

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GENÇ YETİŞKİNLERDE GENEL ERTELEME DAVRANIŞI İLE
KARAR VERME STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nazlı TEREKEME İNCE

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı**

ARALIK, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



GENÇ YETİŞKİNLERDE GENEL ERTELEME DAVRANIŞI İLE
KARAR VERME STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nazlı TEREKEME İNCE
(Y2012.480059)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

ARALIK, 2023

TEZ SINAV TUTANAĞI

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerde Genel Erteleme Davranışı ile Karar Verme Stilleri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışmamın proje kısmından sonuçlanmasına kadar bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı olacak bir yardıma başvurulmaksızın yazdığımı ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (22/12/2023)

Nazlı TEREKEME İNCE

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, önerileri ile her zaman yol göstericim olan değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Şahide Güliz Kolburan'a vermiş olduğu destek ve gösterdiği anlayış için teşekkürlerimi sunarım.

Öncelikle beni ben yapan, her zaman desteği ve sevgisini yanımda hissettiğim canım annem Gülsen Terekeme'ye ve hayatı birlikte paylaştığım, ihtiyacım olduğu her an yanımda olan, sevgisiyle bana güven veren sevgili eşim Gökberk İnce'ye ve desteklerini her zaman hissettiğim diğer aile üyelerime çok teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız.

Arkadaşlığıyla bana her zaman güç veren canım dostum Fulya Kökbudak'a ve bu süreçte bana inanan ilgi, sevgi ve moral desteklerini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma yanımda oldukları ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama aşamasında çalışmaya katılmayı kabul ederek çalışmanın gerçekleşmesini sağlayan tüm katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Aralık, 2023

Nazlı TEREKEME İNCE

GENÇ YETİŞKİNLERDE GENEL ERTELEME DAVRANIŞI İLE KARAR VERME STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri anlamak ve açıklamaktır. Alandaki araştırmaların genellikle öğrencilerin akademik erteleme davranışlarına odaklandığını ve genç yetişkinleri içeren bu üç değişken arasındaki ilişkinin henüz yeterince araştırılmadığı göz önünde bulundurularak, bu çalışma genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, eğitim düzeyi ve farklı yaş grupları gibi değişkenlerle daha detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, katılımcıların genel erteleme düzeyleri, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri ölçülmüştür. Araştırmada 18-40 yaş aralığındaki 146 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 228 genç yetişkin katılımcı yer almıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Genel Erteleme Ölçeği, Karar Verme Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin tespiti çoklu korelasyon analizleri ile yapılmıştır. Karar verme stillerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin genel erteleme davranışını yordama durumu ise basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Genel erteleme davranışının demografik özelliklere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar T-testi, ANOVA ve Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma testleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete, eğitim düzeyine ve yaş grubuna göre etkilenip etkilenmediği incelendiğinde önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmamızın genç yetişkinlerde bu üç değişken arasındaki ilişkileri anlama ve gelecekte yapılacak benzer çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Genel Erteleme, Karar Verme Stilleri, Duygu Dzenleme
Güçlüğü, Genç Yetişkinler

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERAL PROCRASTINATION
BEHAVIOR AND DECISION-MAKING STYLES AND EMOTION
REGULATION DIFFICULTIES IN YOUNG ADULTS**

ABSTRACT

The main purpose of the research is to understand and explain the relationships between general procrastination behavior, decision-making styles and emotional regulation difficulties of young adults. Considering that research in the field generally focuses on students' academic procrastination behaviors and that the relationship between these three variables involving young adults has not yet been sufficiently investigated, this study aims to further examine the relationship between general procrastination behavior, decision-making styles and emotion regulation difficulties with variables such as gender, education level and different age groups. This study aims to examine it in detail. For this purpose, participants' general procrastination levels, decision-making styles and emotional regulation difficulties were measured. A total of 228 young adult participants, 146 women and 82 men between the ages of 18-40, took part in the research. Data were collected using the Personal Information Form, General Procrastination Scale, Decision Making Styles Scale and Emotion Regulation Difficulties Scale. The relationships between general procrastination behavior and decision-making styles and emotion regulation difficulties were determined through multiple correlation analyses. The predictive power of decision-making styles and emotional regulation difficulties in general procrastination was evaluated using simple and multiple linear regression analyses. Comparison of general procrastination behavior according to demographic characteristics was carried out using Independent Groups T-test, ANOVA and Hochberg GT2 multiple comparison tests. According to the findings obtained in the study, important results were obtained when examining whether general procrastination behavior, decision-making styles and emotional regulation difficulties in young adults were affected by gender, education level and age group. It is thought that our research will contribute

to understanding the relationships between these three variables in young adults and similar studies to be conducted in the future.

Keywords: General Procrastination, Decision Making Styles, Emotion Regulation Difficulties, Young Adults

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	xix
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xx
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Problemi	3
B. Araştırmanın Amacı	5
C. Araştırmanın Önemi.....	6
D. Varsayımlar	7
E. Sınırlılıklar	7
F. Tanımlar	8
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Genç Yetişkinlik Dönemi	9
B. Erteleme Davranışı	9
1. Erteleme Davranışının Tanımları	9
2. Erteleme Davranışının Nedenleri	10
3. Ertelemenin Davranışsal, Duyuşsal ve Bilişsel Boyutları.....	12
4. Erteleme Türleri.....	13
5. Erteleme Davranışının Sonuçları	14
C. Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımlarla Açıklanması	15

1. Psikanalitik Yaklaşım	15
2. Psikodinamik Yaklaşım	15
3. Davranışçı Yaklaşım	16
4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	16
D. Erteleme Davranışı ile ilgili Yapılan Bazı Araştırmalar	17
E. Karar Verme ve Karar Verme Stilleri	18
1. Karar Verme Stilleri ve Erteleme Davranışı	19
F. Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	19
1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erteleme Davranışı	21
III. YÖNTEM.....	22
A. Araştırmanın Modeli	22
B. Evren ve Örneklem	23
C. Veri Toplama Araçları	23
1. Kişisel Bilgi Formu	23
2. Genel Erteleme Ölçeği	23
3. Karar Verme Stilleri Ölçeği	24
4. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği	25
D. Verilerin Analizi.....	26
IV. BULGULAR	28
A. Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular	28
B. Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı Bulgular	29
C. Araştırma Sorularının Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular	30
1. Genel Erteleme Davranışı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiler	31
2. Karar Verme Stillерinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu	32
3. Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler	33
4. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu	34

5. Genel Erteleme Davranışının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	37
6. Karar Verme Stillerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	38
7. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	41
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	45
A. Tartışma	45
B. Sonuç ve Öneriler	52
VI. KAYNAKÇA	54
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ	74

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Genel Erteleme Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları.....	24
Çizelge 2. Karar Verme Stilleri Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları.....	25
Çizelge 3. Genel Erteleme Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları.....	26
Çizelge 4. Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Bulguları.....	27
Çizelge 5. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	28
Çizelge 6. Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	29
Çizelge 7. Genel Erteleme Davranışı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiler...	31
Çizelge 8. Karar Verme Stillerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu..	32
Çizelge 9. Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler.....	33
Çizelge 10. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu.....	34
Çizelge 11. Duygu Düzenleme Güçlükleri Alt Boyutlarının Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu.....	35
Çizelge 12. Genel Erteleme Davranışının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 13. Genel Erteleme Davranışının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması..	37
Çizelge 14. Genel Erteleme Davranışının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	38
Çizelge 15. Karar Verme Stillerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	39
Çizelge 16. Karar Verme Stillerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	40
Çizelge 17. Karar Verme Stillerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	40
Çizelge 18. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	42

Çizelge 19. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	42
Çizelge 20. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması..	44

KISALTMALAR LİSTESİ

- KBF** : Kişisel Bilgi Formu
GEÖ : Genel Erteleme Ölçeği
KVSÖ : Karar Verme Stilleri Ölçeği
DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

I. GİRİŞ

Erteleme, bir kişinin yapması gereken görevleri veya işleri, genellikle o işlerin aslında yapılması gerektiği zamandan daha sonraya veya daha ileri bir tarihe ertelenmesi durumudur (Steel, 2007). Lay (1986), erteleme davranışını belirli amaçlara ulaşmak için gereken görevleri geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır. Steel'e (2007) göre erteleme, MÖ 400'lere kadar uzanan bir süreç olup, günümüzde hala yaygın bir olgu olarak varlığını sürdürmektedir. Ancak, erteleme binlerce yıldır bilinen bir olgu olmasına rağmen, nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları hakkında sistematik araştırmalar ancak son zamanlarda yapılmıştır (Przepiorka ve ark., 2016).

Yaşamın birçok alanında, herkesin yerine getirmesi gereken işler ve sorumluluklar bulunmaktadır. Fakat çeşitli nedenlerle bu işler ya da sorumluluklar genellikle ertelenir ve son anlara bırakılır. Burka ve Yuen'e (1983) göre bu davranıştan rahatsız olan bireylerin, kendilerine ne kadar söz verirse versinler işlerini bir daha asla ertelemeyecekleri konusunda, tekrar tekrar aynı erteleme döngüsüne düştüklerini belirtmişlerdir. Bu sebeple erteleme, milyonlarca insanı etkileyen yaygın bir sorun haline gelmiştir.

Herhangi bir kişinin işlerini ertelememesi veya son dakikaya bırakmaması düşünüldüğünde, kişi için gerçekten de zorlayıcı olmaktadır. Bu eğilim, genç ya da yaşlı, zeki ya da ortalama yetenekli, işsiz ya da işinde oldukça başarılı bir kişide dahi görülebilir. Yapılan araştırmalar, erteleme davranışının, ırk, inanç veya etnik kökene bağlı olarak genel olarak farklılık göstermediğini belirtmiştir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari ve Beck, 1998). Erteleme davranışı, günlük yaşam içinde oldukça yaygın bir eğilim olarak gözlemlenir. Ancak akademik ortamda, özellikle sınavların, ödevlerin ve görevlerin belirlenen tarihlerde tamamlanması gerekliliğinden kaynaklanan nedenlerle, bu davranış daha belirgin bir problem olarak karşımıza çıkar. Literatürde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun bazı akademik sorumluluklarını ertelediğini ve her dört öğrenciden birinin bu ertelemenin, stresle başa çıkmayı zorlaştırarak akademik başarılarını düşürdüğünü

ortaya koymuştur (Ferrari ve Ark., 1995; Hill ve Ark.,1978; Solomon ve Rothblum, 1984).

Araştırmalara göre, yetişkinlerin yaklaşık %15-20'si kronik erteleme davranışından etkilenmektedir ve bu kesimin %95'ten fazlası erteleme davranışını azaltmak istemektedir (Ferrari ve ark., 2007; Steel, 2007). Öğrenciler arasında ise erteleme daha da yaygındır. Yapılan çalışmalar, öğrencilerin %80-95'inin zaman zaman erteleme davranışına başvurduğunu, yaklaşık %50'sinin ise kronik erteleme sorunu yaşadığını göstermektedir (Steel, 2007; Day ve ark., 2000; He, 2017). Çoğu araştırma, erteleme davranışının, bireylerin kişisel, akademik ve mesleki başarılarını ve performanslarını önemli derecede etkilediğini vurgulamaktadır (Steel, 2007).

Erteleme davranışının, kişilerin çıkarlarıyla çelişmesine ve hatırı sayılır düzeyde olumsuz etkileri olmasına rağmen, bireylerin neden kasıtlı ve mantıksız bir şekilde erteleme davranışını sürdürdüğü sorusu akademik literatürde hala tartışılmaktadır. Ertelemeye ilgili birçok çalışma ve kanıt olmasına rağmen, bu konuda net ve bütüncül bir anlayış henüz bulunmamaktadır (Rebetez ve ark., 2014).

Erteleme davranışı gösteren kişiler arasında bu kişilerin hedefleri ile davranışları arasında önemli bir uyumsuzluk görülmektedir. Bu kişiler görevlerine başlamak istemelerine rağmen, bu isteği sürdürmekte zorluk çekerler. Yapmaları gereken işlere yönelik çaba göstermekte büyük güçlük yaşarlar ve belirledikleri planlara uymakta zorlanırlar. Sonuç olarak, yapılması gereken işleri erteleyerek yapılacak işler listesini kabartırlar (Schouwenburg, 2004). Bununla birlikte, Knaus (2000), yerine getirilmesi gereken görevlerdeki her gecikmenin aslında bir erteleme olmadığını vurgulayarak, erteleme davranışının giderek artan endişe düzeyiyle ilişkilendirildiğini belirtmiştir.

Milgram ve ark., (1998), bazı insanlar için, işleri yapma konusunda ertelemeye yönelik eğilim gözlemlenir, ki bu durum karar alma sürecine etki edebilen bir davranışsal eğilim veya kişilik özelliğidir. Bu ertelemeye yatkın davranış, bir işi geciktirme eğilimi olarak ortaya çıkar. Balkıs'ın (2007) ifadesine göre; problem çözme yeteneği, mesleki olgunluk seviyesi, kimlik, karar verme stratejileri, algılanan ebeveyn tutumu, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, özsaygı ve başa çıkma becerileri gibi unsurlar karar verme tarzlarını etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır.

Duygu düzenleme yaklaşımına göre, duygusal tepkiler belirli uyaranlar tarafından uyandırılır, ancak bu tepkilere geçmeden önce bir dizi değerlendirme adımı

gerçekleşir. Bu değerlendirme, kişinin yaşantılarına, davranışlarına ve psikolojisine dahil olan çeşitli sistemlerin aktif hale gelmesine yol açar. Sonuç olarak, ortaya çıkan tepkiler, çeşitli şekillerde düzenlenir (Gross ve John, 2003). Gratz ve Roemer (2004), tarafından yapılan tanıma göre, duygu düzenlemesi duyguları fark etmek ve anlamak, duyguların kabulü, davranış kontrolü ve olumsuz duygular yaşandığında istenilen hedeflere yönelik davranışları sergileme becerisini içermektedir.

A. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın ana odak noktası, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Alanyazında, erteleme ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Özellikle, literatürde erteleme davranışı üzerine yapılan çalışmalar genellikle öğrencilerin akademik erteleme davranışlarına odaklanmaktadır. Genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara da henüz rastlanmamıştır. Bu nedenle, genç yetişkinleri de kapsayacak şekilde bu üç değişkenin inceleneceği bir araştırma planlanmaktadır. Bu çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak benzer çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer amacı da öğrenci olan ve olmayan kişilerin erteleme davranışlarını incelemektir. Ayrıca, erteleme davranışının cinsiyet, eğitim düzeyi ve farklı yaş grupları gibi değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalara da ihtiyaç vardır. Böylece, erteleme davranışının karmaşıklığı ve çeşitliliği daha iyi anlaşılabilir ve etkili müdahaleler geliştirilebilir. Bu çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak benzer çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir. Bu araştırma, erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına ve bu alandaki bilgi eksikliğinin giderilmesine yönelik bir öneme sahip olacaktır.

Erteleme, genel olarak, amaçlanan bir eylem planının, istenen performansı veya başarılı bir şekilde tamamlanmasını sağlama olasılığı en yüksek olan zamanı aşan gönüllü olarak yapılan bir gecikme olarak tanımlanabilir (Lay, 1986). Literatürde yapılan incelemeye göre, erteleme davranışı kişilik özelliği (kronik) ve durumsal erteleme olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Kişilik özelliği (kronik) olarak erteleme, kişilerin yaşamlarının hemen hemen her alanında gösterdiği ve çevreleriyle

başa çıkmada çaresizlik ve yetersizlik duygularına yol açan davranışlardır. Bu tür erteleme, bireyin genel davranış kalıbını etkileyen ve sürekli olarak tekrar eden bir özellik olarak ortaya çıkar. Durumsal erteleme ise, kişilerin yaşamlarının belirli zamanlarında gösterdikleri davranışları ifade eder ve kişilik özelliği olarak ertelemeye göre daha az sıklıkta görülür. Durumsal erteleme davranışı akademik erteleme ve genel erteleme olarak iki alt kategoride ele alınmaktadır (Ferrari ve ark., 2000; Akt.Çakıcı, 2003).

Birçok araştırmacı, ertelemenin bir kişilik özelliği veya davranışsal bir eğilim olduğunu iddia etmektedir (Lay, 1986; Sirois, 2014). Kişiler, geçmişteki erteleme deneyimlerinden ders çıkarmaya çalışsalar da bu davranışı engellemeye yönelik çabalar geçici olarak erteleme stresini azaltabilir, ancak bu süreç olumsuz bir pekiştirme etkisi yaratarak erteleme davranışının tekrarlanmasına neden olabilir. Bununla birlikte, görevleri ertelemek alışkanlık haline geldiğinde, bireyin bu alışılmış davranış modelini değiştirmeye çalışması duygusal olarak zorlayıcı olabilir (Van Eerde, 2000).

Günümüz toplumunda erteleme oldukça yaygın bir durumdur ve yapılan araştırmalar, yetişkinlerin yaklaşık %20'sinin günlük yaşamlarında ertelemeye yatkın olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, iş hayatında olan yetişkinler arasında da erteleme eğilimi oldukça sık görülmektedir (Hammer ve Ferrari, 2002). Ferrari ve Scher (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin hem akademik hem de genel erteleme eğilimleri sergilediğini göstermektedir. Özellikle yoğun çaba gerektiren ve kaygı uyandıran görevlerin daha sık ertelendiği, kendi yeteneklerini zorlamayan görevlerde ise erteleme davranışının daha az görüldüğü gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin erteleme davranışlarının işin zorluk düzeyi ve kişisel beklentileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duygu, bilişsel, fizyolojik, deneysel ve motivasyonel sistemlerin içerisinde yer alan pek çok psikolojik alt sistemin tepkilerini ifade eden bir kavramdır (Salovey ve Mayer, 1990). Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguların etkisi altında kalarak bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini kapsayan bir süreçtir (Gross, 1998). Duygu düzenleme güçlüğü ise, duygusal durumlara karşı verilen tepkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ifade eder (Gratz ve Reomer, 2004). Bu kavram, duygusal düzenleme sürecinde karşılaşılan güçlüklerin ve zorlukların çeşitli yönlerini içerir. Duygu düzenleme güçlüklerinin erteleme

davranışı üzerinde doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir. Aktan'ın (2016) yaptığı analiz çalışmasında, kişiliğin duygu düzenleme güçlüklerini azaltarak erteleme davranışını azalttığı vurgulanmıştır.

Karar, mevcut olanaklar ve koşullara dayanarak bir amaca ulaşmak için en uygun eylem biçimini seçmeyi ifade eder. Karar verme, farklı durumlar arasından seçim yaparak ve tercihlerde bulunarak fiziksel ve zihinsel çabalardan oluşan bir süreçtir (Byrnes, 1998). Karar verme stili ise, bireylerin karar verme durumlarında sorunlara yaklaşım tarzlarında tercih ettikleri kişisel tarzıdır. Bu stil, bir bireyin karar verirken kullandığı yöntemler, öncelikler ve değerlendirme süreçleri gibi faktörlere dayanır. Karar verme stili, bir kişinin genel olarak nasıl kararlar aldığını ve karar alma sürecindeki tercihlerini yansıtan bir özelliktir (Taşdelen, 2002). Balkıs (2006), öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada karar verme stilleri ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki faktör arasında çeşitli düzeylerde ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir.

B. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel hedefi, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır:

1. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Genç yetişkinlerde karar verme stilleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
5. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu soruların cevapları, genç yetişkinlerin erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri anlamamıza ve bu konuda daha kapsamlı bilgi sahibi olmamıza yardımcı olacaktır. Elde edilecek bulgular, genç yetişkinlerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlığı açısından önemli ipuçları sunacaktır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda hipotezler aşağıdaki gibidir:

1. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Genç yetişkinlerde karar verme stilleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamaktadır.
5. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri cinsiyete, eğitim düzeyine ve yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

C. Araştırmanın Önemi

Yapılan çalışmalarda özellikle öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerine yoğunlaşmıştır. Ancak alinyazında erteleme davranışı hakkında yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu eksiklikten yola çıkarak, bu çalışmanın amacı erteleme davranışını daha kapsamlı bir perspektiften ele almak ve genç yetişkin kişiler üzerinden bu konuya odaklanmaktır. Bu araştırma, akademik erteleme davranışı dışında genç yetişkinlerin genel erteleme eğilimlerini ve bu davranışın karar verme

stilleri ve duygu düzenleme becerileriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, erteleme davranışının genç yetişkinlerin yaşamında nasıl bir rol oynadığı konusunda önemli bilgiler sunacaktır ve ileride yapılacak benzer çalışmalara temel oluşturacak, literatürü zenginleştirecek ve bu alanda yapılan diğer çalışmalara ışık tutacaktır.

D. Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımları aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

1. Araştırma, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında bir ilişkinin olduğunu öngörür. Bu öngörü, bu üç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğunu ileri sürebilir.
2. Araştırma, genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki etki yönünü belirlemeye çalışabilir. Yani, bu üç değişken arasında nedensel bir ilişki olup olmadığı veya hangi değişkenin diğerlerini etkilediği konusunda bir varsayım yapılabilir.
3. Araştırma, genç yetişkinler arasında erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında benzerliklerin olduğunu varsayar. Bu varsayım, araştırmanın katılımcıları arasında benzer özelliklerin ve davranış kalıplarının bulunabileceğini öngörür.

E. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın, genç yetişkinlerde erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri inceleme amacıyla belirli sınırlılıkları ve kısıtlamaları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıdaki gibi olabilir:

Yaş Aralığı ve Örneklem: Çalışmanın sadece 18- 40 yaş aralığındaki genç yetişkinleri kapsamaması ve çalışmaya 146 kadın, 82 erkek kişinin katılması, sonuçların genç yetişkinlik dönemi dışındaki yaş gruplarına genelleştirilmesini sınırlandırabilir. Ayrıca çalışmaya 228 kişinin katılması da çalışmayı sınırlandıran diğer bir durumdur. Bu nedenle, diğer yaş gruplarındaki bireylerin ve kişi sayısının erteleme davranışları, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri üzerine etkisi hakkında tam bir resim elde etmek mümkün olmayabilir.

Veri Toplama Yöntemi: Çalışmada çevrimiçi anket kullanılmıştır ve internet erişimi olan bireyleri hedef alır. Bu nedenle, internet kullanmayan veya teknolojiye erişimi kısıtlı olan kesimleri dışarıda bırakır. Bu durum, çalışmanın sonuçlarının genelleştirilebilirliğini etkileyebilir ve örneklemin temsil gücünü sınırlayabilir.

Öznel Durumlar: Erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri gibi psikolojik süreçler, bireylerin kişisel deneyimlerine, duygusal durumlarına ve dış etkilere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, öznel durumlar, sonuçların yorumlanması ve genelleştirilmesi konusunda sınırlılıklar yaratabilir.

Bu sınırlılıkların farkında olmak, çalışmanın sonuçlarını yorumlarken ve sonuçları genelleştirirken dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir. Bu şekilde, elde edilen bulguların değeri ve güvenirliliği artırılabilir.

F. Tanımlar

Erteleme: Knaus (1998), göre öncelikle yapılması gereken bir işi daha sonraya bırakmayı erteleme davranışı olarak belirtmiştir.

Karar verme stilleri: Scott ve Bruce (1995), karar verme stilini, bir karar durumuyla yüzleşildiğinde bireyin sergilediği öğrenilmiş ve alışlagelmiş tepki modeli olarak tanımlamıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Gratz ve Roemer'e (2004) göre bireylerin, yoğun yaşadıkları duygular sonrasında dürtülerinin kontrolünü kaybetmeleri ve hedefe uygun davranış göstermede zorluk yaşamalarıyla duygu düzenleme güçlüğüne ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Genç Yetişkinlik: Levinson'a (1986) göre genç yetişkinlik dönemi, kimliğin şekillendiği, meslek edinildiği, anne-babadan bağımsızlık kazanıldığı ve uzun vadeli bir partner seçiminin gerçekleştiği bir evredir.

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A. Genç Yetişkinlik Dönemi

Bireyler, doğdukları andan itibaren hayatları boyunca çeşitli gelişim evrelerinden geçerler. Bu evrelerin her birinin kendine özgü yaşamsal görevleri bulunmaktadır. Tıpkı diğer evrelerde olduğu gibi, genç yetişkinlik döneminde de bireyin özel görevleri ve sorumlulukları vardır. Bu özellikler, kişinin kendi sorumluluğunu alma, ekonomik olarak bağımsız olma, aileden ayrılıp kendine ait bir evde yaşama, evlilik ve anne baba olma gibi rolleri içermektedir (Arnet, 2003).

Yaşam boyu gelişim yaklaşımında yetişkinlik dönemi, üç ayrı dönem olarak ele alınır: ilk, orta ve ileri yetişkinlik. İlk yetişkinlik dönemi, farklı uzmanlara göre değişik yaş aralıklarını içerir. Levinson'a göre 22-40 yaş iken, Erikson'a göre 20-40 yaş, Havighurst'a göre 18-35 yaş, Bühler'e göre 22-45 yaş ve Neugarten ve Moore'a göre 20-30 yaş arasındaki kişileri içerir (Levinson, 1996; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

Literatüre bakıldığında, ilgili konuda gerçekleştirilen çalışmaların incelenmesi sonucunda, araştırmalarda ele alınan çalışma gruplarının yaş aralığının genellikle 18 ile 40 yaş arasında değiştiği ve genç yetişkinlik kavramının tercih edildiği görülmüştür (Kristensen ve ark., 1997; Apostol ve ark., 2002; Dingle ve Fay, 2017). Bu sebepten dolayı, kapsayıcı olması nedeniyle bu araştırmada genç yetişkinlik terimi kullanılacaktır.

B. Erteleme Davranışı

1. Erteleme Davranışının Tanımları

Erteleme davranışı, insanların hayatlarının belirli dönemlerinde, yapılması gereken davranışları zamanında yerine getirmeyi ertelediği bir durumdur. Erteleme davranışı, yalnızca bir zamanlama sorunu olmaktan çok bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları içeren bir olgudur (Rothblum ve Ark, 1986). Lay ve Silverman (1996) ise erteleme davranışını, kişinin hedeflere yönelik davranışlarını ertelemesi olarak tanımlar.

Schouwenburg ve Lay (1995), erteleme davranışını "bireyin niyetlerinin ertelenmesi, bazı kişilerde bu eğilimin yaygın ve alışılmış hale gelmesi, erteleme davranışının sürekli tekrarlanması ve ertelemenin bir kişilik özelliği olarak algılanabilmesi" şeklinde tanımlar. Chu ve Choi (2005) araştırmasında, erteleme davranışlarının farklı özelliklere sahip olduğunu belirtmiş ve ertelemeyi pasif ve aktif erteleme olmak üzere iki ayrı kategoriye ayırmışlardır. Erteleme davranışının her zaman olumsuz sonuçlara yol açmadığını da belirtmiştir.

Chu ve Choi'nin (2005), pasif ertelemelerde birey kasıtlı olarak erteleme niyeti taşımasa da genellikle görevleri ertelemeye yatkındır. Bu durum kişilerin hızlı karar alma ve uygulama yeteneklerinin eksikliğinden kaynaklanabilir. Aktif ertelemelerde ise kişi alınan kararlara hızlı bir şekilde harekete geçer, ancak önemli görevleri bilerek askıya alır ve dikkatini diğer işlere yönlendirir. Pasif erteleme, bilişsel, duygusal ve davranışsal açılarından aktif ertelemeden farklılık gösterir. Teslim tarihine yaklaşırken pasif erteleme gösteren bireylerde baskı hissi ve karamsarlık görülür, bu da olumlu bir sonuç alıp alamayacakları ile ilgili endişelerine işaret eder. Bu duygular, kişilerin başarı olasılıklarını düşürebilir. Öte yandan aktif erteleme davranışı sergileyen bireyler, baskı altında çalışmaktan keyif alırlar ve hedefleri bir meydan okuma olarak görüp motive olurlar. Aktif erteleme durumunda, görevi tamamlama eğilimi görülürken, pasif erteleme durumunda görevi bırakma ve başarısızlık durumları daha yaygın olabilir (Chu ve Choi, 2005).

2. Erteleme Davranışının Nedenleri

Silver ve Sabini (1981) tarafından ifade edildiğine göre, erteleme, özdenetim kavramı için önemli bir araştırma alanıdır; çünkü erteleyen kişi, ne yapmak istediğini bilir, yapabilme potansiyeline sahiptir, ancak yapmakta güçlük çeken ve sonunda yapamayan kişidir.

Pychyl ve ark., (2000) çalışmalarında, ertelemenin kişinin duygusal durumunu anlık olarak değiştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Erteleme, olumsuz duyguları azaltacak ve olumlu duyguları artıracak şekilde bir mekanizma olarak kullanılmaktadır. Ancak araştırma sonuçları, ertelemenin suçluluk duygusunu artırabileceğini ve motivasyonu düşürebileceğini de göstermektedir. Sonuçlar, bu tür davranışların gelecek için kendini yenilgiye uğrattığını ve uzun vadeli, rasyonel karar verme açısından çok anlamlı olmadığını vurgulamaktadır.

Erteleme, öncelikli bir iş veya görev yerine daha az öncelikli bir işin veya görevin tercih edilerek öne çıkarılması olarak ifade edilebilir. Bu tür bir davranış genellikle olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir ve sıklıkla "yarın bunu yapmak daha iyi olur" düşüncesiyle ilişkilendirilir. Ancak gelecekteki koşullar beklenildiği gibi olmayabilir, böylece erteleme döngüsü başlar ve kişi tekrar kendine "Bunu yarın halledeceğim" der. Bu döngü, erteleme davranışının "ertesi gün sendromu" olarak da anılmasına neden olur (Knaus, 2002).

Rahatsızlık duygusu, erteleme davranışıyla özdeşleşen bir olumsuz duygusal tepkidir. Bu, kişinin belirli bir görevi yapmaktan kaçınması, isteksizlik duyması veya hoşnutsuzluk yaşaması nedeniyle ortaya çıkar (Milgram ve ark., 1988). Erteleme davranışında, zaman yönetimi becerilerinin eksikliği, bireyin zamanı etkili bir şekilde yönetememe, öncelikleri belirleyememe ve verimli çalışma alışkanlıklarına sahip olmama gibi faktörlerle bağlantılı olduğu gözlenmektedir (Balkıs, 2006). Bireyin erteleme davranışına yol açabilen faktörler arasında, olumsuz bilişsel yüklemeler, irrasyonel inançlar, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik gibi özellikler bulunmaktadır (Ferrari ve ark., 1995; Haycock, 1993).

Üniversite öğrencileri arasında erteleme davranışını gösterenler arasında en yaygın neden, başarısızlık korkusu olarak belirlenmiştir. Bu korku ile ilişkilendirilmiş olarak, öğrencilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, yüksek kişisel performans standartları ve düşük özsaygı gibi faktörlerin erteleme davranışlarına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Solomon ve Rothblum, 1984). Solomon ve Rothblum (1984) tarafından vurgulanan başka bir önemli etken ise görevin cezbetmesidir; öğrenciler, görevi yerine getirmekte enerji eksikliği yaşadıklarını ve görevin kendilerini cezbetmediğini ifade etmişlerdir.

Balkıs (2006) çalışmasında, erteleme davranışını bir motivasyon sorunu olarak da ele alarak; zamanı etkili bir şekilde yönetememe, yapılması gereken işlerde öncelik belirleyememe ve verimli ders çalışma yeteneklerinin ertelemeyle ilişkili olduğunu ifade eder. Erteleme davranışı sergileyenler, erteledikleri görevlere ilgi göstermeyip aktif olarak meşgul olmadıkları için tembel veya motive olamayan kişiler olarak değil, daha zevkli etkinliklerle vakit geçirdikleri gözlemlenir. Bu etkinlikler arasında televizyon izleme veya internet üzerinde gezinme gibi keyifli aktiviteler yer almaktadır (Schouwenburg, 2004).

3. Ertelemenin Davranışsal, Duyuşsal ve Bilişsel Boyutları

Ertelemenin nedenleri ve sonuçları hakkındaki araştırmalar, erteleme davranışının tek bir neden ya da boyuta indirgenemeyeceğini göstermektedir. Erteleme davranışının karmaşık bir yapısı vardır ve her bireyde farklı bileşenlerle ortaya çıkar (Ferrari ve diğeri, 1995; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998). Yapılan araştırmalar, ertelemenin üç ayrı boyutta sınıflandırıldığını göstermektedir. Bu boyutlar; ilk olarak davranışsal boyut, ikinci olarak duyuşsal boyut ve üçüncü olarak bilişsel boyuttur (Ferrari, 1992).

Bazı araştırmacılar, erteleme kavramının davranışsal açıklamasının sadece erteleme olmadığını; işi yaparken yavaş olma ve erteleme gibi davranışları da içermesi gerektiğini savunmaktadır. Geciktirici davranışlara örnek olarak, kişinin yapmayı planladığı işi kaçınmak amacıyla televizyon izlemesi gibi davranışlar verilebilir (Lay, 1986, Lay ve Silverman, 1996). Bugüne kadar erteleme davranışının değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmalarda, iş miktarı ve erteleme sıklığı üzerine odaklanıldığı gözlemlenmiştir (Beck ve Ark., 2001).

Erteleme davranışının duyuşsal boyutu, kişilerin erteleme davranışının farkına vardığı zaman ortaya çıkan kendini reddetme, pişmanlık, huzursuzluk, yetersizlik hissi, karamsarlık, suçluluk ve panik gibi duyguları içermektedir (Binder, 2000).

Bridges ve Roig (1996) perspektifine göre, erteleme esas olarak bir bilişsel sorundur. Haycock (1998), erteleme davranışının dışsal yüklemeler, zamanla ilgili genel inançlar ve irrasyonel inançlar gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Ertelemenin bilişsel boyutunda, bireyin gerçek performansı ile hedefleri arasında bir uyumsuzluğun olduğu vurgulanır. Ferrari ve diğeri (1995) tarafından öne sürülen görüşe göre, ertelemenin bilişsel boyutu, beyin tarafından gerçekleştirilmeyen bağlantıların kurulmasıyla akademik erteleme eğilimine katkı sağlamaktadır.

Uzun-Özer (2010), erteleme konusunda duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurları inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, erteleme davranışının duygusal boyutları olarak stres, kaygı ve depresyon; bilişsel boyut olarak ise mükemmeliyetçilik ve davranışsal boyut olarak öz düzenleme üzerindeki etkilerini gösteren bir modeli, yol analizi yöntemiyle test etmiştir.

4. Erteleme Türleri

Literatürde, erteleme genellikle dört ana kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategorilerden en yaygın olanı, akademik erteledir. Bu erteleme davranışında, sınavlara çalışma ve sorumlulukları tamamlama gibi akademik görevlerin zamanında yapılmaması veya son dakikaya bırakılması vardır (Solomon ve Rothblum, 1984). Diğer bir kategori ise rutin işlerde erteledir. Bu kategoride, günlük işleri planlamada zorlanma ve zamanında tamamlamakta güçlük çekme durumuyla karşılaşılır (Lay, 1986).

Karar vermeyi ertelemenin ise çatışma durumlarında veya farklı seçeneklerle karşı karşıya kalındığında gerçekleştiği belirtilmektedir (Effert ve Ferrari, 1989; Ellis ve Knaus, 1977). Son olarak, kompulsif erteleme olarak adlandırılan bir kategori bulunmaktadır. Bu kategoride ise hem karar vermeyi hem de yapılması gereken işleri erteleme durumu söz konusudur (Ferrari, 1991). Bu dört kategori, erteleme fenomeninin farklı türlerini oluşturmaktadır (Akt.Uzun ve Demir, 2015).

Konuyla ilgili literatürde, erteleme türleri genellikle iki temel sınıflandırmada incelenmektedir. İlk olarak, kişilik özelliği olarak erteleme kategorisi bulunmaktadır (kararları ertelemenin yanı sıra rutin işleri erteleme gibi alt kategoriler içerir). İkinci olarak, durumsal erteleme yaklaşımı bulunmaktadır (akademik erteleme bu sınıfın alt boyutlarından biridir) (Ferrari ve Pychyl, 2000; Vestervelt, 2000)

a. Kişilik Özelliği Olarak Erteleme

McCown ve Johnson (1991), kişilik özelliği olarak erteleme veya kronik ertelemeyi bireyin yaşamının çeşitli alanlarında işleri ağırdan alma ve zamanında tamamlanması gereken hedeflere ulaşmama olarak tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle, kişilik özelliği olarak erteleme, bireyin yaşamının birçok alanında ertelemenin görülmesidir. Bu durum kişilik özelliği (kronik) olarak ertelemeyi durumsal erteleden ayıran bir durumdur.

McCown ve Johnson'a (1989) göre erteleme, kişinin yaşamının çeşitli alanlarında işleri zamanında tamamlamada alışkanlık boyutunda güçlük çekmesi olarak tanımlar. Bu tanıma göre, kişilik özelliği (kronik) olarak erteleme yaşamın çeşitli alanlarında bireyin ertelemeye yönelik alışkanlık geliştirmesi anlamına gelir (Vestervelt, 2000).

b. Durumsal Erteleme

Bireyin yaşamının belirli bir alanında gösterdiği erteleme davranışını ifade eder (Blunt ve Pychyl, 1998). Durumsal erteleme davranışı, genel ve akademik erteleme olmak üzere iki kategoriye ayrılır. Genel erteleme, zamanı etkin şekilde planlama ve yönetme eksikliğinden kaynaklanan, bireyin günlük sorumluluklarını yerine getirme konusunda yaşadığı zorluklar olarak tanımlanır (Ferrari, 1992).

Genel erteleme davranışı, belirli görevlerin ya da işlerin yapılması gereken zamandan daha sonraya bırakılması veya geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Birey, planlama veya karar verme süreçlerinde güçlükler yaşayabilir ve önemli işleri bile vaktinde tamamlayamaz. Böylece kişi, erteleme davranışı veya ertelemeye yönelik davranışlar sergiler (Balkıs, 2006; Bulut, 2014). Akademik erteleme, bireylerin sınavlara hazırlanma, ödev yapma, projeleri tamamlama, derslere hazırlık yapma gibi konularda oldukça yaygın görülen bir sorun olarak ortaya çıkar (Senecal, Lavoie ve Koestner, 1997). Akademik erteleme, davranışsal geciktirme ve geciktirmeye bağlı kişisel rahatsızlık veya memnuniyetsizlik gibi karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu yapı, akademik ertelemenin bilişsel, davranışsal ve duyuşsal boyutları arasında belirgin ilişkilerin var olduğunu belirtir (Solomon ve Rothblum, 1984).

5. Erteleme Davranışının Sonuçları

İnsanlar genellikle erteleme davranışlarının ardından elde ettikleri sonuçlardan hoşnut olmazlar veya olumsuz sonuçlar nedeniyle kendilerini yetersiz ve suçlu hissederler. Sürekli erteleyen kişiler, hayatlarında erteleme alışkanlığı geliştirirler. Bu durumda, yaşadıkları yetersizlik duygusu, benlik algılarını etkiler. Benlik saygısı azalan bireyler, bu özsaygıyı korumak için erteleme davranışlarını sürdürmeye devam ederler (Knaus, 2000). Erteleme davranışlarını sıkça sergileyen bireylerin sağlığı olumsuz etkilenebilir; suçluluk duyguları artar, özgüvenleri azalır böylece bu kişiler stres yaşayabilirler (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme, kişilere belli bir süre boyunca fayda sağlayarak sıkıntı ve stresten uzaklaşma imkânı sunsa da çalışmalar göstermektedir ki, bu etki geçici olmakta ve daha sonra olumsuz sonuçlarla karşılaşılabilir. (Tice ve Baumeister, 1997). Erteleme, sağlık alanında (örneğin: tıbbi tedavilerin ertelenmesi) ve ticaret alanında (örneğin: vergi beyannamesinin geciktirilmesi gibi hatalarla sonuçlanan durumlar) da yaygın olarak görülmektedir. Daha önceki araştırmacılar, erteleme eğilimini kaygı,

depresyon ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla ilişkilendirmiştir (Wolters, 2003).

Pychyl ve diğerleri (2000) yaptıkları araştırmada, erteleme davranışının aslında kişinin duygusal durumunu etkileme kabiliyetine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu şekilde erteleme, olumsuz duyguları azaltabilir ve olumlu duyguları artırabilir. Ancak, aynı çalışma, ertelemenin suçluluk duygusunda artışa ve motivasyonda düşüşe neden olduğunu da göstermiştir. Sonuç olarak, bu bulgular, bu tür davranışların gelecek için kendi kendini yenilgiye uğrattığını ve uzun vadeli, rasyonel karar verme açısından pek anlamlı olmadığını göstermektedir. Yani, erteleme davranışı bazı anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Ertelemenin sonuçlarını içsel ve dışsal sonuçlar olmak üzere iki farklı kategoride inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. İçsel sonuçlar, öfke, pişmanlık, çaresizlik ve öz suçlamayı içerir. Yani ertelemenin içsel sonuçları, bireyin kendi iç dünyasında ortaya çıkan olumsuz duygular ve düşüncelerdir (Sarioğlu, 2011).

C. Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımlarla Açıklanması

1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kurama göre, erteleme davranışı kaçınma olarak vurgulanan önemli bir kavramdır. Freud'a göre, kişinin kaçındığı ya da tamamlamadığı sorumlulukların ego için tehdit edici olduğunu düşünerek, kaçınma ve erteleme davranışı sergiler (Ferrari ve ark., 1998a). Freud, ertelemeyi kaygıyla başa çıkmak ve kendini korumak için egonun kullandığı bir savunma mekanizması olarak görür. Kaçınma, bireylerin öz yetersizlik hisleriyle o an için yüzleşmemeyi veya sonraya ertelemeyi başardıkları bir yöntemdir. Bu şekilde, kişiler geçici olarak bu zorlu duygulardan kaçınarak içsel kaygılarını hafifletmeye çalışırlar (Geçtan, 2003).

2. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik teori, erteleme davranışının kişilerin çocukluk dönemine ve ailelerinin verdiği eğitime odaklanır. Burka ve Yuen (1983) tarafından yapılan bir çalışmada, özellikle başarı odaklı toplumlarda yaygın olan başarısızlık korkusunun erteleme davranışına neden olduğu ifade edilmektedir. Burka ve Yuen (1983)'nin yaptıkları çalışmada, başarı odaklı ebeveynlerin çocuklarının beceri ve yeteneklerine

güvensizlik sergilediği, çocukların da ebeveynlerinin beklenti ve endişelerini benimsediği ifade edilmiştir. Bu bağlamda, çocuklar mükemmele ulaşmaya çalışarak ebeveynlerini memnun etmeye çaba gösterirler. Başarı odaklı ebeveynlerle büyüyen çocuklar, ailelerinin beklentilerini karşılayamayacakları düşüncesine kapılarak, benlik saygılarını ve aile içindeki konumlarını koruma amacıyla erteleme davranışı sergileme eğiliminde olabilirler.

3. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kurama göre, erteleme bir davranışla ilişkilendirilir ve bu davranış; öğrenme, ödül, ceza ve pekiştirmeyle yakından ilişkilidir. McCown ve Johnson (1991), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilere ders çalışmak istemediklerinde ne işle meşgul oldukları sorulmuş ve öğrencilerin verilen sorumluluğu yapma yerine başka aktivite ve etkinliklere yöneldikleri belirlenmiştir. Aktivitelerde dışa dönük olan öğrenciler, sosyal ilişkilere yönelmeyi seçerken, içe dönük öğrenciler ise daha izole yönelimler sergilemektedir. Öğrencilerin ders çalışmak yerine daha eğlenceli aktivitelere yönlendiklerini ifade etmeleri, pekiştirme davranışını destekler ve bu durum ertelemenin bir nedeni olarak açıklanır (Ferrari ve Emmons, 1995).

4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, erteleme davranışı çeşitli kavramlarla bağdaştırılır. Bu kavramlar arasında mantıksız inançlar, yüklenme stilleri, başarısız olma korkusu, kabul görmeme endişesi, anksiyete, mükemmeliyetçilik, düşük özsaygı, görevde yeterlilik hissinin eksikliği ve iş yükünden kaçınma düşüncesi yer almaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Dryden, 2000). Bilişsel yaklaşım teorisi, erteleme gibi davranış ve psikolojik kavramları açıklamak için oldukça popüler olan nispeten yeni bir yaklaşımdır. Bu teorinin savunucuları, erteleme davranışının temelinde akılcı olmayan inançların yattığına inanırlar. Görevleri tamamlama yeteneklerine dayalı değerler üzerine odaklanan bireyler, akılcı olmayan eylemlerde bulunabilir ve görevleri yerine getirmekten kaçınabilirler (Jaradat, 2004).

D. Erteleme Davranışı ile ilgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Ferrari ve ark., (1998), tarafından yapılan bir araştırmaya 546 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmaya göre erteleme eğiliminin nedenlerini incelemek istemişlerdir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin %31,2'si erteleme eğiliminin ana nedeninin başarısız olma korkusu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, %13,6'sı toplum tarafından onaylanmamaktan duydukları korkunun ve %8,5'i ise işin daha cezbedici gelmemesinin erteleme davranışlarındaki diğer önemli etkenler olduğunu rapor etmiştir.

Kohojazada (2019) tarafından yapılan araştırma, genç yetişkin işsiz bireylerde belirsizlikle başa çıkma, kaygı düzeyi ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, çalışmayan katılımcılar, belirsizlik karşısında tahammülsüzlük göstermişlerdir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin artmasıyla birlikte, belirsizlik onlar için daha stresli ve üzücü bir hal almıştır. Ayrıca, belirsizlikle ilgili olumlu olmayan benlik değerlendirmeleri raporlanmış, geleceği bilememenin rahatsız edici olduğu ve bu nedenle kişilerin harekete geçmesini engellediği gözlemlenmiştir.

Uzun Özer (2005), ODTÜ öğrencileriyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin akademik ortamda sergilediği erteleme davranışları ile cinsiyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha fazla erteleme davranışı göstermiş oldukları belirtilmiştir. Tembellik ve kontrol edilmeye karşı isyan, başarısızlık korkusu ve risk alma eğilimi gibi faktörler, öğrencilerin erteleme davranışlarındaki nedenleri arasında tespit edilmiştir.

Greenleaf ve Lehmann (1995) adlı araştırmada, tüketicilerin satın alma kararlarını neden ertelediklerini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar, ürün satın alma kararlarını erteleme nedenlerini değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, tüketicilerin alışveriş kararlarını ertelemelerinin temel nedenleri, ürünün yedeğinin mevcut olması, ürün hakkında daha fazla bilgi edinme ihtiyacı, fiyatların düşmesini veya ürünün gelişmesini beklemek gibi faktörlerdir. Ancak, ilginç bir şekilde yapılan deney, tüketicilerin ertelemeyi zaman baskısı nedeniyle veya önceden yaptıkları alışverişten memnuniyetsizlik gibi nedenlerle de gerçekleştirdiklerini göstermiştir.

Specter ve Ferrari (2000), yaptıkları çalışmada yetişkinler arasında işi erteleme davranışının yaygın ve sıkça görülen bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Bireyler, genellikle eylemlerini veya kararlarını ileri bir tarihe bırakma eğilimindedirler. Kronik işi ertelemeyi sürdüren kişilerin, işi ertelemeyenlere göre görevlere hazırlanmak için daha az zaman harcadığını ve bu görevleri tamamlamak için gereken süreyi küçümseyerek işlediğini ifade etmişlerdir.

E. Karar Verme ve Karar Verme Stilleri

Karar Verme, seçim yaparken seçim çeşitleri arasındaki belirsizlikleri verimli bir şekilde azaltmaktır (Scott & Bruce, 1995). Driver ve Mock (1975) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, karar verme sürecini odak boyutu ve kullanılan bilginin miktarı olarak tanımlamıştır. Buna göre, odak boyutu, iki kutbu olan bir ölçüttür. Bir kutupta karar verici, bilgiyi eylem veya çözüm için tek yönlü bir değerlendirme aracı olarak kullanırken, diğer kutupta çoklu çözümleri gözlemlemeye yönelir. Karara ulaşılırken kullanılan bilgi miktarı, karar vericiden karar vericiye değişebilir. Bu şekilde, karar verme süreci farklı odak ve bilgi miktarı tercihlerine dayalı olarak bireyler arasında çeşitlilik gösterebilir. Dunham ve Pierce (1989), yaptıkları araştırmada, karar verme sürecindeki kişilerin arasındaki farklılıkları ve aldıkları kararların hızını araştırmıştır. Bu çalışmaya göre, bireysel ve motivasyonel yüklemeler, karar verme tarzlarını etkilemektedir. Yüksek risk eğilimine sahip kişiler, daha hızlı karar vermeye yatkındır ve karar verme sürecinde bilgi toplama ve değerlendirmeye daha az zaman ayırırlar.

Scott ve Bruce (1995), dört karar verme stili tanımlamışlardır:

1. Rasyonel karar verme stili: Bu stilde, alternatiflerin mantıklı bir şekilde araştırıldığı ve değerlendirildiği görülür.
2. Sezgisel karar verme stili: Bu stilde, duygulara ve önsezelere güvenme eğilimi ön plana çıkar.
3. Bağımlı karar verme stili: Bu stilde, başkalarının öneri ve yönergelerinin değerlendirildiği ve onlara güvenme eğilimi görülür.
4. Kaçınan karar verme stili: Bu stilde, karar vermeden kaçınma eğilimi yaşanır ve kararlar alınmaktan kaçınılır.

1. Karar Verme Stilleri ve Erteleme Davranışı

Arslan (2013) tarafından Türkiye'de 408 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, akademik erteleme ile karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların akademik erteleme düzeylerini ve karar verme stillerini ölçmek için Akademik Erteleme Anketi ve Karar Verme Tarzları Envanteri'nin Türkçe versiyonları kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kaçınmacı ve kendiliğinden karar verme stillerinin akademik erteleme davranışındaki varyansın %19'unu yordadığı bulunmuştur. Bu da, kaçınmacı ve kendiliğinden karar vermenin akademik erteleme üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Sezgisel, bağımlı ve rasyonel karar verme stillerinin ise akademik erteleme davranışını yordayıcı olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, çalışmada öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin cinsiyetten etkilenebileceği, ancak sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyinin etkisi olmadığı da rapor edilmiştir.

Balkıs (2007) tarafından Türkiye'de Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 984 lisans öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, akademik erteleme ve karar verme stilleri psiko-sosyal değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmada, akademik erteleme ve karar verme stillerini ölçmek için Erteleme Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Envanteri ve Karar Verme Envanteri kullanılmıştır. Sonuçlara göre, akademik erteleme davranışı ve rasyonel karar verme tarzı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani, düşük düzeyde akademik erteleme, yüksek düzeyde rasyonel karar verme stili ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, bağımlı, kaçınan ve spontane karar verme stilleri ile akademik erteleme arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet üzerine yapılan t testi sonuçlarına göre, erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha yüksek akademik erteleme puanları gösterdikleri belirlenmiştir. Bu da cinsiyetin öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

F. Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların önemi insan hayatında yaygın bir kabuldür. Duygular, insanların düşünce ve davranışlarıyla birlikte karmaşık bir biçimde etkileşim içindedir. İnsani deneyimlerin temelini oluşturan duygular, kişisel öznel hisler, bilişsel değerlendirme, psikolojik tepkiler ve eylem eğilimleri gibi farklı unsurlardan meydana gelir (Moyal, Henik ve Anholt, 2014). Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin içsel ve dışsal

süreçlerle izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan bütün süreçlerin bir araya gelmesini ifade eder. Yani duygu düzenleme, duygusal deneyimlerin yönetilmesini ve kontrol edilmesini içeren kapsamlı bir süreçtir (Thompson, 1994).

Gross (1998) tarafından açıklanan duygu düzenleme kavramı, duygularımızı yaşama biçimimizden, bu duyguları ifade ediş şeklimizden ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızdan oluşan geniş bir yelpazeyi kapsar. Duygu düzenleme, duygusal tepkilerimizin değiştirilmesi için yapılan çabalardan oluşur ve nihai amacı duygusal tepkilerin değiştirilmesidir.

Gross (1998) tarafından önerilen duygu düzenleme modelinde, beş farklı duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır:

1. Ortam seçimi: Bu strateji, duygularımızı ortaya çıkaran ortamlara girmeyi ya da bu ortamlardan uzak durmayı içerir. Yani, duygusal tepkilerimizi etkileyen çevresel faktörleri seçme veya kaçınma yoluyla duygu düzenlemesi yaparız.
2. Ortamın düzenlenmesi: Bu strateji, ortam şartlarını değiştirerek ortamın neden olduğu duygusal tepkileri azaltmaya yöneliktir. Böylece, duygusal deneyimimizi etkileyen ortamı düzenleyerek duygu düzenlemesi sağlanır.
3. Dikkatin yoğunlaştırılması: Bu strateji, dikkatinizi belirli bir noktaya odaklanmaya yönlendirerek duygu düzenlemesi yapmayı içerir. Duygusal tepkileri etkileyen durumlardan uzaklaşmak ve dikkati farklı bir yöne yönlendirmek yoluyla duygu düzenlemesi sağlanır.
4. Bilişsel değişim: Bu strateji, duygusal tepkileri etkileyen durumları yeniden değerlendirme yoluyla duygu düzenlemesi yapmayı içerir. Ortamın önemini veya anlamını farklı bir şekilde değerlendirerek duygusal tepkilerimizi değiştirmeye çalışırız.
5. Tepki uyarlaması: Bu strateji, duygularımızın ifade edilmesini artırma veya azaltma yoluyla duygu düzenlemesi yapmayı içerir. Duygusal tepkilerimizi başkalarına gösterme veya göstermeme yoluyla duygu düzenlemesi sağlanır.

Gratz ve Tull (2010) çalışmalarında duygu düzenlemenin çeşitli semptomların incelenmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Duygu düzenlemedeki

zorlukların klinik anlamdaki davranışlarla ilişkili olduğu ve psikolojik problemlerin temelini oluşturabileceği vurgulanmaktadır.

1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erteleme Davranışı

Blunt ve Pychyl (2000), bireyler erteleme davranışı sergiliyor çünkü duygularını düzenlemek için kaçınma stratejisine başvuruyorlar. Bu durum da öz düzenlemeyi engellediğini belirtmişlerdir. Sirois ve Pychyl (2013) araştırmasına göre, erteleyen bireyler, acil olarak ruh hallerini yönetme eğilimindedir. Örneğin, olumsuz ruh hallerini düzeltmek için, amacı olan bir görevi gönüllü olarak erteleyebilir ve uzun vadeli hedeflerin takibine öncelik verebilirler. Son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar, aciliyetin erteleme sürecindeki önemini desteklemekte ve duygu düzenlemenin erteleme davranışının merkezi bir unsuru olduğunu vurgulamaktadır. Duygu düzenlemedeki güçlüğü, öz-düzenleme ve öz kontroldeki başarısızlık nedenlerinden biri olarak kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, duygu düzenlemeye odaklanmak ve uzun vadede hedefler peşinde koşmak yerine kısa vadeli ruh hali onarımına öncelik vermek, öz düzenlemede başarısızlığa ve böylelikle ertelemeye neden olur.

Eckert ve ark., (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada duygu düzenleme stratejilerine ilişkin eğitim alan bireylerin ertelemeyi azalttığını rapor etmişlerdir. Literatür taramaları, duygu düzenleme güçlüğü'nün yetişkinlerde çeşitli olumsuz davranışlar ve duygusal problemlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlüğü, alkol ve madde kullanımı, tıknircasına yeme (bulemiya), anksiyete (kaygı) ve duygudurum bozuklukları gibi sorunlarla bağlantılı olabilir (Gross, 1998).

III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerde, genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin tespiti amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, Karasar (2016) tarafından “iki veya daha fazla değişken arasındaki olası etkileşimi ve bu etkileşimin şiddetini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımı” olarak tanımlanan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma modeline uygun olarak, araştırmada cevap aranan sorular aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

1. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Genç yetişkinlerde karar verme stilleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri, genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
5. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023 yılı içerisinde İstanbul'da yaşayan ve 18-40 yaş aralığında bulunan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise evren içerisinden basit rastgele örnekleme yoluyla ulaşılan toplam 228 bireyden oluşmaktadır. Basit rastgele örnekleme yöntemi araştırmaya dahil edilecek birimlerin, evren içerisinden tamamen rastgele seçildiği örnekleme yöntemidir (Tuna, 2016). Böylece katılımcıların araştırmada yer alabilme olasılıkları birbirine eşitlenmiş ve parametrik testlerin ön şartlarından birisi olan rastgele seçim şartı sağlanmıştır. Örneklemeye ilişkin tanıtıcı bulgular, bulgular bölümünde detaylı olarak sunulmuştur.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmacı tarafından uygulanan ankette toplam dört bölüm yer almıştır. Bunlar;

1. Kişisel Bilgi Formu (KBF),
2. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ),
3. Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) ve
4. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'dir (DDGÖ).

1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, çalışma durumu ve gelir düzeylerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla hazırlanmış ve toplam 6 sorudan oluşmuştur (Ek-1).

2. Genel Erteleme Ölçeği

Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ), Gülebağlan (2003) tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin genel olarak erteleme davranışı düzeylerini tespit etmek için kullanılan 18 maddelik bir ölçektir (Ek-2). 5'li Likert tipteki (1: hiç yansıtıyor, 5: tamamen yansıtıyor) ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve ölçekten alınan puanın artması bireyin genel olarak erteleme davranışları gösterme düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu araştırmada, diğer ölçeklerle standardize karşılaştırmalar yapabilmek amacıyla ölçeğin puanlaması 1-5 puan arasında yapılmıştır. Ayrıca, ölçekte 1, 3, 4, 6, 8, 12 ve 17. maddeler olmak üzere toplam 7 adet ters yapıda madde

bulunmaktadır. Değerlendirme aşamasında bu maddeler üzerinde ters kodlama işleminin yapılması gerekmektedir.

Gülebağlan (2003) tarafından ölçeğin açıkladığı toplam varyans %49,232 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirliği ise 0,91 olarak raporlanmıştır (Gülebağlan, 2003). Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirliği 0,933 ile mükemmel düzeyde bulunmuştur (George ve Mallery, 2020) (Çizelge 1).

Çizelge 1. Genel Erteleme Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları

	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Genel Erteleme Ölçeği	228	18	0,933

3. Karar Verme Stilleri Ölçeği

Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ), Taşdelen (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan ve bireylerin karar verme stillerini tespit etmek için kullanılan 24 maddelik bir ölçektir (Ek-3). 5'li Likert tipteki (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) ve ölçeğin genel bir puanı hesaplanmamaktadır. Ancak ölçek 5 alt boyutlu bir yapıya sahiptir ve bu alt boyutlar;

- rasyonel karar verme (1-5. maddeler),
- sezgisel karar verme (6-10. maddeler),
- bağımlı karar verme (11-14. maddeler),
- kaçınmacı karar verme (15-19. maddeler) ve
- kendiliğinden-anlık karar verme (20-24. maddeler)

olarak adlandırılmıştır. Alt boyutlardan alınan puan ortalamasının artması ilgili alt boyuttaki karar verme stiline de yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekte herhangi bir ters yapıda madde yer almamaktadır.

Taşdelen (2002) tarafından ölçeğin açıkladığı toplam varyans %56,905 olarak tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenilirliği ise 0,74-0,79 arasında raporlanmıştır (Gülebağlan, 2003). Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise alt boyutların güvenilirlikleri 0,802 ile 0,886

arasında değişmiş ve iyi düzeyde bulunmuştur (George ve Mallery, 2020) (Çizelge 2).

Çizelge 2. Karar Verme Stilleri Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları

	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Kaçınmacı Karar Verme	228	5	0,886
Kendiliğinden-Anlık Karar Verme	228	5	0,802
Sezgisel Karar Verme	228	5	0,823
Rasyonel Karar Verme	228	5	0,845
Bağımlı Karar Verme	228	4	0,802

4. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ), Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan ve bireylerin sahip oldukları duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini tespit etmek için kullanılan 35 maddelik bir ölçektir (Ek-4). 5'li Likert tipteki (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) ölçek aynı zamanda 6 alt boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu alt boyutlar;

- açıklık (1, 4, 5, 7, 9. maddeler),
- farkındalık (2, 6, 8, 16, 33. maddeler),
- dürtü kontrolü (3, 13, 18, 23, 26, 31. maddeler),
- kabulsüzlük (10, 11, 20, 22, 24, 28. maddeler),
- amaca yönelik davranabilme (12, 17, 19, 25, 32. maddeler) ve
- strateji (14, 15, 21, 27, 29, 30, 24, 35. maddeler)

olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin genel puanının yanında alt boyut puanları da hesaplanmaktadır. Genel olarak ölçekten ve alt boyutlardan alınan puan ortalamasının artması duygu düzenleme güçlüğüne de yüksekliğine işaret etmektedir. Ayrıca, ölçekte 1, 2, 6, 7, 8, 16, 19, 21, 23 ve 33. maddeler olmak üzere toplam 10 adet ters yapıda madde bulunmaktadır. Değerlendirme aşamasında bu maddeler üzerinde ters kodlama işleminin yapılması gerekmektedir.

Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından ölçeğin açıkladığı toplam varyans %62,4 olarak tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirligi ise 0,75-

0,90 arasında raporlanmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenirlik analizi sonucunda ise alt boyutların güvenirlikleri 0,696 ile 0,945 arasında değişmiş ve kabul edilebilir, iyi ve mükemmel düzeylerde bulunmuştur (George ve Mallery, 2020) (Çizelge 3).

Çizelge 3. Genel Erteleme Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları

	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Duygu Düzenleme Güçlüğü	228	35	0,945
Amaca Yönelik Davranabilme	228	5	0,858
Strateji	228	8	0,879
Kabulsüzlük	228	6	0,864
Dürtü Kontrolü	228	6	0,883
Açıklık	228	6	0,854
Farkındalık	228	5	0,696

D. Verilerin Analizi

Araştırmamızda verilerin analizi nicel analiz yöntemleri ile yapılmıştır. Bunun için SPSS 25 istatistik programından faydalanılmıştır. Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular ile ölçek puanlarına ait tanımlayıcı bulgular aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans analizi gibi tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleriyle tespit edilmiştir. Genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin tespiti çoklu korelasyon analizleri ile yapılmıştır. Karar verme stillerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin genel erteleme davranışını yordama durumu ise basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Ayrıca genel erteleme davranışının demografik özelliklere göre karşılaştırılması bağımsız gruplar (ilişkisiz örneklem) t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma (post-hoc) testleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulunan anlamlı farklılıkların büyüklüğünü değerlendirmek için Field (2009)

tarafından önerilen $r = \sqrt{\frac{GA}{Top. KT}}$ ve $(d = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + sd}})$ formülleri kullanılmıştır. Bu

hesaplamalar sonucunda elde edilen değerler, 0,1 veya buna yakın olduğunda küçük,

0,3 veya buna yakın olduğunda orta ve 0,5 veya daha büyük olduğunda büyük ölçüde farklılık olarak yorumlanmıştır (Field, 2009).

Bunun yanı sıra, parametrik analizlerin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılıma sahip olması gerekmektedir. Bu sebeple, parametrik analizler için kullanılan verilerin çarpıklık ve basıklık özellikleri incelenmiş ve normal dağılımın varlığı Çizelge 4’te değerlendirilmiştir.

Çizelge 4. Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Bulguları

Puan	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Genel Erteleme Davranışı	228	0,514	0,161	-0,341	0,321
Kaçınmacı Karar Verme	228	0,346	0,161	-0,682	0,321
Kendiliğinden-Anlık Karar Verme	228	0,277	0,161	-0,783	0,321
Sezgisel Karar Verme	228	-0,246	0,161	-0,425	0,321
Rasyonel Karar Verme	228	-0,471	0,161	-0,743	0,321
Bağımlı Karar Verme	228	-0,548	0,161	0,035	0,321
Duygu Düzenleme Güçlüğü	228	0,140	0,161	-0,353	0,321
Amaca Yönelik Davranabilme	228	-0,186	0,161	-0,598	0,321
Strateji	228	0,233	0,161	-0,606	0,321
Kabulsüzlük	228	0,608	0,161	0,033	0,321
Dürtü Kontrolü	228	0,269	0,161	-0,749	0,321
Açıklık	228	0,375	0,161	-0,092	0,321
Farkındalık	228	0,352	0,161	0,012	0,321

Çizelge 4’teki verilere göre, puanların tamamı için hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri $\pm 1,00$ aralığında bulunmaktadır. Bu değerler, Büyüköztürk’e (2023) göre $\pm 1,00$ aralığında olduğunda verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, verilerin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna varılmış ve parametrik yöntemler kullanılabilmiştir.

IV. BULGULAR

A. Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Bu araştırmaya 18-40 yaş arasında yer alan toplam 228 birey katılmıştır. Çizelge 5'te katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre dağılımı verilmiştir.

Çizelge 5. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	146	64,0
Erkek	82	36,0
Yaş		
$\bar{x}\pm s$ (Medyan)	26,83 \pm 5,28 (27)	
Yaş Grubu		
18-25 yaş	88	38,6
26-32 yaş	108	47,4
33-40 yaş	32	14,0
Eğitim Durumu		
Lise	14	6,1
Üniversite	174	76,3
YL/Doktora	40	17,5
Medeni Hal		
Bekar	162	71,1
Evli	66	28,9
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	144	63,2
Çalışmıyor	84	36,8
Gelir Düzeyi		
Düşük	42	18,4
Orta	168	73,7
Yüksek	18	7,9
Toplam	228	100

Çizelge 5'te görüldüğü üzere, katılımcıların %64'ü (n=146) kadın ve %36'sı (n=82) erkektir. Yaş ortalaması $26,83 \pm 5,28$ ve medyan yaşı 27 olan katılımcıların %38,6'sı (n=88) 18-25 yaş arasında, %47,4'ü (n=108) 26-32 yaş arasında ve %14'ü (n=32) 33-40 yaş arasında yer almıştır. Eğitim düzeyi bakımından, lise mezunlarının oranı %6,1 (n=14), üniversite mezunlarının oranı %76,3 (n=174) ve yüksek lisans/doktora derecesine sahip olanların oranı %17,5 (n=40) olarak tespit edilmiştir.

Ayrıca %71,1'i (n=162) bekar ve %28,9'u (n=66) evli olan katılımcılar arasında; çalışan katılımcıların oranı %63,2 (n=144) ve çalışmayan katılımcıların oranı %36,8 (n=84) olarak bulunmuştur. Son olarak, katılımcıların gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde ise düşük düzeyde gelire sahip olanların oranı %18,4 (n=42), orta düzeyde gelire sahip olanların oranı %73,7 (n=168) ve yüksek düzeyde gelire sahip olanların oranı %7,9 (n=18) olarak tespit edilmiştir.

B. Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin tanımlayıcı bulguların tespit edilmesi için tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleri kullanılmış ve ulaşılan bulgular Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6. Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Puan	n	Min.	Maks.	\bar{x}	s
Genel Erteleme Davranışı	228	1,00	4,61	2,22	0,81
Karar Verme Stilleri					
Rasyonel Karar Verme	228	2,60	5,00	4,25	0,65
Sezgisel Karar Verme	228	1,80	5,00	3,75	0,75
Bağımlı Karar Verme	228	1,25	5,00	3,71	0,83
Kendiliğinden-Anlık Karar Verme	228	1,00	4,60	2,59	0,93
Kaçınmacı Karar Verme	228	1,00	5,00	2,40	1,02
Duygu Düzenleme Güçlüğü	228	1,00	4,60	2,56	0,71
Amaca Yönelik Davranabilme	228	1,00	5,00	3,16	0,95
Strateji	228	1,00	5,00	2,69	0,93
Dürtü Kontrolü	228	1,00	5,00	2,59	1,00
Açıklık	228	1,00	5,00	2,38	0,90
Kabulsüzlük	228	1,00	5,00	2,37	0,98
Farkındalık	228	1,00	4,20	2,15	0,65

Buna göre, katılımcıların genel erteleme davranışı puan ortalamaları 1,00-4,61 arasında değişmiş ve ortalaması $2,22\pm 0,81$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara (1 ve 5 puan) oranlandığında katılımcıların genel erteleme davranışı düzeylerinin %30,5 ile ortanın altında olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların karar verme stillerine ait puan ortalamaları incelendiğinde ise rasyonel karar verme puan ortalaması $4,25\pm 0,65$; sezgisel karar verme puan ortalaması $3,75\pm 0,75$; bağımlı karar verme puan ortalaması $3,71\pm 0,83$; kendiliğinden-anlık karar verme puan ortalaması $2,59\pm 0,93$ ve kaçınmacı karar verme puan ortalaması $2,40\pm 1,02$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara (1 ve 5 puan) oranlandığında, katılımcıların rasyonel karar verme düzeyleri %81,3 ile oldukça yüksek bulunmuştur. Bunu yine yüksek düzeylerde olmak üzere (%68,8 ve %67,8) sezgisel ve bağımlı karar verme izlemiştir. Kendiliğinden-anlık karar verme ve kaçınmacı karar verme düzeyleri ise %39,8 ve %35 ile ortanın altında bulunmuştur.

Son olarak, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları ise 1,00-4,60 arasında değişmiş ve ortalaması $2,56\pm 0,71$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara (1 ve 5 puan) oranlandığında katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin %39 ile ortanın altında olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca alt boyutlar incelendiğinde amaca yönelik davranabilme puan ortalaması $3,16\pm 0,95$; strateji puan ortalaması $2,69\pm 0,93$; dürtü kontrolü puan ortalaması $2,59\pm 1,00$; açıklık puan ortalaması $2,38\pm 0,90$; kabulsüzlük puan ortalaması $2,37\pm 0,98$ ve farkındalık puan ortalaması $2,15\pm 0,65$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara (1 ve 5 puan) oranlandığında, katılımcıların amaca yönelik davranabilmeye dayalı duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin %54 ile orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Strateji, dürtü kontrolü, açıklık ve kabulsüzlük düzeyleri %34-42 arasında, ortanın altında bulunmuştur. Farkındalık düzeyi ise %28,8 ile oldukça düşük bulunmuştur.

C. Araştırma Sorularının Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Araştırma sorularının değerlendirilmesine yönelik bulgular alt başlıklar halinde sırasıyla sunulmuştur.

1. Genel Erteleme Davranışı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiler

Genç yetişkinlerde, genel erteleme davranışı ve karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını tespit etmek için çoklu korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7. Genel Erteleme Davranışı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiler

		Kaçınma	Kendiliğinden Anlık	Sezgisel	Rasyonel	Bağımlı
Genel	Pearson r	0,576	0,151	-0,070	-0,315	0,130
Erteleme Davranışı	p	0,000	0,023	0,293	0,000	0,049
	n	228	228	228	228	228

Çizelge 7’de verilen bulgulara göre;

- Genel erteleme davranışı ve kaçınmacı karar verme stili arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,576$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Değişkenlerden birisi artış gösterdiğinde diğeri de orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.
- Genel erteleme davranışı ve kendiliğinden anlık karar verme stili arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,151$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Değişkenlerden birisi artış gösterdiğinde diğeri zayıf düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.
- Genel erteleme davranışı ve sezgisel karar verme stili arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ($r=-0,070$) ve anlamsız ($p>0,05$) bulunmuştur.
- Genel erteleme davranışı ve rasyonel karar verme stili arasındaki ilişki orta düzeyde negatif ($r=-0,315$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Değişkenlerden birisi artış gösterdiğinde diğeri orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır.
- Genel erteleme davranışı ve bağımlı karar verme stili arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,130$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur.

Değişkenlerden birisi artış gösterdiğinde diğeri de zayıf düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.

2. Karar Verme Stillerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu

Genç yetişkinlerde, karar verme stillerinin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bunun nedeni, karar verme stillerinin bireyde farklı düzeylerde olmakla birlikte beraber bulunmasıdır. Elde edilen bulgular Çizelge 8’de verilmiştir.

Çizelge 8. Karar Verme Stillerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Standardize Olmayan Katsayılar		Std. Katsayılar β	t	p	Çoklu Bağlantılılık	
		b	S. H.				Tolerans	VIF
	(Sabit)	1,962	0,412		4,757	0,000		
Genel Erteleme Davranışı	Kaçınma	0,418	0,048	0,527	8,770	0,000	0,807	1,238
	K. Anlık	-0,009	0,051	-0,010	-0,168	0,866	0,851	1,175
	Sezgisel	-0,017	0,066	-0,016	-0,254	0,800	0,766	1,305
	Rasyonel	-0,178	0,081	-0,143	-2,197	0,029	0,694	1,442
	Bağımlı	0,026	0,055	0,026	0,467	0,641	0,941	1,063

* $F(5-222)=24,094$; $p<0,05$; Adj. $R^2=0,337$; Durbin-Watson=1,948.

Çoklu regresyon kapsamında öncelikle regresyon modeli içerisinde herhangi bir uç değer olup olmadığı Cook’s ve Mahalanobis aralıkları incelenerek kontrol edilmiştir. Yapılan kontrollerde en büyük Cook’s aralığı değeri 0,041 ve en büyük Mahalanobis aralığı değeri 14,238 olarak tespit edilmiştir. Fields’a (2009) göre Cook’s aralığı değerinin 1’i aşmaması gerekmektedir. Ayrıca Mahalanobis aralığı değerinin 5 adet bağımsız değişken olduğunda 20,515 değerinden fazla olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Dolayısıyla bu şartlar sağlanmıştır.

Ayrıca çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorunu da olmamalıdır. Bunun için bağımsız değişkenlere ait VIF (varyans artış faktörü) değerlerinin 10’dan büyük olmaması ve tolerans değerlerinin ise 0,20’den küçük olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Yapılan kontrollerde, Çizelge 8’de görüldüğü üzere, bu şartların da sağlandığı tespit edilmiştir.

Bunlara ek olarak, Durbin-Watson değerinin 1,948 olması kurulan modelde otokorelasyon (hata terimleri arasında ardışık bağımlılık) sorunu olmadığını göstermiştir. Çünkü Fields'a (2009) göre bu değer 1-3 arasında olması gerekmektedir ve bu şart sağlanmıştır.

Ön şartların kontrolünden sonra, genç yetişkinlerde karar verme stillerinin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelendiğinde sezgisel karar verme, bağımlı karar verme ve kendiliğinden-anlık karar vermenin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamadıkları ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ancak kaçınmacı karar verme ve rasyonel karar vermenin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordadıkları ($p<0,05$) görülmüştür.

Kaçınmacı karar verme, genel erteleme davranışını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($b=0,418$; $p<0,05$). Kaçınmacı karar verme davranışının artması ile birlikte genel erteleme davranışı da anlamlı olarak artmaktadır.

Rasyonel karar verme ise genel erteleme davranışını yine anlamlı olarak ancak negatif yönde yordamaktadır ($b=-0,178$; $p<0,05$). Rasyonel karar verme davranışının artması ile birlikte genel erteleme davranışı anlamlı olarak azalmaktadır.

Ayrıca beta katsayıları değerlendirildiğinde kaçınmacı karar vermenin etkisinin ($\beta=0,527$) rasyonel karar vermeden ($\beta=-0,143$) oldukça güçlü olduğu görülmüştür. Genel ertelemenin %27,8'i ($r^2=0,278$) kaçınmacı karar verme ile %2'si ($r^2=0,020$) ise rasyonel karar verme ile açıklanabilmektedir.

3. Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler

Genç yetişkinlerde, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını tespit etmek için çoklu korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 9'da verilmiştir.

Çizelge 9. Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler

	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Amaca Yönelik Davranabilme	Strateji	Kabulsüzlük	Dürtü Kontrolü	Açıklık	Farkındalık
Pearson r	0,437	0,439	0,388	0,366	0,365	0,204	0,172
GED p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,009
n	228	228	228	228	228	228	228

Çizelge 9’da verilen bulgulara göre;

- Genel erteleme davranışı ve genel olarak duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,437$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Değişkenlerden birisi artış gösterdiğinde diğeri de orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.
- Genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaca yönelik davranabilme arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,439$) ve anlamlı ($p<0,05$); strateji arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,388$) ve anlamlı ($p<0,05$); kabulsüzlük arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,366$) ve anlamlı ($p<0,05$) ve duygu kontrolü arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,365$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur.
- Ayrıca genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,204$) ve anlamlı ($p<0,05$) ve farkındalık arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,172$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur.

4. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu

Genç yetişkinlerde, duygu düzenleme güçlüklerinin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek için öncelikle genel durumun tespiti amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 10’da verilmiştir.

Çizelge 10. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Standardize Olmayan Katsayılar		Std. Katsayılar	t	p
		b	S. H.			
Genel Erteleme Davranışı	(Sabit) Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,928	0,183		5,075	0,000
		0,503	0,069	0,437	7,305	0,000

* $F(1-226)=53,360$; $p<0,05$; $R^2=0,191$; Durbin-Watson=2,173.

Regresyon analizi kapsamında öncelikle regresyon modeli içerisinde herhangi bir uç değer olup olmadığı Cook's ve Mahalanobis aralıkları incelenerek kontrol edilmiştir. Yapılan kontrollerde en büyük Cook's aralığı değeri 0,078 ve en büyük Mahalanobis aralığı değeri 8,333 olarak tespit edilmiştir. Fields'a (2009) göre Cook's aralığı değerinin 1'i aşmaması gerekmektedir. Ayrıca Mahalanobis aralığı değerinin 1 adet bağımsız değişken olduğunda 10,828 değerinden fazla olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Dolayısıyla bu şartlar sağlanmıştır.

Bunlara ek olarak, Durbin-Watson değerinin 2,173 olması kurulan modelde otokorelasyon sorunu olmadığını göstermiştir. Çünkü Fields'a (2009) göre bu değer 1-3 arasında olması gerekmektedir ve bu şart sağlanmıştır.

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüklerinin yaşanması genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamaktadır ($b=0,503$; $p<0,05$). Duygu düzenleme güçlüklerinin artması ile birlikte genel erteleme davranışı da anlamlı olarak artmaktadır. Genel ertelemenin %19,1'i ($\beta=0,437$; $r^2=0,191$) duygu düzenleme güçlüklerinin yaşanması ile açıklanabilmektedir.

Çizelge 11'de ise duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarının genel erteleme davranışını yordama durumuna ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Çizelge 11. Duygu Düzenleme Güçlükleri Alt Boyutlarının Genel Erteleme Davranışını Yordama Durumu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Standardize Olmayan Katsayılar		Std. Katsayılar β	t	p	Çoklu Bağlantılılık	
		b	S. H.				Tolerans	VIF
	(Sabit)	0,688	0,220		3,132	0,002		
	Amaca Yön. Davran.	0,301	0,075	0,353	4,006	0,000	0,443	2,259
Genel Erteleme Davranışı	Strateji	-0,001	0,105	-0,002	-0,013	0,990	0,239	4,189
	Kabulsüzlük	0,149	0,070	0,180	2,145	0,033	0,487	2,052
	Dürtü Kont.	0,046	0,077	0,056	0,589	0,556	0,380	2,630
	Açıklık	-0,087	0,070	-0,097	-1,247	0,214	0,564	1,774
	Farkındalık	0,147	0,084	0,118	1,753	0,081	0,762	1,313

* $F(6-221)=11,701$; $p<0,05$; Adj. $R^2=0,220$; Durbin-Watson=2,059.

Çoklu regresyon kapsamında yine öncelikle regresyon modeli içerisinde herhangi bir uç değer olup olmadığı Cook's ve Mahalanobis aralıkları incelenerek kontrol edilmiştir. Yapılan kontrollerde en büyük Cook's aralığı değeri 0,133 ve en büyük Mahalanobis aralığı değeri 21,361 olarak tespit edilmiştir. Fields'a (2009) göre Cook's aralığı değerinin 1'i aşmaması gerekmektedir. Ayrıca Mahalanobis aralığı değerinin 6 adet bağımsız değişken olduğunda 22,458 değerinden fazla olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Dolayısıyla bu şartlar sağlanmıştır.

Ayrıca çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorunu da olmamalıdır. Bunun için bağımsız değişkenlere ait VIF (varyans artış faktörü) değerlerinin 10'dan büyük olmaması ve tolerans değerlerinin ise 0,20'den küçük olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Yapılan kontrollerde, Çizelge 11'de görüldüğü üzere, bu şartların da sağlandığı tespit edilmiştir.

Bunlara ek olarak, Durbin-Watson değerinin 2,059 olması kurulan modelde otokorelasyon sorunu olmadığını göstermiştir. Çünkü Fields'a (2009) göre bu değer 1-3 arasında olması gerekmektedir ve bu şart sağlanmıştır.

Sonuç olarak, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarının genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelendiğinde ise strateji, dürtü kontrolü, açıklık ve farkındalık alt boyutlarının genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordamadıkları ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ancak amaca yönelik davranabilme ve kabulsüzlük alt boyutlarının genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordadıkları ($p<0,05$) görülmüştür.

Amaca yönelik davranabilme alt boyutu, genel erteleme davranışını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($b=0,301$; $p<0,05$). Amaca yönelik davranabilme ile ilgili duygu düzenleme güçlüklerinin artması ile birlikte genel erteleme davranışı da anlamlı olarak artmaktadır.

Kabulsüzlük alt boyutu ise genel erteleme davranışını yine pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($b=0,149$; $p<0,05$). Kabulsüzlük ile ilgili duygu düzenleme güçlüklerinin artması ile birlikte genel erteleme davranışı da anlamlı olarak artmaktadır. Ayrıca beta katsayıları değerlendirildiğinde amaca yönelik davranabilmenin etkisinin ($\beta=0,353$) kabulsüzlükten ($\beta=0,180$) daha güçlü olduğu

görülmüştür. Genel ertelemenin %15,4'ü ($r^2=0,154$) amaca yönelik davranabilme ile %3,2'si ($r^2=0,032$) ise kabulsüzlük ile açıklanabilmektedir.

5. Genel Erteleme Davranışının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

a. Cinsiyet

Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışının cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12. Genel Erteleme Davranışının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Genel Erteleme	Kadın	146	2,25	0,83	0,10	0,11	0,869	226	0,386
Davranışı	Erkek	82	2,15	0,79					

Çizelge 12'de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek bireyler benzer düzeyde genel erteleme davranışına sahiptir.

b. Eğitim düzeyi

Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 13'te verilmiştir.

Çizelge 13. Genel Erteleme Davranışının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Puan	Eğitim Dzy.	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Genel Erteleme	Lise/Üniversite*	188	2,23	0,83	0,05	0,14	0,358	226	0,720
Davranışı	YL/Doktora	40	2,18	0,70					

* Lise mezunu sayısının çok az olmasından ($n=14$) dolayı grup birleştirmesi yapılmıştır.

Buna göre, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Farklı eğitim düzeylerine sahip bireyler benzer düzeyde genel erteleme davranışına sahiptir.

c. Yaş grubu

Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışının yaş grubuna göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 14’te verilmiştir.

Çizelge 14. Genel Erteleme Davranışının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Puan	Yaş	n	\bar{x}	s	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd	K. Ort.	F	p	Fark
Genel	18-25 (a)	88	2,34	0,88	G. Arası	5,568	2	2,784	4,346	0,014	a>c
Erteleme Davranışı	26-32 (b)	108	2,22	0,78	G. İçi	144,135	225	0,641			
	33-40 (c)	32	1,85	0,61	Toplam	149,703	227				

Buna göre, genel erteleme davranışı eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde ortalamanın yaşın artması ile birlikte arttığı görülmüştür, ancak farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır. Bu testin seçilmiş olmasının nedeni, gruplardaki birim sayılarının birbirinden oldukça farklı olmasıdır (Field, 2009).

Sonuç olarak, 18-25 yaş arası bireylerin genel erteleme davranışı düzeyleri 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. 26-32 yaş grubu ise iki grubun arasında yer almıştır. Ayrıca yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen $d=0,19$ olarak bulunmuş ve bu değer 0,1’e yakın olması (Field, 2009) farkın küçük düzeyde olduğunu göstermiştir.

6. Karar Verme Stilllerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Genç yetişkinlerde karar verme stillerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

a. Cinsiyet

Genç yetişkinlerde karar verme stillerinin cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 15’te verilmiştir.

Çizelge 15. Karar Verme Stillerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Kaçınmacı	Kadın	146	2,43	1,00	0,09	0,14	0,612	226	0,541
	Erkek	82	2,35	1,07					
Kendiliğinden Anlık	Kadın	146	2,62	0,96	0,06	0,13	0,470	226	0,639
	Erkek	82	2,56	0,87					
Sezgisel	Kadın	146	3,81	0,79	0,18	0,10	1,732	226	0,085
	Erkek	82	3,63	0,67					
Rasyonel	Kadın	146	4,19	0,66	-0,17	0,09	-1,901	226	0,059
	Erkek	82	4,36	0,61					
Bağımlı	Kadın	146	3,82	0,78	0,31	0,11	2,749	226	0,006
	Erkek	82	3,51	0,88					

Buna göre kaçınmacı, kendiliğinden anlık, sezgisel ve rasyonel karar verme stilleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$), ancak bağımlı karar verme stili cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde kadınların bağımlı karar verme düzeyleri erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen $d=0,18$ olarak bulunmuş ve bu değer 0,1'e yakın olması (Field, 2009) farkın küçük düzeyde olduğunu göstermiştir.

b. Eğitim düzeyi

Genç yetişkinlerde karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 16'da verilmiştir.

Buna göre kendiliğinden anlık, rasyonel ve bağımlı karar verme stilleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$), ancak kaçınmacı ve sezgisel karar verme stilleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde lise veya üniversite mezunlarının kaçınmacı ve sezgisel karar verme düzeyleri yüksek lisans veya doktora tamamlamış olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen d değerleri sırasıyla 0,15 ve 0,16 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,1'e yakın olması (Field, 2009) farkın küçük düzeyde olduğunu göstermiştir.

Çizelge 16. Karar Verme Stillerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Puan	Eğitim Dzy.	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Kaçınmacı	Lise/Üniversite	188	2,47	1,02	0,41	0,18	2,348	226	0,020
	YL/Doktora	40	2,06	0,97					
Kendiliğinden Anlık	Lise/Üniversite	188	2,60	0,94	0,02	0,16	0,110	226	0,912
	YL/Doktora	40	2,58	0,90					
Sezgisel	Lise/Üniversite	188	3,80	0,74	0,31	0,13	2,417	226	0,016
	YL/Doktora	40	3,49	0,76					
Rasyonel	Lise/Üniversite	188	4,25	0,67	-0,02	0,11	-0,186	226	0,853
	YL/Doktora	40	4,27	0,57					
Bağımlı	Lise/Üniversite	188	3,69	0,86	-0,09	0,12	-0,790	73,82	0,432
	YL/Doktora	40	3,79	0,63					

c. Yaş grubu

Genç yetişkinlerde karar verme stillerinin yaş grubuna göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 17’de verilmiştir.

Çizelge 17. Karar Verme Stillerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Puan	Yaş	n	\bar{x}	s	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd	K. Ort.	F	p	Fark
Kaçınmacı	18-25 (a)	88	2,56	1,07	G. Arası	9,207	2	4,603	4,527	0,012	a>c
	26-32 (b)	108	2,41	1,01	G. İçi	228,793	225	1,017			
	33-40 (c)	32	1,94	0,82	Toplam	237,999	227				
Kend. Anlık	18-25 (a)	88	2,61	0,95	G. Arası	0,063	2	0,032	0,036	0,964	-
	26-32 (b)	108	2,58	0,95	G. İçi	195,530	225	0,869			
	33-40 (c)	32	2,60	0,81	Toplam	195,594	227				
Sezgisel	18-25 (a)	88	3,92	0,72	G. Arası	4,134	2	2,067	3,717	0,026	a>c
	26-32 (b)	108	3,65	0,74	G. İçi	125,116	225	0,556			
	33-40 (c)	32	3,61	0,83	Toplam	129,250	227				
Rasyonel	18-25 (a)	88	4,25	0,64	G. Arası	1,250	2	0,625	1,492	0,227	-
	26-32 (b)	108	4,20	0,66	G. İçi	94,278	225	0,419			
	33-40 (c)	32	4,43	0,62	Toplam	95,528	227				
Bağımlı	18-25 (a)	88	3,66	0,89	G. Arası	5,992	2	2,996	4,505	0,012	b>c
	26-32 (b)	108	3,85	0,79	G. İçi	149,652	225	0,665			
	33-40 (c)	32	3,38	0,67	Toplam	155,645	227				

Buna göre kendiliğinden anlamlı ve rasyonel karar verme stilleri yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$), ancak kaçınmacı, sezgisel ve bağımlı karar verme stilleri yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır. Sonuç olarak, 18-25 yaş arası bireylerin kaçınmacı ve sezgisel karar verme düzeyleri 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, 26-32 yaş arası bireylerin bağımlı karar verme düzeyleri 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen d değerleri sırasıyla 0,20, 0,18 ve 0,20 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,1'e yakın olması (Field, 2009) farkın küçük düzeyde olduğunu göstermiştir.

7. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

a. Cinsiyet

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 18'te verilmiştir.

Çizelge 18'te görüldüğü üzere, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri hem genel ortalama hem alt boyutlar bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek bireyler benzer düzeyde duygu düzenleme güçlüklerine sahiptir.

b. Eğitim düzeyi

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerinin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 19'da verilmiştir.

Çizelge 18. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Genel Ort.	Kadın	146	2,60	0,70	0,11	0,10	1,141	226	0,255
	Erkek	82	2,49	0,71					
Amaca Yönelik Davranabilme	Kadın	146	3,24	0,98	0,24	0,13	1,869	226	0,063
	Erkek	82	3,00	0,88					
Strateji	Kadın	146	2,76	0,90	0,21	0,13	1,668	226	0,097
	Erkek	82	2,55	0,97					
Kabulsüzlük	Kadın	146	2,36	0,95	-0,03	0,14	-0,201	226	0,841
	Erkek	82	2,39	1,03					
Dürtü Kontrolü	Kadın	146	2,63	1,05	0,11	0,14	0,827	226	0,409
	Erkek	82	2,52	0,90					
Açıklık	Kadın	146	2,45	0,95	0,22	0,12	1,777	226	0,077
	Erkek	82	2,23	0,79					
Farkındalık	Kadın	146	2,11	0,63	-0,13	0,09	-1,477	226	0,141
	Erkek	82	2,24	0,68					

Çizelge 19. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Puan	Eğitim Dzy.	n	\bar{x}	s	Fark	S.H.	t	Sd	p
Genel Ort.	Lise/Üniversite	188	2,57	0,74	0,06	0,10	0,582	78,413	0,562
	YL/Doktora	40	2,52	0,51					
Amaca Yönelik Davranabilme	Lise/Üniversite	188	3,12	0,97	-0,22	0,17	-1,350	226	0,178
	YL/Doktora	40	3,34	0,86					
Strateji	Lise/Üniversite	188	2,68	0,98	0,00	0,16	-0,016	226	0,987
	YL/Doktora	40	2,69	0,68					
Kabulsüzlük	Lise/Üniversite	188	2,40	1,00	0,16	0,17	0,931	226	0,353
	YL/Doktora	40	2,24	0,86					
Dürtü Kontrolü	Lise/Üniversite	188	2,63	1,01	0,21	0,17	1,206	226	0,229
	YL/Doktora	40	2,42	0,93					
Açıklık	Lise/Üniversite	188	2,42	0,96	0,24	0,11	2,122	97,14	0,036
	YL/Doktora	40	2,18	0,55					
Farkındalık	Lise/Üniversite	188	2,14	0,64	-0,06	0,11	-0,488	226	0,626
	YL/Doktora	40	2,20	0,70					

Çizelge 19’da görüldüğü üzere, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri hem genel ortalama hem açıklık dışındaki alt boyutlar bakımından eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Farklı eğitim düzeylerine sahip bireyler benzer düzeyde duygu düzenleme güçlüklerine sahiptir. Ancak açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde, lise veya üniversite mezunlarının açıklık ile ilgili duygu düzenleme güçlükleri yüksek lisans veya doktora tamamlamış olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen d değeri 0,21 olarak bulunmuş ve bu değer 0,3’e yakın olması (Field, 2009) farkın orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

c. Yaş grubu

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerinin yaş grubuna göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 20’de verilmiştir.

Çizelge 20’de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri genel ortalama ve alt boyutların tamamında yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Farklı yaş gruplarında yer alan bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin birbirinden farklı düzeylerde olduğu tespit edilmiştir.

Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır. Sonuç olarak 18-25 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri yaşı daha büyük olanlardan, 26-32 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri ise 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda Cohen d değeri 0,37 olarak bulunmuş ve bu değer 0,3’e yakın olması (Field, 2009) farkın orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

Alt boyutlar incelendiğinde ise strateji, dürtü kontrolü ve açıklık alt boyutlarında 18-25 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri yaşı daha büyük olanlardan, 26-32 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri ise 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Cohen d değerleri sırasıyla 0,32, 0,36 ve 0,35 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,3’e yakın olması (Field, 2009) farkların orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

Çizelge 20. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Puan	Yaş	n	\bar{x}	s	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd	K. Ort.	F	p	Fark
Genel Ort.	18-25 (a)	88	2,81	0,69	G. Arası	15,420	2	7,710	17,760	0,000	a>b,c
	26-32 (b)	108	2,53	0,66	G. İçi	97,678	225	0,434			b>c
	33-40 (c)	32	2,00	0,54	Toplam	113,098	227				
Amaca Yönelik Davr.	18-25 (a)	88	3,35	0,97	G. Arası	9,537	2	4,768	5,487	0,005	a>b
	26-32 (b)	108	3,12	0,93	G. İçi	195,545	225	0,869			
	33-40 (c)	32	2,72	0,83	Toplam	205,081	227				
Strateji	18-25 (a)	88	2,97	0,91	G. Arası	19,551	2	9,776	12,451	0,000	a>b,c
	26-32 (b)	108	2,64	0,93	G. İçi	176,651	225	0,785			b>c
	33-40 (c)	32	2,06	0,64	Toplam	196,202	227				
Kabulsz.	18-25 (a)	88	2,50	0,98	G. Arası	11,437	2	5,718	6,221	0,002	a,b>c
	26-32 (b)	108	2,44	0,98	G. İçi	206,819	225	0,919			
	33-40 (c)	32	1,82	0,79	Toplam	218,256	227				
Dürtü Kontrolü	18-25 (a)	88	2,95	1,01	G. Arası	28,571	2	14,285	16,306	0,000	a>b,c
	26-32 (b)	108	2,51	0,94	G. İçi	197,116	225	0,876			b>c
	33-40 (c)	32	1,88	0,65	Toplam	225,687	227				
Açıklık	18-25 (a)	88	2,72	0,99	G. Arası	23,390	2	11,695	16,220	0,000	a>b,c
	26-32 (b)	108	2,28	0,78	G. İçi	162,233	225	0,721			b>c
	33-40 (c)	32	1,76	0,62	Toplam	185,622	227				
Farkındalık	18-25 (a)	88	2,30	0,71	G. Arası	5,905	2	2,952	7,373	0,001	a,b>c
	26-32 (b)	108	2,14	0,59	G. İçi	90,101	225	0,400			
	33-40 (c)	32	1,80	0,53	Toplam	96,006	227				

Kabulsüzlük ve farkındalık alt boyutlarında ise 18-32 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri 33-40 yaş arası olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Cohen d değerleri sırasıyla 0,23, 0,25 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,3'e yakın olması (Field, 2009) farkların orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

Son olarak, amaca yönelik davranabilme alt boyutunda ise 18-25 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri 26-32 yaş arası olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Cohen d değeri 0,22 olarak bulunmuş ve bu değer 0,3'e yakın olması (Field, 2009) farkın orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Tartışma

Bu araştırmada genç yetişkinler arasında genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda öncelikle genç yetişkinlerin genel erteleme davranışı düzeylerinin ortanın altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, daha düşük olması beklenmekle birlikte, genç yetişkinlerin erteleme davranışlarının düşük seviyede olduğunu ortaya koyarak, bu yaş grubunun iş, eğitim veya kişisel hedeflere daha etkili bir şekilde odaklandığını, sorumluluklarını ve görevlerini zamanında ve verimli bir biçimde yerine getirme yeteneklerinin güçlü olduğunu yansıtmaktadır.

Ferrari ve Scher (2000) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin hem akademik hem de günlük yaşamlarında erteleme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Araştırmada, özellikle daha fazla çaba ve kaygı gerektiren görevlerin daha sıklıkla ertelendiği, buna karşın daha az zorlayıcı görevlerde erteleme davranışının daha az rastlandığı belirlenmiştir. Solomon ve Rohtblum (1984) tarafından 342 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmaya göre, öğrencilerin sevmedikleri veya hoşlanmadıkları görevlerde daha fazla ertelemeye yöneldikleri belirlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, katılımcıların karar verme açısından özellikle rasyonel karar alma tarzlarının baskın bir profil oluşturduğunu göstermektedir. Bundan sonra sırasıyla sezgisel ve bağımlı karar verme gelmiş, kendiliğinden-anlık karar verme ve kaçınmacı karar verme düzeylerinin ise bunlar kadar baskın olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak, katılımcılar arasında rasyonel karar verme stiline baskın olması, genel olarak mantık ve analitik düşünme yeteneklerinin ön planda olduğunu göstermiştir. Rasyonel karar verme, bilgiyi toplamak, analiz etmek ve sonuçları dikkate alarak kararlar almayı içermektedir. Dolayısıyla genç yetişkinlerin daha çok objektif verilere dayalı mantıklı kararlar aldığını söylemek mümkündür. Ancak kişisel içgüdüler ve duygusal değerlendirmelere daha fazla vurgu yapan sezgisel karar verme stili ile başkalarının görüşlerine veya dışsal etkilere önem vererek karar

vermeye dayanan bağımlı karar vermenin de genç yetişkinlerde önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Temel (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke yönetim tarzları incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, öğretmenlerin özsayıya dayalı ve dikkatlice düşünülerek alınan karar verme stillerinde yüksek becerilere sahip oldukları, buna karşın kaçınma, erteleme ve panikle karar verme eğilimlerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Taşgıt (2012) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre ise, dikkatli ve panik karar verme düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, kişilerin erteleyici ve kaçınan karar verme düzeylerinde belirgin bir farklılık olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışmada, genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinin seviyesi, genel erteleme davranışındaki gibi yine ortalamanın altında bir düzeyde tespit edilmiştir. Bu sonuç, genel olarak olumlu bir sonuç olarak değerlendirilmiştir. Genç yetişkinlerin amaca yönelik davranabilmeye dayalı duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin orta düzeyde yer alarak diğer duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine göre öne çıktığı görülmüştür. Bu sonuç özellikle hedef odaklı duygusal yönetimde iyi bir performans sergilenemediğini göstermektedir. Strateji, dürtü kontrolü, açıklık ve kabulsüzlük içeren duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ortanın altında yer alırken, farkındalık ile ilgili duygu düzenleme güçlükleri oldukça düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar genç yetişkinlerin özellikle duygusal tepkileri yönetme ve düzenlemede, ani veya düşünmeden verilen tepkilere karşı dayanabilmede, duygusal deneyimlerini açık bir şekilde tanıma, kabul etme ve ifade edebilmede ve olumsuz duygusal deneyimleri veya düşünceleri kabullenmede zorluklar yaşandığını göstermektedir. Farkındalık ile ilgili duygu düzenleme güçlüklerinin oldukça düşük olması ise genç yetişkinlerin duygusal farkındalık konusunda daha güçlü olduklarını ve duygusal deneyimlerini daha iyi anlayabildiklerini göstermektedir.

Gross ve ark., (2006) yaptığı bir çalışmada, insanların genellikle pozitif duyguları düzenlemek yerine negatif duyguları düzenlemeye daha fazla eğildiği belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, katılımcıların %84'ünün pozitif duyguları düzenlemek yerine negatif duyguları düzeltmeye çalıştığını, sadece %16'sının ise pozitif duyguları daha etkili bir şekilde düzenleyebildiğini göstermektedir. Yıldız ve Güllü (2019)

tarafından yapılan araştırmada, belirsizliğe düşük tahammül gösteren bireylerin, belirsiz durumlarla başa çıkmada zorlandıkları ve bu durumun genellikle kaçınma stratejilerini benimsemelerine neden olduğu öne sürülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, belirsizliğe düşük tahammülün duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur.

Öte yandan genç yetişkinlerde, genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı incelendiğinde önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Genel erteleme davranışının kaçınmacı, kendiliğinden anlık, rasyonel ve bağımlı karar verme stilleri ile ilişkileri anlamlı bulunmuştur. Bunlardan sezgisel karar verme stili ile olan ilişki negatif, diğerleri ise pozitif bulunmuştur. Ayrıca kaçınmacı ve rasyonel ile olan ilişkiler orta düzeyde iken kendiliğinden anlık ve bağımlı ile olan ilişkiler zayıf düzeyde bulunmuştur.

Uğurlu (2013), okul yöneticileri üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, rasyonel karar verme stili ile erteleme davranışları arasında negatif bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Bu çalışma, rasyonel karar verme yeteneğine sahip yöneticilerin erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Frost ve Shows (1993), üniversite öğrencileri arasında kararsızlık ve akademik erteleme ilişkisini incelediklerinde, yüksek kararsızlık seviyesine sahip öğrencilerin, akademik erteleme düzeyleri açısından diğer öğrencilerden farklı sonuçlar sergilediklerini tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda genel erteleme davranışının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkileri ise alt boyutların tamamı ile birlikte pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Bu durum, duygu düzenleme güçlükleri ve genel erteleme davranışının birlikte arttığını veya azaldığını göstermiştir. Ancak genel olarak orta düzeyde ilişkiler bulunuyorken, açıklık ve farkındalık ile olan ilişkiler zayıf düzeyde bulunmuştur.

Tice ve Bratslavsky (2000), duygu düzenlemenin erteleme davranışının öz düzenleyici başarısızlığını anlamada önemli bir rol oynadığını ayrıca bireylerin uzun vadeli hedefler yerine kısa vadeli olumlu sonuçları elde etmek için görevleri ertelemeyi veya kaçınmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Genç yetişkinlerde, karar verme stillerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin genel erteleme davranışını yordama durumu incelendiğinde ise bağımsız değişkenlerin birbirleriyle etkileşimleri de dikkate alındığı için sonuçlar farklılaşmıştır. Karar

verme stilleri arasında genel erteleme davranışını anlamlı olarak yani istatistiksel olarak önemli ölçüde etkileyen iki adet karar verme stili bulunmaktadır. Bunlar, kaçınmacı karar verme ve rasyonel karar vermedir. Kaçınmacı karar verme pozitif yönde, rasyonel karar verme ise negatif yönde yordamaktadır. Buna göre genel erteleme davranışı; kaçınmacı karar verme davranışının artması ile birlikte artmakta, rasyonel karar verme davranışının artması ile birlikte ise azalmaktadır. Dolayısıyla rasyonel karar verme davranışının genel erteleme davranışını azaltmada olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Ancak kaçınmacı karar vermenin genel ertelemeyi açıklama oranı %27,8 iken rasyonel karar vermenin oranı %2'dir. Bu nedenle erteleme davranışının azaltılması için özellikle kaçınmacı karar vermenin azaltılması önem taşımaktadır.

Balkıs'ın (2006) çalışmasında öğretmen adaylarının erteleme eğilimleri ile onların düşünme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, rasyonel karar verme ve düşünme stili ile erteleme eğilimi arasında önemli bir negatif ilişki bulunmuştur. Yani, daha rasyonel düşünen ve karar veren bireylerin daha az erteleme eğiliminde olduğu görülmüştür. Öte yandan, bağımlı, kaçınan ve anlık karar verme stilleriyle erteleme eğilimi arasında ise anlamlı bir pozitif ilişki saptanmıştır; bu stilleri benimseyen bireylerde erteleme eğiliminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demir ve ark., (2018) sporcularla yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, rasyonel ve sezgisel karar verme stilleri ile mental iyi oluş arasında pozitif bir ilişki saptanırken, bağımlı karar verme stilinin mental iyi oluş ile negatif bir ilişkisi olduğu tespit etmişlerdir.

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerinin genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelendiğinde ise genel olarak duygu düzenleme güçlüklerinin ve amaca yönelik davranabilme ve kabulsüzlük alt boyutlarının genel erteleme davranışını anlamlı olarak yordadıkları görülmüştür. Genel olarak duygu düzenleme güçlüklerinin ve belirtilen alt boyutlardaki duygu düzenleme güçlüklerinin artması ile birlikte genel erteleme davranışının da anlamlı olarak arttığı tespit edilmiştir. Genel ertelemenin %19,1'i duygu düzenleme güçlüklerinin yaşanması ile açıklanabilmiştir. Ayrıca genel ertelemenin %15,4'ü amaca yönelik davranabilme ile %3,2'si ise kabulsüzlük ile açıklanabilmiştir.

Blunt ve Pychyl (2000), yaptıkları çalışmada kişiler, zor ve rahatsız edici görevler karşısında olumsuz duygular deneyimlediğinde, bu duyguları bastırmak ve

rahatlamak için görevleri erteleme yoluna başvurdıklarını gözlemlemişlerdir. Sirois ve ark., (2013), yaptıkları araştırma sonuçlarına göre ise, bireyler görevleri ertelemeye karar verdiklerinde duygusal bir değişim yaşandığını ve bu nedenle herhangi bir erteleme durumunun kişilerde duygu düzenlemesiyle başladığını vurgulamışlardır.

Genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete, eğitim düzeyine ve yaş grubuna göre karşılaştırılması yani bunlardan etkilenip etkilenmediği incelendiğinde de önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre öncelikle, genel erteleme düzeyinin cinsiyet ve eğitim düzeyinden etkilenmediği ancak yaş grubundan etkilendiği görülmüştür. Daha küçük yaşlarda bulunanlar daha fazla erteleme alışkanlığına sahiptirler ve yaşın artması ile bu davranış azalmaktadır. Bunun sonucu olarak 18-25 yaş grubunun en yüksek erteleme düzeyine sahip olduğu ve en düşük düzeydeki 33-40 yaş arasından anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ekşi ve Dilmaç (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, genel erteleme davranışı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Çakıcı (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, akademik erteleme davranışının cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu çalışmalardan farklı olarak, Balkıs ve ark., (2006) üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamalarının kadın öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Baltacı (2017) araştırmasında, eğitim seviyesine bağlı olarak erteleme davranışının farklılık göstermediğini gözlemlemiştir. Doğan, Kürüm ve Kazak (2014) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin sınıf seviyeleri yükseldikçe genel erteleme davranışının arttığını tespit etmişlerdir.

Yapılan literatür incelemesi, erteleme davranışı ile yaş değişkeni arasında farklı sonuçların elde edildiğini göstermektedir. Gülebağlan (2003) ve Balkıs (2006)'ın çalışmaları, erteleme davranışının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Çakıcı (2003) ve Akkaya (2007)'nin araştırmasına göre ise erteleme davranışının yaşa göre farklılık göstermediği

sonucuna varmışlardır. Chávez-Ortiz ve ark., (2020) tarafından yürütülen çalışmada ise, yaşın artmasıyla birlikte erteleme davranışlarının azaldığı gözlemlenmiştir.

Çakıcı'nın 2003 yılında gerçekleştirdiği çalışmada ise, lise ve üniversite öğrencileri arasındaki genel ve akademik erteleme alışkanlıkları incelenmiştir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin, lise öğrencilerine kıyasla hem genel hem de akademik açıdan daha sık erteleme eğiliminde oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca, özsaygısı düşük lise öğrencilerinin, akademik görevlerini ertelemeye daha meyilli oldukları tespit edilmiştir (Çakıcı, 2003).

Karar verme stillerinden bağımlı karar verme stili cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş ve kadınların bağımlı karar verme stili düzeyleri erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kaçınmacı ve sezgisel karar verme stili düzeyleri lise ve üniversite mezunlarında daha yüksek eğitim almış olanlardan, 18-25 yaş arasında bulunanlarda, 33-40 yaş arasında bulunanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Özer (2018) yaptığı çalışmada, genç yetişkinlerin karar verme stratejileri arasında cinsiyete dayalı önemli bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, aynı çalışmanın sağlık yönetimi öğrencileri üzerine odaklanan bir bölümünde, özellikle bağımlı karar verme stili, cinsiyet ve iş deneyimi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. İş deneyimi olmayan kız öğrencilerin bağımlı karar verme eğilimlerinin yüksek olduğu, bu durumun da onların karar verirken başkalarının tavsiye ve yönlendirmelerine daha fazla önem verdiklerini gösterdiği belirlenmiştir.

Demirbaş (1992), gerçekleştirdiği çalışmada, yaşın ilerlemesiyle karar verme yeteneğinin arttığı ve alınan kararların daha kesin ve bağlayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Uzunoğlu ve ark., (2009), futbol hakemlerinin karar verme stillerinin yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Ferrari ve ark., (2009) yaptıkları çalışmada, lise eğitimi almış veya daha az eğitimi olan katılımcıların, lisans veya lisansüstü eğitim almış yetişkinlere göre karar verme erteleme oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Duygu düzenleme güçlükleri düzeyi ise genel olarak cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ancak yaş grubuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Daha küçük yaşlarda bulunanlar daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne sahiptirler ve yaşın artması ile bu güçlükler azalmaktadır. Bunun sonucu

olarak 18-25 yaş grubunun en yüksek güçlük düzeyine sahip olduğu ve daha büyük yaş gruplarından anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, 26-32 yaş arasındaki bireylerin güçlük düzeyleri de 33-40 yaş grubundan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla 18-25, 26-32 ve 33-40 yaş grupları şeklinde üç düzey oluştuğunu söylemek mümkündür.

Yılmaz ve Cenkseven (2020) yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme yeteneklerinde cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yumuşak (2019) yaptığı çalışmada da duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında önemli bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, cinsiyetin etkisini araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu alanda kesin sonuçlara ulaşmayı güçleştirmektedir.

Malesza (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre ise, kadınlar genel olarak duygu düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşamaktadır. Araştırma, kadınların üzgün olduklarında duygu düzenleme stratejilerine erişimde ve hedef odaklı davranışlar sergilemede erkeklere kıyasla daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir.

Ayrıca lise veya üniversite mezunlarının açıklık ile ilgili duygu düzenleme güçlükleri yüksek lisans veya doktora tamamlamış olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Strateji, dürtü kontrolü ve açıklık alt boyutlarında 18-25 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri yaşı daha büyük olanlardan, 26-32 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri ise 33-40 yaş arası bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kabulsüzlük ve farkındalık alt boyutlarında 18-32 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri 33-40 yaş arası olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Son olarak, amaca yönelik davranabilme alt boyutunda ise 18-25 yaş arası bireylerin duygu düzenleme becerisi düzeyleri 26-32 yaş arası olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Giromini ve ark., (2017) yaptıkları çalışmada, insanların yaşları ilerledikçe duygu düzenleme konusundaki güçlüklerinin azalma eğiliminde olduğu bulgusu ortaya konmuştur. Yeung ve ark., (2011) 18-64 yaş aralığında 654 katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaş ile duygu arasındaki ilişkiyi inceleyerek duygu düzenlemenin yaş faktörü üzerindeki aracılı rolünü araştırmışlar ve sonuç olarak duygu düzenlemenin yaş artışıyla pozitif bir ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir. Bu

bağlamda, olumsuz duyguların yaşlılık döneminde daha az görüldüğü ve en fazla erken yetişkinlik döneminde olduğu bulunmuştur.

B. Sonuç ve Öneriler

Genç yetişkinlerde, genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin tespiti amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma 2023 yılı içerisinde İstanbul'da yaşayan ve 18-40 yaş aralığında bulunan bireyler içerisinde basit rastgele örnekleme yoluyla ulaşılan toplam 228 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu yaş aralığı, genç yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmekte ve bireylerin yaşamlarında önemli kararlar alırken duygu düzenleme ve erteleme davranışı gibi faktörlerin etkisinin daha belirgin olduğu bir dönemi içermektedir.

Araştırmada 18-40 yaş arasında farklı yaşlarda yer alan, farklı eğitim düzeylerine ve medeni hale sahip, çalışan ve çalışmayan, farklı gelir düzeyleri içerisinde yer alan, kadın ve erkek farklı bireyler yer almıştır. Bu nedenle, araştırmanın evreni temsil gücünün ve güvenilirliğinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Ancak her ne kadar farklı profillere sahip bireylerin katılımı sağlanmış olsa da katılımcılar genel olarak 30 yaş altında bulunan, bekar, çalışan ve orta düzeyde gelire sahip olan kadınlardan oluşmuştur. Dolayısıyla, sonuçları yorumlarken bu demografik yapıya dikkat etmek önemlidir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin genel erteleme davranışları beklenenden daha düşük seviyede bulunmaktadır. Bu durum, gençlerin iş ve eğitim gibi alanlarda hedeflerine odaklanma ve bu hedeflere ulaşmak için gereken görevleri zamanında yerine getirme konusunda oldukça etkin olduklarını göstermektedir. Karar verme stilleri incelendiğinde, genç yetişkinlerin büyük çoğunluğunun rasyonel karar verme stilini tercih ettiği görülmüştür. Bu, gençlerin analitik düşünme ve mantıksal değerlendirme yeteneklerinin gelişmiş olduğunu işaret eder. Bunun yanı sıra, sezgisel ve bağımlı karar verme stillerinin de bu yaş grubunda önemli bir yer tuttuğu belirlenmiştir.

Genç yetişkinler arasında duygu düzenleme güçlüklerinin genel olarak düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, amaca yönelik davranabilme ve kabulsüzlük gibi alt boyutlarda zorluklar yaşandığı tespit edilmiştir. Bu, genç yetişkinlerin duygusal

durumlarını yönetme ve düzenleme konusunda bazı alanlarda gelişim ihtiyacı olduğunu gösterir.

Erteleme davranışı ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, genel erteleme davranışının özellikle kaçınmacı, kendiliğinden anlık, rasyonel ve bağımlı karar verme stilleri ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Bu, genç yetişkinlerin karar verme süreçlerinin erteleme davranışlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, genel erteleme davranışının duygu düzenleme güçlükleriyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir, bu da duygu düzenleme zorluklarının erteleme davranışlarını etkileyebileceğine işaret eder.

Demografik faktörlerin etkisine bakıldığında, erteleme davranışları, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi faktörlerin belirgin bir etkisi olmadığı; ancak yaşın artmasıyla erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.

Bu bulgular ışığında, genç yetişkinlere yönelik bireysel danışmanlık ve koçluk programları, erteleme eğilimlerini azaltmaya ve daha etkili karar verme becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu programlar, kişisel hedeflerin belirlenmesi, motivasyonun artırılması ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi üzerine odaklanabilir. Eğitim programlarında karar verme ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik içeriklerin artırılması, genç yetişkinlerin bu becerilerini güçlendirebilir. Bu müdahale programları öğrencilerin duygusal zorluklarla başa çıkmalarına ve daha mantıklı kararlar almalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, genç yetişkinlerdeki genel erteleme davranışları, karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri hakkında toplumsal farkındalığın artırılması, bu konularda daha etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- BURKA, J. B., & YUEN, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. New York: Addison-Wessley.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2023). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (30. baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- DRYDEN, W. (2000). Ertelemek yaşamı kaçırmaktır. (Çev. Günhan Günay) İstanbul: Erdemir Yayınevi.
- DUNHAM, R. B. ve PIERCE, J. L. (1989). Management. London: Scott, Foresman Company.
- ELLIS, A., & KNAUS, W. J. (1977). Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living.
- FERRARI, J. R., JONHSON, J. L., & MCCOWN, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum.
- FIELD, A. (2009). Understanding statistics using SPSS. London: Sage.
- GEÇTAN, E. (2003). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.
- GEORGE, D., & MALLERY, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. Routledge.
- GEORGE, D., & MALLERY, P. (2020). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16th ed.). New York: Routledge.
- GRATZ, K. L., & TULL, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change (pp. 107–133). Context Press /New Harbinger Publications.

- KARASAR, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KNAUS, W. J. (1998). Do it now! Break the procrastination habit. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- KNAUS, W. (2002). The Procrastination Workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- LEVINSON, D. J. (1996). The Seasons of a Woman's Life. New York: Knopf.
- SALOVEY, P., & MAYER, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- SCHOUWENBURG, H. C., LAY, C.H., PYCHYL, T. A., & FERRARI, J. R. (2004). Counseling the procrastinator in academic settings. *American Psychological Association*, Washington, DC 20090-2984.
- THOMPSON, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- TUNA, F. (2016). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Akademi.
- YUEN, L. M., & BURKA, J. B. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, PA: Addison-Wesley.
- ZASTROW, C., & KIRST-ASHMAN, K. K. (2015). İnsan davranışı ve sosyal çevre II: Yetişkinlik ve yaşlılık (Çev. E. Türközü, B. Alparslan ve O. Uraz). Ankara: Nika.

MAKALELER

- APOSTOL, G. G., JACOBS JR, D. R., TSAI, A. W., CROW, R. S., WILLIAMS, O. D., TOWNSEND, M. C., & BECKETT, W. S. (2002). Early life factors contribute to the decrease in lung function between ages 18 and 40: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults study. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 166(2), 166-172.
- ARNETT, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 63-76.

- AYBAR, S. (2022). Makyavelizmin öğretim üyelerinin karar verme stilleri üzerindeki etkisi: nicel bir araştırma. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 83-97.
- BALTACI, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 56-80.
- BECK, B. L., KOONS, S. R., ve MILGRIM, D. L. (2001). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, selfconsciousness, self-esteem, and self-handicapping. Journal of Social Behavior & Personality, 16(1), 3-11.
- BILGE, U. Z. U. N., & DEMİR, A. (2015). Erteleme: türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. Ege Eğitim Dergisi, 16(1), 106-121.
- BRIDGES, K. R., & ROIG, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled. Personality and Individual Differences, 22(6), 941-944.
- BLUNT, A., & PYCHYL, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness boredom. Personality and Individual Differences, 24, 837-846.
- BLUNT, A., & PYCHYL, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. Personality and Individual Differences, 28, 153–167.
- BYRNES, J.P. (1998), The Nature and Development of Decision Making: A Self Regulation Model. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- CHÁVEZ-ORTIZ, P. G., BUENDIA VILA, G. R., SALVATIERRA MELGAR, Á., & JOSCO MENDOZA, J. (2020). Personal conditions associated with procrastination in university students. International Journal of Early Childhood Special Education (INTJECSE), 12(1): 521-526.
- CHU, A. H. C., & CHOI, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology, 14, 145, 245–264.

- DAY, V., MENSINK, D., ve O’SULLIVAN, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134.
- DEMİR, G. T., NAMLI, S., HAZAR, Z., TÜRKELİ, A., & CİCİOĞLU, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- DINGLE, G. A., & FAY, C. (2017). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music*, 45(4), 513-529.
- DI FABIO, A. (2006). Decisional Procrastination Correlates: Personality Traits, Self-Esteem, or Perceptions of Cognitive Failure? *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6, 109-122.
- DOĞAN, T., KÜRÜM, A. & KAZAK, M. (2017). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education*, 1(1), 1-8.
- ECKERT, M., EBERT, D. D., LEHR, D., SIELAND, B., & BERKING, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
- FENTON-O’CREEVY, M., SOANE, E., NICHOLSON, N., & WILLMAN, P. (2011). Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision making and performance of traders. *Journal of Organizational Behavior*, 32(8), 1044-1061.
- FERRARI, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- FERRARI, J. R., ve EFFERT, B. R. (1989). Decisional Procrastination: Examining Personality Correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-156.
- FERRARI, J. R., & EMMONS, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10, 135–142.
- HALİL, E. K. Ş. İ., & DİLMAÇ, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı

açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.

FERRARI, J. R., & BECK, B. L. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinator. *Education*, Summer, 118, 529-538.

FERRARI, J. R., & PYCHYL, T. A. (eds) (2000). The scientific study of procrastination: where have we been and where are we going? *Journal of Social Behavior and Personality* [Special Issue], 15, vii-viii.

FERRARI, J. R., DÍAZ-MORALES, J. F., O'CALLAGHAN, J., DÍAZ, K. & ARGUMEDO, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464.

FERRARI, J. R., HARRIOTT, J. S., EVANS, L., LECIK-MICHNA, D. M., & WENGER, J. M. (1997). Exploring the time preferences by procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality*, 11(3), 187-196.

FERRARI, J. R., ÖZER, B. U., & DEMİR, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 402-408.

FERRARI, J. R., SCHER, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and non-academic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.

FROST, R. O., & SHOWS, R. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behavioral Research and Therapy*, 31(7), 683-692 (September 1993).

GIROMINI, L., ALES, F., DE CAMPORA, G., ZENNARO, A., & PIGNOLO, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 705-714.

GRATZ, K. L., & ROEMER, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- GREENLEAF, E. A., & LEHMANN, D. R. (1995). Reasons for Substantial Delay in Consumer Decision Making. *Journal of Consumer Research*, 22(2), 186-199.
- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, (2)5, 271-299.
- GROSS, J. J. & JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- GROSS, J. J., RICHARDS, J. M., & JOHN, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- HAMMER, C. A., & FERRARI, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Current Psychology*, 21, 333–338.
- HAYCOCK, L. A., MCCARTHY, P., & SKAY, C. L. (1998). Procrastination in College Students: the Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324.
- HE, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 12-24.
- HILL, M. B., HILL, D. A., CHALOT, A. E., & BARRALL, J. F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12, 256-262.
- KNAUS, W. J.(2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 153–166.
- KRISTENSEN, B., MALM, J., CARLBERG, B., STEGMAYR, B., BACKMAN, C., FAGERLUND, M., & OLSSON, T. (1997). Epidemiology and etiology of ischemic stroke in young adults aged 18 to 44 years in northern Sweden. *Stroke*, 28(9), 1702-1709.
- LAY, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.

- LAY, C., & SILVERMAN, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61-67.
- LEVINSON, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- MARTIN, L. N., & DELGADO, M. R. (2011). The influence of emotion regulation on decision-making under risk. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(9), 2569-2581.
- MCCOWN, W. (1986). Behavior of chronic college student procrastinators: An experimental study. *Social Science and Behavioral Documents*, 17, 133.
- MILGRAM, N. A., SROLOFF, B., & ROSENBAUM, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- MOYAL, N., HENIK, A., & ANHOLT, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4.
- ÖZER, Ö. (2018). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 421-432.
- PRZEPIORKA, A., BŁACHNIO, A., & DÍAZ-MORALES, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64.
- REBETEZ, M. M. L., ROCHAT, L., BARSICS, C., & 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.
- ROTHBLUM, E. D., SOLOMON, L. J., & MURAKAMI, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 387-394 (October 1986).
- RUGANCI, R. N., & GENÇÖZ, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.

- SENECAL, C., LAVOIE, K., & KOESTNER, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 889-903.
- SCHOUWENBURG, H. C., & LAY, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481–490.
- SCOTT, S. G., & BRUCE, R. A. (1995). Decision-making styles: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55, 818-831.
- SILVER, M., & SABINI, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207-221.
- SIROIS, F., & PYCHYL, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115–127.
- 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.
- SOLOMON, L. J., & ROTHBLUM, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- SPECTER, M. H., & FERRARI, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5; SPI), 197-202.
- STEEL, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- TICE, D. M., & BAUMEISTER, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.

- TICE, D. M., & BRATSLAVSKY, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159.
- UĞURLU, C. T. (2013). Effects of decision making styles of school administrators on general procrastination behaviors. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 253-272.
- UZUNOĞLU, Ö. U., ŞAHİN, M., & FIŞEKÇİOĞLU, B. (2009). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(1), 32-36.
- UZUN ÖZER, B. (2010). A path analytic model of procrastination: testing cognitive, affective, and behavioral components.
- VAN EERDE, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, 49(3), 372-389.
- WOLTERS, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- YEUNG, D. Y., WONG, C. K., & LOK, D. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health*, 15(3), 414-418.
- YILDIZ, B., & GÜLLÜ, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- YILMAZ, Y., & CENKSEVEN, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.

TEZLER

- AKKAYA, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism, and depression (Master's thesis, Middle East Technical University).

- AKTAN, S. (2016). Gençlerde Erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- AKDOĞAN, A. (2013). Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- ARSLAN, A. (2013). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının karar verme stilleri ile ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- BALKIS, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi (Doktora tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- BULUT, R. (2014). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- BINDER, K. (2000). The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Carleton University: Unpublished master thesis.
- ÇAKICI, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- DEMİRBAŞ, H. (1992). Suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin karar verme davranışlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GÜLEBAĞLAN, C. (2003). Öğretmenlerin işleri son ana ertelemelerinin mesleki yeterlik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- HAYCOCK, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination: An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self-

Efficiency Beliefs. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.

JARADAT, A. M. (2004). Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates and treatment. PhD Thesis, Philips: University of Marburg.

KOHOJAZADA, N. (2019). Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

SARIOĞLU, A. F. (2011). Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TAŞDELEN, A. (2002). Öğretmen Adaylarının Farklı Psiko Sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri. Doktora Tezi, İzmir: D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

TAŞGİT, M. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.

TEMEL, V. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

UZUN ÖZER, R.B. (2005). Akademik erteleme davranışı: Yaygınlığı, olası sebepleri, cinsiyet farkı ve akademik başarısıyla olan ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

VESTERVELT, C. M. (2000). An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination. Unpublished Doctoral Dissertation, Carleton University, Ottawa, Ontario.

YUMUŞAK, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: Genel Erteleme Ölçeği

Ek-3: Karar Verme Stilleri Ölçeği

Ek-4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Ek-5: Etik Kurul Onayı

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Bu araştırma İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nazlı Terekeme İnce tarafından yürütülmektedir. Tez danışmanlığını Doç. Dr. Şahide Güliz Kolburan yapmaktadır. Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde genel erteleme davranışı ile karar verme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın içeriği doğrultusunda bu çalışmaya; 18- 40 yaş aralığındaki bireylerin katılması uygun görülmektedir.

Araştırmada sosyodemografik veri formu ile 3 adet ölçeği yanıtlanmanız beklenmektedir. Araştırma süresi ortalama 15 dakikadır. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine adınız ve soyadınızın yazılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Lütfen her bir soruyu ve seçeneklerini okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Araştırmayla veya ölçeklerle ilgili aklınıza gelen her türlü soru ve araştırma sonuçları hakkında bilgi edinmek için araştırmacıya e-posta adresi aracılığı ile ulaşabilirsiniz. Katkılarınız ve ayırdığınız değerli zaman için çok teşekkürler. Psikolog Nazlı Terekeme İnce'ye nazliterekeme@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu formu okuyup onaylamanız, çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Çalışmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Onaylıyorum.

Onaylamıyorum.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın (), Erkek (), Diğer ()

Eğitim Durumunuz: İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite (), Yüksek Lisans ve Üzeri ()

Medeni Haliniz: Evli (), Bekar (), Boşanmış ()

Çalışıyor musunuz? : Evet (), Hayır ()

Gelir durumunuz?: Düşük (), Orta (), Yüksek ()

Ek-2 Genel Erteleme Ölçeği

Bu ölçeğin amacı, sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını

GENEL ERTELEME ÖLÇEĞİ (GEÖ)

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.

Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor				
1	2	3	4	5				
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm			①	②	③	④	⑤
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.			①	②	③	④	⑤
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.			①	②	③	④	⑤
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım			①	②	③	④	⑤
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler			①	②	③	④	⑤
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım			①	②	③	④	⑤
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım			①	②	③	④	⑤
8	İşleri zamanında bitiririm			①	②	③	④	⑤
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler			①	②	③	④	⑤
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.			①	②	③	④	⑤
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım			①	②	③	④	⑤
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır			①	②	③	④	⑤
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.			①	②	③	④	⑤
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım			①	②	③	④	⑤
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.			①	②	③	④	⑤
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım			①	②	③	④	⑤
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm			①	②	③	④	⑤
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım			①	②	③	④	⑤

aşağıdaki ölçekten yararlanarak kendinize uygun maddeyi seçiniz.

Ek-3 Karar Verme Stilleri Ölçeği

Aşağıda bireylerin önemli kararları nasıl aldıklarını tanımlayan ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız.

KARAR VERME STİLLERİ ÖLÇEĞİ Aşağıda bireylerin önemli kararları nasıl aldıklarını tanımlayan ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederim.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Karar vermeden önce emin olmak için bilgi kaynaklarımı iki kere kontrol ederim.					
2- Karar vermeden önce doğru gerçeklerim vardır.					
3-Mantıklı ve sistematik bir yolla karar veririm.					
4- Karar vermem dikkatli düşünmemi gerektirir.					
5-Karar verirken belirli bir amaca yönelik değişik seçenekleri göz önünde bulundururum.					
6-Kararlarımı verirken içgüdülerime güvenirim.					
7-Bir karar verirken sezgilerime güvenme eğilimindeyimdir.					
8-Genellikle <u>doğruluğunu</u> hissettiğim kararlar veririm.					
9-Kararlarımı verirken benim için akılcı bir nedenden daha çok, verdiğim kararın doğruluğunu hissetmem daha önemlidir.					
10-Karar verirken içimden gelen duygu ve tepkilere güvenirim.					
11-Önemli kararlar alırken başkalarının yardımına sık sık <u>ihtiyaç</u> duyarım.					
12. ("Önemli kararlarımı, nadiren başkalarına danışmadan alırım")***					
13- Eğer başkalarının desteğine sahipsem önemli kararları almak benim için daha kolaydır.					
14-Önemli kararlarımı alırken başkalarının tavsiyelerinden yararlanırım.					
15-Önemli kararlar ile yüzleştığım zaman birinin bana doğru yolu göstermesi hoşuma gider.					
16-Üzerimde baskı hissetmediğim sürece önemli kararlarımı almaktan kaçınırım.					
17-Mümkün olduğunca kararlarımı ertelerim.					
18-Önemli kararları alma aşamasına gelinceye kadar karar vermeyi sık sık <u>ertelerim</u> .					
19-Önemli kararlarımı, genellikle son dakikada veririm.					
20-Üzerinde düşünmek beni rahatsız ettiği için pek çok kararı ertelerim.					
21-Genellikle ani kararlar veririm.					
22-Kararlarımı, çoğunlukla o anda veririm.					
23-Çabuk karar veririm.					
24-Kararlarımı, sıklıkla düşünmeden veririm.					
25-Kararlarımı verirken, o anda doğal olan ne ise onu yaparım.					

** Ölçekten çıkartılan madde orijinal makelesinde. İngilizce  evirisi kontrol edilebilir. Alternatif  eviri:  nemli kararlarımı genellikle başkalarına danışarak alırım (ikiolumsuz ifadeden kurtarma amacıyla. Uzman görüşü alınmıştır).

Ek- 4 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız.

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız.	Hiç bir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğime işlerimi bitirmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim	1	2	3	4	5
	Hiç bir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Her zaman
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım	1	2	3	4	5

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur	1	2	3	4	5

Ek-5 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.09.2022-63526



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-63526
Konu : Etik Onayı Hk.

28.09.2022

Sayın Nazlı TEREKEME

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğimiz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 08.09.2022 tarihli ve 2022/14 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSP46K5H0Z Pın Kodu : 98362

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Nazlı TEREKEME İNCE

ÖĞRENİM DURUMU:

Yüksek Lisans: 2023, İstanbul Aydın Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli

Lisans: 2019, Bahçeşehir Üniversitesi, Fen – Edebiyat
Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce)

YAYINLAR

İNCE, N. T. (2023). TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNDA SANAT TERAPİSİNİN ETKİSİ BİR DERLEME ÇALIŞMASI. *The Journal of Social Sciences*, 64(64), 397-403.

