsal cinsiyet rolleri bireylere farklı sorumluluk ve davranış kalıpları atfetmektedir. Bu nedenle kültürel olarak kadınlara biçilen rollerin yarattığı beklentiler erteleme davranışına imkân tanımayabilir.

Mevcut çalışma, beliren yetişkinliğin (18-25 yaş) diğer yaş gruplarına (26-39 yaş ve 40-60 yaş) göre daha fazla erteleme davranışı sergilediğini gös-

termektedir. Söz konusu bulgu literatürdeki pek çok çalışma ile uyumludur.^{7,13,14} Yaşın ilerlemesiyle erteleme azalması bireyin üniversite hayatından sonra iş yaşamına geçmesi, böylece hayatındaki sorumluluklarının artması ve yaşın ilerlemesi ile öz kontrol, zaman yönetimi ve problem çözme becerilerinin artması ile açıklanabilir.^{7,14}

Mevcut çalışmada erteleme davranışının bekârlarda evli olanlara göre ve çocuk sahibi olmayanların olanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Literatürde medeni durumun ve çocuk sahibi olmanın erteleme davranışında farklılık oluşturduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi fark oluşturmadığı belirten çalışmalarda mevcuttur.^{7,12,13,15,16} Araştırmalarda, bulguların tutarsız olması erteleme farklı tanımlarıyla ilişkili olabilir. Ek olarak, evli ve çocuk sahibi olmaya yönelik toplumsal atf, erteleme davranışı üzerinde etkili olabilir. Örneğin Türk anne babalarla yapılan bir çalışmada

katılımcı ebeveynler, çocuk yetiştirme olgunlaşmalarına katkıda bulunduğunu, hayatlarına disiplin ve sorumluluk getirdiğini ifade etmektedir.³⁵

Mevcut çalışmada nevrozizm ile erteleme arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Söz konusu bulgu literatürdeki pek çok çalışma ile uyumludur.^{6,17,18} Nevrotik bireyin dürtüselliğini kontrol etmekte yaşadığı zorluk ve özellikle depresif duygular söz konusuysen göreve karşı duyulan isteksizlik, erteleme davranışıyla ilişkilendirilmektedir.¹⁸ Nevrotizm düzeyi yüksek bireyin negatif duyguların etkisi altında, hedeflerine ulaşmada gayret gösterememesi ve organizasyon becerisinin düşük olması, karar verme sürecinde ertelemeye başvurmasına yol açabilmektedir.¹⁷

Çalışmanın ikinci hipotezinde öngörüldüğü gibi erteleme ile benliğin ayrılaşması ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna göre bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşma seviyesi arttıkça, erteleme davranışı azalmaktadır. Literatürde doğrudan benliğin ayrılaşması ve erteleme arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmakla birlikte ayrılaşma seviyesi yüksek olan bireyin anksiyete, stres ve zorlu durumlarla daha rahat mücadele ettiği, güçlü duygular karşısında rasyonel kalabildiği, duygularını daha rahat düzenleyebildiği bilinmektedir.²³ Yanı sıra ertelemenin duygu düzenlemede görülen eksiklik veya zorluktan kaynaklanabileceği yönündeki bulgular benliğin ayrılaşması ve erteleme arasındaki negatif yönlü ilişkiyi desteklemektedir.²⁵ Bilişsel esneklik ve erteleme arasında saptanan negatif yönlü ilişki var olan literatürle uyumludur.²⁹ Ruminasyon ve stres arttıkça ertelemenin arttığı, bilişsel esnekliğin ise hem ruminasyon hem de stres ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir.²⁹ Ayrıca bilişsel esnekliğin öz yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olması ve bu yönüyle de beğenilmeme, endişe ve kaçınma gibi faktörlerden kaynaklanan ertelemeyi engelleyebileceği bildirilmektedir.^{8,22}

Mevcut çalışmada benliğin ayrılaşması ile bilişsel esneklik arasında da anlamlı pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Literatürde söz konusu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.^{22,26} Buna göre benliğin ayrılaşma seviyesi yükseldikçe bilişsel esneklik

artmaktadır.²² Benliğin ayrılaşma seviyesi düştükçe bireyin duygusal öz düzenleme kapasitesi de düşmektedir.²⁴ Oysa bireyin duygusal tepkisellik düzeyinin düşük olması, zorlayıcı ve stresli durumlarda daha sakin kalabilmesi ve uyumlu tepkiler sergileyebilmesiyle ilişkilidir.²² Duygu düzenleme kapasitesi, yüksek birey kendini zorlayacak sıkıntılı ve ruminatif düşünceler yerine daha dengeli, uyumlu düşüncelere sahip olabilir. Bu da benlik ayrılaşmasının, bilişsel esneklik seviyesini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.²⁸

Nevrotizm ile benliğin ayrılaşması ve bilişsel esneklik arasında bulunan negatif yönde ilişki, araştırmanın üçüncü hipotezini destekler niteliktedir. Nevrotizm ve benliğin ayrılaşma seviyesi arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar görülmemekle birlikte düşük ayrılaşma seviyesinin, bireyin duygusal olarak reaktifleşmesine, duygusal taşma ve aşırı hassasiyet yaşamasına yol açtığı bilinmektedir.²² Yüksek ayrılaşma seviyesi ise bireyin kişiler arası ilişkilerde daha tatmin edici ilişkiler kurabilmesini, düşünce ve duygularını ayırt edip güçlü duygular karşısında düşünebilmesini ve duygularını daha rahat düzenleyebilmesini sağlamaktadır.²³ Dolayısıyla duygusal iniş çıkışları olma, stresi yönetememe, öfke ve düşmanlıkla karakterize nevrozizmin benlik ayrılaşması ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.^{18,19}

Nevrotizm ile bilişsel esneklik arasında bulunan negatif yönlü ilişki mevcut literatür bulguları ile uyumludur.²⁷ Nevrotik birey, negatif duyguları hissetmeye ve psikolojik sıkıntılara daha meyilli, kendine güvensiz, kaygılı olarak tanımlanmaktadır.^{17,27} Bilişsel esnekliği yüksek olan birey ise kendini zorlayan ve uyumsuz düşünceleri daha dengeli olanlarla ikame edebilen, zor durumlarla baş edebileceğini düşünen bireydir.²⁸ Bilişsel esnekliğin öz yeterlilik ve problem çözme becerileri ile pozitif yönde, kaygı ve öfke/saldırganlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da nevrozizm ile bilişsel esneklik arasındaki negatif yönlü ilişkiyi desteklemektedir.^{22,27}

Mevcut çalışmada, son hipotez olarak erteleme davranışının nevrozizm ile ilişkisinde benliğin ayrılaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık etkisi test edilmiştir. Buna göre nevrozizm ertelemeyi hem

doğrudan artırmakta hem de dolaylı olarak önce benliğin ayrışma düzeyini düşürmekte, benliğin ayrışması da bilişsel esnekliği düşürerek erteleme davranışını artırmaktadır. Literatür de benliğin ayrışması ile bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ile erteleme ve nevrozizm ile erteleme arasındaki ilişkiyi göstermektedir.^{17,18,22,26,29} Dolayısıyla modelde ortaya konan her bir ilişki literatürde desteklenmektedir. Ancak bu çalışmada model bütünsel olarak ele alınmakta, benliğin ayrışması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılık rolü vurgulanmaktadır. Nevrozizm erteleme davranışını doğrudan etkileme kapasitesine sahip olsa da, aynı zamanda bireyin benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik seviyesini etkileyerek erteleme üzerindeki etkilerini artırabilir veya azaltabilir. Nevrotik birey; kaygı, depresif düşünceler, düşük özgüven gibi psikolojik zorluk ve negatif duyguları hissetmeye eğilimli olduğu için yüksek benlik ayrışmasına sahip olsa bile bireyin anksiyete, stres ve zorlu durumlarla mücadele edebilmesini, duygularını düzenleyebilmesini sınırlayabilir, duygusal sisteminin hassaslaşmasına yol açabilir.^{17,22,23} Benliğin ayrışma seviyesi yüksek bireyin yapmakta zorlanmayacağı eleştirilme, incitilme ya da tartışma karşısında sakin kalabilme ve yoğun duygusalıktan kaçınabilme gibi fonksiyonları nevrozizm birey gerçekleştirmekte zorlanabilir.³² Diğer bir deyişle nevrozizm, bireyin benlik ayrışmasının duygular üzerindeki etkisinin sınırlı olmasına yol açabilir.

Benliğin ayrışma düzeyi düşükçe, bilişsel esneklik de düşmektedir çünkü birey duygusal olarak reaktifleşir, akıl duygu sisteminin uzantısı hâline gelir ve nihayetinde duygular düşünceleri bastırabilir.²⁴ Bu da bireyin düşünme sisteminin özerkliğini zedeler.²² Oysa düşünme, alternatifleri algılayabilme, çeşitli çözüm yolları bulabilme gibi becerileri sağladığı için öz kontrol ve seçim yapabilme imkânı sunar.^{22,29} Diğer bir deyişle benliğin ayrışması, duygusal düzenlemenin ve bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için bir temel oluşturur. Duygusal durumlar düzenlenmeden bilişsel esneklik tam olarak devreye girmeyecektir. Ancak ayrışma seviyesi yüksek birey başkalarının görüşlerini ve bakış açılarını değerlendirerek, eski inançları yenileri ile değiştirebilir, bu da yeni durumlara uyum sağla-

yabilme ve esnek olabilmeye, yani bilişsel esnekliğin yüksek olmasına imkân tanıyabilir.^{22,26} Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan birey ise çeşitli problemler ve durumlara çok yönlü çözümler bulabilir, seçeneklerin farkına varabilir ve yeni durumlara kolayca uyum sağlayabilir.²⁶ Böylece bu birey bir görevden diğerine rahatça geçebilir, çözüm için farklı stratejiler geliştirebilir ve eş zamanlı görev yürütebilir.²⁹ Dolayısıyla benliğin ayrışması ve bilişsel esneklik arasındaki sıralı aracı etki, erteleme davranışının anlaşılmasında bu iki değişkenin birbirini nasıl tamamladığını ve etkilediğini göstermektedir. Bu sıralama, duygusal düzenleme süreçlerinin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerin anlaşılması ve erteleme davranışının psikolojik temellerini daha iyi açıklanması adına bir katkı sağlayabilir.

Ertelemenin önlenmesi amacıyla geliştirilen programların etkili olabilmesinde en önemli husus bu davranışı besleyen kanalların tespit edilmesidir. Mevcut bulgular, klinik uygulamada nevrozizm seviyesi belirlenen bireyin erteleme davranışı ele alınırken öncelikle benliğin ayrışmasının ve sonrasında, bilişsel esnekliğin artırılmasının önemli adımlar olabileceğini göstermektedir. Sonraki çalışmalarda erteleme ile yakından ilişkili olan öz disiplin kişilik boyutu ve olası aracı değişkenlerin (öz düzenleme, zaman yönetimi, motivasyon) etkileri incelenebilir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma bulguları sınırlılıkları gözetilerek değerlendirilmelidir. Öncelikle çalışmanın kesitsel nitelikte olması, verilerin çevrim içi yöntemle öz bildirimle dayalı olarak yanıtlanması araştırmanın başlıca sınırlılıklarındandır. Bu noktada elde edilen bulguların kişisel ve çevresel faktörler gözetilerek yorumlanması gerekmektedir. Ayrıca katılımcıların büyük bir kısmının (%68,8) lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip olması örneklemin heterojen yapısını bozmakta ve temsil gücünü düşürmektedir. Literatüre bakıldığında benliğin ayrışmasının ağırlıklı olarak aile ile ilişkili değişkenlerle; ertelemenin ise çoğunlukla akademik erteleme perspektifinden çalışıldığı görülmektedir. Dolayısıyla, literatürdeki bu eksiklik tartışma boyutuna da bir kısıtlılık getirmektedir. Bununla birlikte ertelemeye yönelik yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabilir.

SONUÇ

Erteleme davranışı ile kişilik özelliklerinin ilişkisini ele alan bu çalışmada, nevrozizmin erteleme davranışını hem doğrudan etkilediği hem de dolaylı olarak benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin sıralı aracılığında etkilediği bulgusu ortaya konmuştur. Bu bulgu, erteleme-yi tetikleyen veya sürdüren bilişsel süreçlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayarak terapist ve danışmanlar için erteleme davranışını yönetme ve değiştirme stratejilerinde yenilikçi yaklaşımlar sunabilir. Örneğin benlik ayrımlaşmasını güçlendiren ve/veya bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik bireysel ve grup terapileri veya müdahale programları, bireylerin erteleme eğilimlerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-

dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Buket Ünver; **Tasarım:** Buket Ünver; **Denetleme/Danışmanlık:** Buket Ünver; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Buket Ünver, Aslıhan Anlar; **Analiz ve/veya Yorum:** Buket Ünver, Aslıhan Anlar; **Kaynak Taraması:** Aslıhan Anlar; **Makalenin Yazımı:** Buket Ünver, Aslıhan Anlar; **Eleştirel İnceleme:** Buket Ünver.

KAYNAKLAR

1. Klingsieck KB. Procrastination when good things don't come to those who wait. *Eur Psychol.* 2013;18(1):24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
2. Milgram NA, Batori G, Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *J Sch Psychol.* 1993;31(4):487-500. <https://psycnet.apa.org/record/1994-19488-001>
3. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull.* 2007;133(1):65-94. PMID: 17201571.
4. Rebetez MML, Barsics C, Montisci T, Rochat L. Towards a dimensional, multifactorial, and integrative approach to procrastination in everyday life: an illustration through interviews. *Psychol Belg.* 2022;62(1):166-83. PMID: 35527851; PMID: PMC9029680.
5. Milgram NA, Srolloff B, Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *J Res Pers.* 1988;22(2):197-212. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0092656688900153>
6. Karataş H, Bademcioğlu M. The explanation of the academic procrastination behaviour of pre-service teachers with five factor personality traits. *The International Journal of Research in Teacher Education.* 2015;6(2):11-25. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijrte/issue/8571/1106258>
7. Steel P, Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *Eur J Pers.* 2013;27(1):51-8. <https://psycnet.apa.org/record/2013-02274-006>
8. Milgram NA, Mey-Tal G, Levison Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Pers Individ Dif.* 1998;25(2):297-316. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886998000440?via%3Dihub>
9. Uzun B, Demir A. Erteleme: türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar [Procrastination: types, components, demographic effects, and cultural differences]. *Ege Eğitim Dergisi.* 2015;16(1):106-21. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/57202>
10. Ahmad S, Zeb H, Muhammad H. Emotional intelligence, personality traits and procrastination among students and employees of Khyber Pakhtunkhwa. *Pak J Psychol.* 2019;50(2):3-19. <https://pjpku.com/index.php/pjp/article/view/21/19>
11. Balkis M, Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Eğitimde Kuram ve Uygulama.* 2009;5(1):18-32. <https://cite-seerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=d9433fab4dffdd391ff6f9ea7f64200d1303f759>
12. Ferrari JR, Ozer BU, Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *J Soc Psychol.* 2009;149(3):402-8. Erratum in: *J Soc Psychol.* 2009;149(4):table of contents. PMID: 19537606.
13. Harriot J, Ferrari JR. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychol Rep.* 1996;78(2):611-6. <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
14. Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, Müller KW, et al. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range -a German representative community study. *PLoS One.* 2016;11(2):e0148054. PMID: 26871572; PMID: PMC4752450.
15. Baltacı, A. Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma [The relations between procrastination behavior tendency and big-five personality traits: a survey on school administrators]. *International Journal of Contemporary Educational Studies.* 2017;3(1):56-80. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/30950/310776>
16. Hammer CA, Ferrari JR. Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Curr Psychol.* 2002;21(4):333-8. doi:10.1007/s12144-002-1022-y
17. Lee DG, Kelly KR, Edwards JK. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Pers Individ Dif.* 2006;40(1):27-37. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886905001984?via%3Dihub>

18. Watson D. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Pers Individ Dif.* 2001;30(1):149-58. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188690000192?via%3Dihub>
19. Burger JM. Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri, 7. Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları; 2021.
20. Bäumle L, Daumiller M, Dresel M. How conscientiousness and neuroticism affect academic procrastination. *Z Entwicklungspsychol Pädagog Psychol* 2021;51(4):216-27. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026/0049-8637/a000225>
21. Markiewicz K. Mediators of relationships between procrastination and neuroticism. *Acta Neuropsychol.* 2017;15(3):303-13. <https://actaneuropsychologica.com/resources/html/article/details?id=155962&language=en>
22. Okan Er Y, Deniz ME. The mediating role of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2022;51(3):1642-80. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2258919>
23. Skowron EA, Stanley KL, Shapiro MD. A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemp Fam Ther.* 2008;31(1):3-18. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-008-9075-1>
24. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice.* London, New York: Aronson; 1978. (Baskı sayısı eklenmelidir.)
25. Pychyl TA, Sirois FM. *Procrastination, emotion regulation, and well-being. Procrastination, Health and Well-Being.* Cambridge: Academic Press; 2016. p.163-88. (Baskı sayısı eklenmelidir.)
26. Kurt A, Gündüz B. The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2020;49(1):28-44. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1069614>
27. Bilgin M. Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi [Relations to five factor personality model with cognitive flexibility in adolescents]. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.* 2017;16(62):945-54. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/325819>
28. Gülüm IV, Dağ I. The Turkish adaptation, validity and reliability study of the repetitive thinking questionnaire and the cognitive flexibility inventory. *Anatolian Journal of Psychiatry.* 2012;13(3):216-23. <https://avesis.hacettepe.edu.tr/yayin/9be78f5b-c05e-43ce-b8cb-467283ce44d9/the-turkish-adaptation-validity-and-reliability-study-of-the-repetitive-thinking-questionnaire-and-the-cognitive-flexibility-inventory>
29. Yukay Yüksel M, Sayın M, Dinç S. Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi [The effect of cognitive flexibility and rumination on predicting academic procrastination behavior of high school students]. *IBAD Journal of Social Sciences-Special Issues.* 2020;(Özel sayı):202-18. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1224764>
30. Ünsal P, Sertel Berk HÖ, Özalp Türetgen I, Başbuğ G. İş stresi bataryası: biçimlendirici kişilik değişkenlerinin ölçümü. 16. Ulusal Psikoloji Kongresi. Mersin: 2010. <https://avesis.istanbul.edu.tr/yayin/03c3b035-a6f0-44a9-8988-a7b9fb8a7895/is-stresi-bataryasi-bicimlendirici-kisilik-degiskenlerinin-olcumu>
31. Ekşi H, Kaplan ZH. Erteleme Eğilimleri Ölçeği: Türkçeye uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Akhmetov N, editör. 4. Başkent International Conference On Multidisciplinary Studies, 4-6 Ağustos 2023; Adıyaman: Almaata, Paris, Iksad Global Publications; 2023. p.1512-22.
32. Işık E, Bulduk S. Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *J Marital Fam Ther.* 2015;41(1):102-12. PMID: 24749993.
33. George D, Mallery M. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* 10th ed. Boston: Pearson; 2010.
34. Mackinnon DP, Lockwood CM, Williams J. Confidence limits for the indirect effect: distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behav Res.* 2004;39(1):99-128. PMID: 20157642; PMCID: PMC2821115.
35. Karacan E, Kazak Berument S. Yetişkin gelişiminin ana babalık rolleri açısından niteliksel olarak incelenmesi [A qualitative investigation of the adult development in terms of parental roles]. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2012;12(3):137-52. <https://acikerisim.ufuk.edu.tr/xmlui/handle/20.500.14065/1847>