

Erteleme davranışının kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe ile ilişkisi

Hacer Değirmenci¹ , Aynur Bilge Çetinkaya² , Gözde Sayın Karakaş³ 

Anahtar kelimeler

genel erteleme, kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar, endişe

Keywords

general procrastination, personality traits, metacognitive beliefs, worry

Öz

Bu çalışmanın temel amacı genel erteleme davranışı ile kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmaya yaşları 18-68 arasında değişen toplam 217 katılımcı (165 kadın, 52 erkek) dâhil olmuştur. Araştırmanın verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır. Kesitsel olarak yürütülen bu çalışmada katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Genel Erteleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Üstbiliş-30 Ölçeği, Penn-State Endişe Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, genel erteleme davranışını sorumluluk özelliğinin (treytinin) negatif ve bilişsel farkındalığın ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Endişenin ise, erteleme davranışını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Ayrıca, aracılık analizleri sonucunda bilişsel farkındalığın, sorumluluk ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları erteleme davranışının anlaşılmasında üstbilişsel inançların rolünün de değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen sonuçların erteleme sorunlarına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine zemin hazırlayabileceği sonucuna varılmıştır.

Abstract

The relationship between procrastination, personality, metacognitive beliefs and worry

The main aim of the study was to investigate the relationships between general procrastination behavior, personality traits, metacognitive beliefs, and worry. A total of 217 individuals (165 females, 52 males) aged between 18-68 were included in the study. The data of the research were collected online. In this cross-sectional study, Demographic Information Form, General Procrastination Scale, Five Factor Personality Scale, Metacognition-30 Scale, Penn-State Worry Questionnaire were used. Regression analysis revealed that conscientiousness trait and cognitive self-consciousness, negative and positive predictors of general procrastination behavior, respectively. Worry was not a statistically meaningful predictor of procrastination. In addition, results of mediation analysis showed that cognitive self-consciousness partially mediated the relationship between conscientiousness trait and procrastination. As a result, findings pointed that the role of metacognitive beliefs should be also evaluating for understanding the procrastination behavior. In addition, results of the current study could support developing new intervention programs for procrastination problems.

Atıf için: Değirmenci, H., Çetinkaya, A. B. ve Sayın Karakaş, G. (2023). Erteleme davranışının kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 60-74.

✉ **Gözde Sayın Karakaş** · gozde.sayin@adu.edu.tr | ^{1,2}Psikolog, Aydın, Türkiye; ³Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Aydın.

Geliş: 05.09.2021, **Düzeltilme:** 25.10.2021/26.11.2021, **Kabul:** 27.11.2021



Erteleme, bir işi başka bir zamana ötelemenin sonucunun olumsuz olacağı bilindiği halde gönüllü olarak o işi geciktirme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Bir başka deyişle erteleme, belirli bir zaman dilimi içerisinde yapılması gereken bir görevi belirli veya belirsiz başka bir zaman dilimine bırakma davranışına denmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) erteleme davranışının kişiye huzursuzluk veren ve yaygın bir şekilde karşılaşılan bir sorun olduğunu söylemektedir.

Alanyazındaki temel yaklaşım ve çalışmalar incelendiğinde, ertelemenin farklı boyutlarıyla ele alındığı dikkat çekmektedir. Milgram ve arkadaşları (1998), ertelemenin beş farklı boyutunu şöyle sıralamışlardır: Genel erteleme, kişilerin tekrarlayan günlük görevlerini ve işlerini planlamada ve bunları zamanında yerine getirmede zorluk yaşama eğilimi (Lay, 1986; Milgram ve ark., 1988); akademik erteleme, ödev yapmak, sınavlara hazırlanmak gibi okulla ilgili görevleri erteleme (Solomon ve Rothblum, 1984); kararsal erteleme, karar verilmesi gereken durumlarda uygun karar vermeyi geciktirme (Effert ve Ferrari, 1989); nevrotik erteleme, kişinin hayatında alması gereken temel kararları ertelemesi (Ellis ve Knaus, 1977) ve son olarak kompulsif erteleme, kişinin hem vermesi gereken kararı hem yapması gereken görevi ertelemesi olarak tanımlanmaktadır (Ferrari, 1991).

Bu çalışmada incelenen genel ertelemenin çalışmalarda sıklıkla hem akademik ertelemeye hem de çeşitli değişkenlerle ele alındığı görülmektedir. Milgram ve Toubiana (1999) genel ertelemeyi, yapılması gereken bir işi ertelemenin alışkanlık boyutunda ve süregelen bir davranış şeklinde ortaya çıkması durumu olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde genel ertelemeyi hayatımızın her alanında sergileyebileceğimiz ve sıkça gerçekleştirdiğimiz bir davranış olarak tanımlayabiliriz. Günlük yaşamın rutininde cevaplanması gereken ancak ertelenen mektuplar, sabah yataktan kalkamama, alınması gereken önemli şeylerin son dakikaya bırakılması erteleyici davranışlar arasında değerlendirilmektedir (Schouwenburg ve Lay, 1995). Çalışmalar, genel erteleme ve alanyazında sıklıkla incelenen akademik erteleme arasında da bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öztürk Başpınar (2020) tarafından yakın zamanda yapılan ve örneklemini öğrencilerin oluşturduğu bir çalışmada, katılımcıların genel ve akademik olarak ertelemeye yatkın oldukları belirtilmiş ve ertelemenin bu iki türü arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r = .74; p < .01$). Diğer bir deyişle, genel erteleme düzeyinin yüksek olduğu durumda, öğrencilerin akademik görevlerini de daha fazla erteleyebileceği görülmektedir.

Yapılan araştırmalar, erteleme davranışlarıyla ilişkili olan pek çok değişken olduğunu göstermektedir. Psikoloji alanyazınındaki farklı bakış açıları ertelemenin kaynağına ve çözümüne yönelik olarak farklı açıklamalar sunmaktadır. Örneğin, ertelemenin aslında bir duygu düzenleme ve özdenetim sorunu olduğuna ilişkin bulgular mevcuttur. Przepiorka ve arkadaşları

(2019), düşük özdenetim ve öz yeterliliğin daha fazla erteleme davranışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Rebetez ve arkadaşları (2018) genel ertelemenin açıklanmasında önde gelen iki değişkenin dürtüsellik ve girici düşünceler olduğunu belirtmiştir. Steel (2007) yapmış olduğu meta-analiz çalışmasında ertelemenin en güçlü ve tutarlı yordayıcılarının görevin caydırıcılığı, görevi erteleme, öz yeterlilik ve sorumluluk olduğunu bildirmiştir. Buradan hareketle ertelemenin hem kendini düzenleme sorunları, hem görevle ilgili özellikler hem de kişilik özellikleriyle ilgili olduğu düşünülebilir.

Erteleme sorunlarıyla ilişkilendirilen bir değişken olan kişilik, insanın kendine has ve çoğunlukla kalıcı düşünce, duygu ve davranışları olarak tanımlanmaktadır (Pay, 2020). McCrae ve Costa (1987) araştırmaları sonucunda kişiliğin dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık olmak üzere beş boyutunu ortaya koymuştur. Alanyazın incelendiğinde, erteleme davranışıyla beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin ele alındığı pek çok çalışma göze çarpmaktadır. Çalışmalar incelendiğinde, sorumluluk özelliğinin (treytinin) erteleme davranışıyla ilişkisinin pek çok çalışmada gösterildiği dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları, sorumluluk sahibi olma düzeyi arttıkça erteleme davranışının azaldığını ortaya koymaktadır (Lee ve ark., 2006; Schouwenburg ve Lay, 1995; Steel, 2007). Çam (2013) tarafından yapılan bir başka çalışmada regresyon modeline en anlamlı katkıyı sorumluluk treytinin yaptığı ve bunu yumuşak başlılık treytinin izlediği görülmektedir. Bulgular beş büyük kişilik özelliğinin genel ertelemenin %46'sını, akademik ertelemenin ise %36'sını açıkladığını göstermektedir.

Araştırmalar incelendiğinde, erteleme davranışıyla ilişkili olduğu sıklıkla bildirilen bir diğer kişilik özelliğinin de nevrotiklik olduğu görülmektedir. Ferrari ve Pychyl (2012) nevrotik kişilik özelliklerine sahip olanların daha fazla erteleme eğiliminde olduğunu bulmuştur. Hess ve arkadaşları (2000) akademik ertelemeye ilgili yaptıkları çalışmada, nevrotik kişilik özellikleriyle gece geç saatlerde ders çalışma ve akademik erteleme arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Doğan ve arkadaşları (2014) ise üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleriyle erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi saptamak için bir araştırma yürütmüştür. Sonuçlar, beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal denge (nevrotiklik) ve özdenetim (sorumluluk) boyutlarının erteleme davranışını sırasıyla pozitif ve negatif yönde yordadığını göstermiştir. Saltukoğlu ve Astar (2018), çalışan kadınlarla yaptıkları çalışmada erteleme davranışını en iyi yordayan kişilik treytlerinin sorumluluk ve duygusal denge (nevrotiklik) olduğunu ve kişilik özelliklerinin erteleme davranışına ait varyansın %57'sini açıkladığını bildirmişlerdir.

Genel olarak bakıldığında, erteleme davranışlarının açıklanmasında kişilik özelliklerinin önemli bir payı olduğu göze çarpmaktadır. Sonuç olarak, alanya-

zındaki çalışmalar incelendiğinde, özellikle sorumluluk ile nevrozizm treyterinin erteleme davranışının açıklanmasında ön plana çıktığı dikkat çekmektedir. Erteleme davranışlarının açıklanmasında önemli görülebilecek bir değişken olan endişe, sonucunun belirsiz olduğu fakat kişinin baştan olumsuz olarak sonuçlanacağını düşündüğü olaylara dair düşünce şeklidir (Çetinaş Aydın, 2017). Solomon ve Rothblum (1984), akademik erteleme yapma taşlarının, başarısız olmaktan korkma ve görevin caydırıcılığı olduğunu söylemektedir. Görevin caydırıcılığı, akademik faaliyetlerde bulunmaktan hoşlanmamak ve görevi yerine getirmek için gereken enerjinin eksikliğinden kaynaklanırken, başarısız olmaktan korkmanın kaygı ve düşük özgüvenle ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) tarafından yürütülen ve akademik erteleme ele alındığı çalışmada faktör analizi sonucunda, birinci faktörün başarısızlık korkusu olduğu saptanmış, bu faktördeki maddelerin, değerlendirilme kaygısı, mükemmeliyetçilik ve kendine duyulan güvenin eksikliği ile ilgili maddeler olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, kaygının erteleme davranışları üzerinde etkisi olabilecek bir değişken olduğu dikkat çekmiştir. Her ne kadar bu çalışmada genel erteleme ele alınmış olsa da, akademik erteleme ve genel erteleme arasındaki pozitif yönlü ilişki göz önünde bulundurulduğunda akademik ertelemeyle ilgili bulguların da konuyla ilgili fikir verebileceği düşünülmüştür.

Alanyazına bakıldığında, gerek akademik erteleme gerekse genel erteleme incelenen pek çok çalışmada kaygı ve erteleme davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edildiği göze çarpmaktadır (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kağan, 2009; Solomon ve Rothblum, 1984; Zhang ve ark., 2020). Stöber ve Joormann (2001) tarafından yapılan ve genel erteleme yordayıcılarının incelendiği bir çalışmada, erteleme düzeyinin endişeyle orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ($r = .32, p < .001$). Bir başka çalışmada Constantin ve arkadaşları (2018) erteleme davranışlarının ciddiyetiyle endişe arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .23, p < .05$). Bir başka deyişle, kaygı arttıkça kişilerin erteleme davranışlarının da arttığı görülmektedir. Benzer şekilde, Ferrari ve Scher (2000), genel ertelemeyi inceledikleri bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygı yaratan ve fazla zahmet gerektiren işleri daha çok ertelediklerini, kendilerini zorlamayan işlerde ise daha az erteleme davranışı sergilediklerini saptamışlardır. Benzer şekilde Ekşi ve Dilmaç'ın (2010) yaptıkları çalışmada sürekli kaygının hem genel erteleme hem de karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Kaygı ve erteleme arasında bildirilen ilişkilerin yanı sıra, hem genel erteleme hem de akademik erteleme incelenen bazı çalışmalarda kaygının erteleme anlamı bir yordayıcısı olmadığı da bildirilmiştir. Haycock ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan

bir çalışmada durumluk kaygının da sürekli kaygının da genel erteleme anlamı bir yordayıcısı olmadığı belirtilmiştir. Aydoğan ve Özbay (2012) tarafından yapılan çalışmada ise durumluk kaygının akademik erteleme davranışını anlamı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Çetin ve Ceyhan (2018) tarafından yapılan çalışmada da sürekli kaygının akademik erteleme yordamadığı belirtilmiştir. Sonuç olarak, genel erteleme ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olsa da çeşitli erteleme türleriyle yapılmış pek çok çalışmada bulguların farklılık gösterdiği görülmüştür.

Erteleme davranışının açıklanmasında son zamanlarda dikkat çeken bir başka kavram da üstbiliştir. Üstbiliş, bireyin kendi düşüncelerinin farkında olması ve bunu kontrol edebilmesi anlamına gelmektedir (Özsoy, 2008). Wells ve Matthews (1996), çeşitli psikolojik sorunların ve işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının açıklanmasında üstbilişsel süreçleri merkeze aldıkları bir model ileri sürmüşlerdir. Modelde yer alan Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu'nun (BDOS) işlevsel olmayan başa çıkma girişimlerinden sorumlu olduğu ve bu sendromu harekete geçiren ana etmenin de üstbilişsel inançlar olduğu belirtilmiştir. Cartwright-Hatton ve Wells (1997) yaptıkları çalışmalarda, BDOS'u etkinleştiren bu üstbilişsel inançları endişeyle ilgili olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlikeyle ilgili olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık olmak üzere beş başlık altında toplamışlardır. Endişeyle ilişkili olumlu inançlar, endişenin yararlı olduğuna dair inançları içermektedir. Kontrol edilemezlik ve tehlikeyle ilgili olumsuz inançlar ise endişenin kontrol edilemezliğine dair inançları içine almaktadır. Bilişsel güvensizlik, kişinin kendi bellek süreçlerine güveninin olmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Düşünceleri kontrol ihtiyacı, düşünceleri kontrol etme gerekliliği ve kontrol etmemenin olumsuz sonuçları ile ilişkilidir. Bilişsel farkındalık ise, kişinin kendi düşünce süreçlerini izleme ve dikkatin içe dönük odaklanmasını içermektedir (Yılmaz ve ark., 2008). Alanyazın incelendiğinde, erteleme davranışları ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda çalışma olduğu göze çarpmaktadır. Spada ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen çalışmada, erteleme davranışsal ve kararsal erteleme olarak iki boyutta incelendiği görülmüştür. Üstbilişsel inançlardan bilişsel güvensizliğin davranışsal erteleme; endişeyle ilgili olumlu inançların da kararsal erteleme pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Alanyazın taraması sonucu, Türkiye'de erteleme davranışının açıklanmasında üstbilişsel inançların ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alanyazındaki çalışmalar, kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişenin erteleme davranışı ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Kişilik özellikleri ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkiler üstbilişsel kuram çerçevesinde açıklanmaktadır (Wells, 2000). Bu

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	165	76
Erkek	52	24
Medeni Durum		
Evli	71	32.7
Bekâr	146	67.3
Eğitim Durumu		
İlkokul-Ortaokul	18	8.3
Lise	27	12.4
Üniversite devam ediyor	100	46.1
Üniversite	62	28.6
Lisansüstü	10	4.6
Gelir Düzeyi		
Düşük	55	25.3
Orta	153	70.5
Yüksek	9	4.1
Yaşanan Yer		
Büyükşehir	139	64.1
Şehir	13	6.0
İlçe	48	22.1
Köy	17	7.8
Çocuk Sahibi		
Evet	75	34.6
Hayır	142	65.4

na göre, kişilik özellikleri gibi etmenler üstbilişsel kuramda söz edilen BDOS'u harekete geçirebilmekte ve bunun sonucunda kişiler işlevsel olmayan başa çıkma yollarına başvurabilmektedir. Diğer bir deyişle, kişilik özellikleri kaçınma, tehdit izleme gibi tekrarlayıcı özellikteki ve işlevsel olmayan başa çıkma yollarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Örneğin, nevrozluğun benlikle ilgili olumsuz bilgilere daha fazla ulaşmakla ve bunun sonucunda da daha duygu odaklı başa çıkma yollarının ortaya çıkmasıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Wells, 2000). Alanyazında, kişilik özellikleri ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Marino ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, beş faktör kişilik özellikleriyle üstbilişsel inançların beş alt boyutu (endişeye ilgili olumlu inançlar, endişeye ilgili olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık) arasında $r = .07$ ile $-.57$ arasında değişen ilişkiler bildirilmiştir. Yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde beş faktör kişilik özellikleri ve üstbilişsel inançlar arasında $r = .16$ ve $.63$ arasında değişen düzeyde ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Nordahl ve ark., 2021). Bir başka deyişle, kişilik özellikleri ve üstbilişsel inançlar arasındaki çalışmalar bu iki değişken arasında zayıftan güçlüye çeşitli düzeylerde ilişkilerin olabileceğini göstermektedir. Kişilik özellikleri ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkilerin anlaşılabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlamak amacıyla bu iki değişken arasındaki ilişkiler bu çalışmada keşifsel olarak ele alınmıştır.

Tüm bu kuramsal altyapı ve alanyazın bilgisinden hareketle kişilik özellikleri ve erteleme arasındaki ilişkiye üstbilişsel inançların aracılık edeceği düşünülmektedir. Üstbilişsel kurama dayanarak kurulan hipoteze göre, kişilik özelliklerinin, üstbilişsel inançları etkinleştirerek erteleme davranışlarına zemin hazırlayabileceği öngörülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, bu ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışma olmamasına rağmen kişilik özellikleri, işlevsel olmayan davranışlar ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilerde üstbilişsel inançların aracı rolünün incelendiği görülmektedir. Örneğin, Marino ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleri ve problemlili Facebook kullanımı arasındaki ilişkiye üstbilişsel inançların iki alt boyutunun (endişeye ilgili olumsuz inançlar ve bilişsel güvensizlik) aracılık ettiği bulunmuştur. Benzer şekilde bir başka çalışmada da, kişilik özellikleri ve olumlu ruh sağlığı arasındaki ilişkiye üstbilişsel inançların iki alt boyutunun (endişeye ilgili olumsuz inançlar ve bilişsel farkındalık) aracılık ettiği gösterilmiştir (Marino ve ark., 2018).

Genel olarak alanyazın incelendiğinde, bu değişkenlerle erteleme davranışının ayrı ayrı araştırıldığı çalışmalar bulunmasına rağmen birbirleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda araştırmaların çoğunlukla akademik erteleme üzerinde yoğunlaştığı, örnekleme ise genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada daha kapsayıcı olarak 18 yaşından büyük kişilerin oluşturduğu bir örneklem ile genel erteleme davranışı üzerine çalışılması önemli görülmüştür. Ayrıca, erteleme davranışı kişilerin gündelik işlevselliklerini sekteye uğratan ve stres yaratan bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Gülebağlan, 2003). Bu çalışmanın, erteleme davranışının açıklanmasına katkıda bulunacağı ve erteleme sorununa yönelik olarak yapılacak müdahalelerin oluşturulmasına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu gerekçelerden ve alanyazında bu alanda yapılmış sınırlı sayıda çalışma olmasından hareketle, bu araştırmanın temel amacı kişilik özellikleri, endişe ve üstbilişsel inançların genel erteleme davranışı üzerindeki yordayıcı rollerini incelemek ve üstbilişsel inançların kişilik özellikleri ile erteleme arasında aracı rolü olup olmadığını tespit etmektir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmaya Türkiye'de yaşayan, okuma yazma bilen, 18-68 yaşları arasında ($Ort. = 28.49$, $SS = 10.83$) 217 kişi (165 kadın, 52 erkek) katılmıştır. Türkiye'nin farklı yerleşim yerlerinde yaşayan aynı zamanda farklı sosyoekonomik düzeylere ve eğitim seviyelerine sahip kişilerden veri toplanmıştır. Katılımcılara kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Ortalama	Standart Sapma	Alınabilecek En Düşük-Yüksek Puan
Genel Erteleme Ölçeği-Toplam	44.94	9.28	18-90
Penn-State Endişe Ölçeği-Toplam	43.54	10.93	16-80
ÜBÖ-30- Toplam	70.84	14.45	30-120
ÜBÖ- Endişe Hakkında Olumlu İnançlar	12.85	4.54	6-24
ÜBÖ- Düşünce ve Tehlikenin Kontrol Edilemezliği	14.04	3.55	6-24
ÜBÖ- Bilişsel Güvensizlik	12.05	4.84	6-24
ÜBÖ- Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14.74	4.87	6-24
ÜBÖ- Bilişsel Farkındalık	17.17	3.64	6-24
Beş Faktör Kişilik Ölçeği-Toplam	145.18	25.25	44-220
Sorumluluk	32.85	5.99	9-45
Nevrotiklik	24.17	6.36	8-40
Yumuşak başlılık	33.15	5.32	9-45
Dışadönüklük	24.89	5.58	8-40
Deneyime Açıklık	35.34	7.30	10-50

Not: ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, yaşanan yer ve algılanan sosyoekonomik durumla ilgili sorular yer almaktadır.

Genel Erteleme Ölçeği Erteleme davranışının değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan Genel Erteleme Ölçeği, Gülebağlan (2003) ve Çakıcı (2003) tarafından yapılan yüksek lisans tezleri kapsamında Abdulkadir Yorulmaz'ın da katkılarıyla birlikte geliştirilmiştir. 18 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18 ile 90 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, erteleme davranışının daha sık gerçekleştiğini göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu olarak kullanılabilirliği bildirilmiştir. Ölçeğin özgün çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91, Spearman Brown iki yarım test güvenilirliği birinci yarım test için .86, ikinci yarım test için .84 olmak üzere toplamda .85 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .82 olarak bildirilmiştir. Çakıcı (2003) ve Gülebağlan (2003) ölçeğin geçerlik ölçütlerini karşıladığını belirtmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Üstbilişler Ölçeği-30 Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından işlevsel olmayan üstbilişsel inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 30 ile 120 arasında değişmektedir. Puanın yükselmesi, patolojik üstbilişsel inançlarda bir artış olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu beş faktör, olumlu inançlar, bilişsel güvensizlik, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık ve düşünceleri

kontrol ihtiyacı olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada, iç tutarlılık Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuş ve alt boyutlar için bu değer .72 ile .93 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formunda olduğu gibi beş alt boyut ortaya çıkmıştır. Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .87, test-tekrar test güvenilirliği ise .80 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .73 ile .89 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin yakınsak geçerliği incelendiğinde bilişsel farkındalık dışındaki alt boyutların durumluk anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2008). Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin beş alt boyutunun Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: Endişeyle ilgili olumlu inançlar .85; kontrol edilemezlik ve tehlike .63; bilişsel güvensizlik .88; düşünceleri kontrol ihtiyacı .85 ve bilişsel farkındalık .70.

Penn-State Endişe Ölçeği Meyer ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ölçek patolojik endişe eğilimini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 16 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi endişenin artması anlamına gelmektedir. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan ölçek, özgün formdaki gibi tek faktörden oluşmuş ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 bulunurken; iç tutarlılık incelemesinde düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin yakınsak geçerliği incelendiğinde, anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif belirtilerle pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir (Yılmaz ve ark., 2008). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Yaş	-												
Genel Erteleme Ölçeği	-.08	-											
Penn State Endişe Ölçeği	-.10	.19**	-										
Dışadönüklük	.08	-.00	-.09	-									
Sorumluluk	.21**	-.14*	-.01	.33**	-								
Yumuşak başlılık	.15*	.02	.01	.25**	.47**	-							
Deneyime Açıklık	-.03	.09	.14*	.42**	.27**	.24**	-						
Nevrotiklik	-.27**	.13	.52**	-.27**	-.28**	-.28**	.01	-					
ÜBÖ-30- Endişe Hakkında Olumlu İnançlar	-.14*	.06	.12	-.02	.12	.03	.14*	.11	-				
ÜBÖ-30- Bilişsel Güvensizlik	-.03	.13	.19**	-.24**	-.28**	-.13	-.08	.31**	.15*	-			
ÜBÖ-30- Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-.26**	.22**	.61**	-.16*	-.10	-.10	.09	.66**	.21**	.31**	-		
ÜBÖ-30- Kontrol edilemezlik ve tehlike	-.12	.15*	.39**	.11	-.01	.01	.14*	.30**	.28**	.33**	.51**	-	
ÜBÖ-30- Bilişsel Farkındalık	-.08	.22**	.42**	.18**	.21**	.10	.38**	.25**	.37**	.11	.50**	.50**	-

* $p < .05$; ** $p < .01$. **Not:** ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30

Beş Faktör Kişilik Ölçeği Beş faktörün prototipik özelliklerini ölçmek amacıyla John ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 44 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin "dışadönüklük" ve "nevrotizm" alt ölçeklerinde 8 madde, "yumuşak başlılık" ve "sorumluluk" alt ölçeklerinde 9 madde, "deneyime açıklık" alt ölçeğinde ise 10 madde bulundurmaktadır. John ve Srivastava (1999) ölçeğin Cronbach alfa katsayılarının .75 ile .90 arasında değişiklik gösterdiğini belirtmiş, test tekrar test ölçümlerinin üç ay ile tekrarlandığını ve sonuçların .80 ile .90 arasında değiştiğini bildirmiştir. Sümer ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .64 ile .77 arasında değiştiği bulunmuştur. Bir başka çalışmada, ölçeğin yapı geçerliği test edilmiş ve yeterli düzeyde olduğu bildirilmiştir (Basım ve ark., 2009). Bu çalışmada, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .69, .71, .61, .81 ve .75 olarak (sırasıyla dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve nevroitiklik) olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na başvurulmuş ve 26.11.2020 tarihli ve 31906847/050.04.04-08/45 sayılı yazıda belirtildiği üzere gerekli izinler alınmıştır. Veriler çevrimiçi olarak 18 yaş üstündeki katılımcılara ulaşılarak toplanmıştır. Araştırmanın başında katılımcılara, haklarının ve çalışma hakkında bilgilendirme metninin bulunduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Ölçeğin uygulanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analizler

Verilerin analizinde SPSS 26.0 (IBM, 2019) programı

kullanılmıştır. Öncelikle veri seti incelenmiş, değişkenler normal dağılım açısından gözden geçirilmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, +/- 2 (George ve Mallery, 2016) aralığı normal dağılım olarak kabul edilmiş ve analiz edilecek değişkenlerin değerlerinin bu aralıkta olduğu tespit edilmiştir. İç tutarlılık katsayılarını saptamak amacıyla tüm ölçek ve alt boyutlar için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Kişilik özellikleri, endişe ve üstbilişsel inançların genel erteleme değişkeni üzerindeki yordayıcılığının değerlendirilmesi için ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak, kişilik özellikleri ve erteleme arasındaki ilişkide üstbilişsel inançların aracı rolü SPSS programına eklentili olan PROCESS (Hayes, 2016) ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Üstbilişsel inançlar, kişilik özellikleri ve kaygı gibi bağımsız değişkenlerin genel erteleme davranışını ne derece yordadığını saptamak amacıyla da korelasyon analizlerinden hareketle regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde aralarında anlamlı ilişki olduğu saptanan değişkenlerle regresyon analizi yürütülmüştür. Alanyazındaki bulguların erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiyi göstermesi (örn., Ekşi ve Dilmaç, 2010) nedeniyle bir kontrol değişkeni olarak kaygı ilk basamakta analize dâhil edilmiştir. İkinci basamakta, korelasyon analizinde ilişkili bulunan ve alanyazında bununla ilgili destekleyici bulguların olduğu (örn., Lee ve ark., 2006) sorumluluk değişkeni eklenmiştir. Son olarak üçüncü basamakta, alanyazında daha sınırlı bulgular olan üstbilişsel inançların üç boyutu (kontrol ihtiyacı, kontrol edilemezlik ve tehlikeyle ilgili olum-

Tablo 4. Erteleme Davranışını Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Basamaklar	Yordayan Faktörler	β	t	ΔF	U. R^2
1	Kaygı	.19	2.89**	8.38**	.03
2	Kaygı	.19	2.90**	4.24*	.05
3	Sorumluluk	-.14	-2.06*		
	Kaygı	.08	.91	2.84*	.07
	Sorumluluk	-.17	-2.49*		
	Kontrol İhtiyacı	.06	.67		
	Kontrol Edilemezlik	-.00	-.06		
	Bilişsel Farkındalık	.19	2.27*		

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

Tablo 5. Sorumluluk Treyti ve Erteleme Davranışı Arasında Bilişsel Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Model

Bağımlı Değişken	a yolu $B (SE)$	b yolu $B (SE)$	Toplam Etki $B (SE)$	Doğrudan Etki $B (SE)$	Dolaylı Etki %95 GA	R^2
Genel Erteleme	.13 (.04)	.66 (.17)	-.21 (.10)	-.30 (.10)	.0196-.1849	.46

suz inançlar ve bilişsel farkındalık) bağımsız değişkenler olarak analize dâhil edilmiştir. Regresyon analizinin sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, birinci basamakta kontrol edilmesi planlanan kaygı değişkeninin genel erteleme varyansının % 3'ünü açıkladığı bulunmuştur ($R^2 = .03$, $F(1, 216) = 8.38$, $p = .004$). İkinci basamakta sorumluluk değişkeninin eklenmesiyle açıklanan varyans %5'e yükselmiştir ($R^2 = .05$, $F(2, 216) = 6.37$, $p = .002$). Üçüncü basamakta, üstbilişsel inançların analize dâhil olmasıyla açıklanan erteleme varyansının %7'ye yükseldiği tespit edilmiştir ($R^2 = .07$, $F(5, 216) = 4.32$, $p = .001$). Son basamak gözden geçirildiğinde, genel erteleme davranışlarının açıklanmasında, üstbilişsel inançların devreye girmeyle birlikte kaygının anlamlılığını yitirdiği ancak sorumluluk treytinin hala ertelemenin açıklanmasında anlamlı bir değişken olarak korunduğu dikkat çekmektedir. Üstbilişsel inançlardan ise, sadece bilişsel farkındalığın ertelemenin açıklanmasında anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

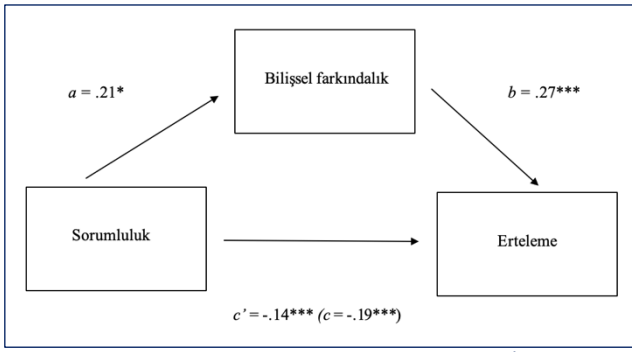
Erteleme Davranışı ve Sorumluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesi

Yapılan analizler sonucunda, beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutunun erteleme davranışını yordadığı görülmüştür. Bu bölümde, sorumluluk ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide bilişsel farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Üstbilişsel kurama göre, kişilik özelliklerinin bir dış etken olarak üstbilişsel inançları tetikleyebileceği ve bunun sonucunda BDOS'un etkin hale gelmesiyle işlevsel olmayan başa çıkma yollarının ortaya çıkabileceği ileri sürülmektedir (Wells, 2000). Trapnell ve Campbell (1999), bilişsel farkındalık kavramını çeşitli değişkenlerle test ettikleri çalışmalarında, sorumluluk treytinin bilişsel özelliklerle daha fazla ilişkili olduğunu ve buradan hareketle bilişsel farkındalık ve sorumluluk treyti arasın-

da daha güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmaya göre, kişilerin bilişsel farkındalık düzeyleri yüksek olduğunda kendilerine ilişkin daha fazla bilgi sahibi olacakları ve bunun sonucunda daha fazla psikolojik stres yaşayacakları belirtilmiştir. Mevcut çalışmada incelenen değişkenler bağlamında düşünüldüğünde, kişilerin sorumluluk almaya ve bunları yerine getirmeye daha yatkın olduğunda dikkatlerinin daha fazla kendilerine odaklanacağı, yapmaları gereken işle ilgili düşüncelerle daha fazla zaman geçirecekleri ve bunun sonucunda da erteleme yoluna gidecekleri ileri sürülmüştür.

Aracılık analizi SPSS 26.0 (IBM, 2019) programına eklentili olan PROCESS (Hayes, 2016) uygulamasında 4 numaralı model kullanılarak yapılmıştır. Modele ve sonuçlara ilişkin şekil aşağıda belirtilmiştir.

Bağımsız değişken olan beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun aracı değişken olan bilişsel farkındalık boyutunu ($a = .21$, $p < .001$, %95 GA [.05, .21]) anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel farkındalığın ($b = .26$, $p < .001$, %95 GA [.32, .99]) bağımlı değişken olan erteleme davranışını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sorumluluk ile erteleme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde, aracı değişken olmaksızın var olan ilişkinin ($c' = -.14$, $p < .05$, %95 GA [-.42, -.01]) aracı değişken dâhil olduğunda azaldığı ($c = -.19$, $p < .05$, %95 GA [-.50, -.09]) görülmüştür. Preacher ve Hayes (2004), aracılık rolünü iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin etkisiyle azalma göstermesi olarak tanımlamaktadır. Bu durumda, bilişsel farkındalığın, sorumluluk ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği söylenebilmektedir. Modelin tamamına bakıldığında, toplam varyansının %46'sının açıklandığı ve tüm modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Sonuç olarak, erteleme davranışının açıklanmasında üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel farkındalığın kısmi olarak aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.



Şekil 1. Erteleleme ile Sorumluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Farkındalığın Aracı Rolü. * $p < .05$, *** $p < .001$.

Not. Şekil üzerinde verilen değerler standardize katsayı değerleridir. Şekil 1’de gösterilen modelde “a yolu” sorumluluğun bilişsel farkındalık üzerindeki etkisini ve “b yolu” bilişsel farkındalığın erteleme üzerindeki etkisini göstermektedir. Toplam etki (c) sorumluluk ve bilişsel farkındalığın erteleme davranışı üzerindeki genel etkisini, doğrudan etki (c’) ise, aracı değişken olan bilişsel farkındalığın devreye girdiği durumda sorumluluğun erteleme davranışı üzerindeki etkisini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, alanyazındaki incelemelerden hareketle, erteleme davranışının açıklanmasında önemli olabilecek kişilik özellikleri, endişe ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ayrıca, beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından biri olan sorumluluk treytinin erteleme ile olan ilişkisinde üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel farkındalığın aracı rolü incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, sorumluluk treytinin erteleme davranışını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Başka bir deyişle, kişilerin sorumluluk almaya yönelik eğilimleri arttıkça erteleme davranışının daha az görüldüğü söylenebilmektedir. Bu durum görev bilinci yüksek olan, eylemleri gerçekleştirmeden önce üzerine düşünen ve planlama yapan kişilerde erteleme davranışının daha düşük düzeyde kaldığı şeklinde yorumlanabilir. Sorumluluk treyti ve erteleme davranışı arasında saptanan bu ilişki, alanyazındaki pek çok araştırma ile desteklenmektedir. Çalışmalar, sorumluluk treytine sahip kişilerin daha az ertelediğini destekler niteliktedir (Lee ve ark., 2006; Watson, 2001). Kişilik treytlere ve erteleme üzerine yapılan çalışmalarda, ertelemeye en çok ilişkilendirilen treytlere sorumluluk ve nevroz olduğu göze çarpmaktadır (Doğan ve ark., 2014; Saltukoğlu ve Astar, 2018).

Üstbilişin bir alt boyutu olan bilişsel farkındalık, ertelemeyi anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordayan bir diğer değişkendir. Sadeghi ve arkadaşları (2014), araştırmalarında bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ve endişeye ilişkin olumlu inançlarla genel erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ancak bilişsel farkındalığın erteleme ile negatif yönde bir ilişki sergilediğini bulmuştur. Spada ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen araştırmada ise, bilişsel güvensizlik alt boyutunun

davranışsal ertelemeyi; endişeyle ilgili olumlu inançların ise kararsal ertelemeyi pozitif yönde yordadığı bildirilmiştir. Öte yandan, akademik ertelemenin çalışıldığı bazı araştırmalarda da benzer şekilde bilişsel farkındalık ile negatif yönde bir ilişki saptandığı bildirilmiştir (Bedel, 2017; Vural ve Gündüz, 2019). Alan yazın incelendiğinde, tutarlı olmayan bulguların yer aldığı, erteleme ve üstbilişler ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu dikkat çekmiştir. Ayrıca, çalışmaların daha çok akademik erteleme çerçevesinde yoğunlaştığı görülmektedir (Albayrak ve ark., 2016; Balkıs ve Duru, 2010; Özer ve Altun, 2011). Bu çalışmanın bulgularının alanyazındaki çalışmalardan farklılaşmasının erteleme türleri ve örneklem özellikleri arasındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu ve değişkenler arasındaki ilişkilerin daha fazla incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada erteleme davranışının açıklanmasında ele alınan değişkenlerden biri de endişedir. Korelasyon analizinde endişe ve erteleme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan, regresyon analizinde ilk basamakta endişe ertelemeyi yordayan anlamlı bir değişken olarak gözükse de son basamakta üstbilişsel inançların devreye girmesiyle anlamlılığını kaybettiği görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, endişe, kaygı ve erteleme arasındaki ilişkilere yönelik farklılaşan bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Bazı çalışmalarda, endişe ve erteleme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilirken; (Ferrari ve Scher, 2000; Kağan, 2009) bazı çalışmalarda kaygının genel ertelemenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirtilmiştir (Haycock ve ark., 1998). Bu çalışmada, endişenin erteleme davranışı üzerindeki anlamlı yordayıcılığını üstbilişsel inançlar devreye girince kaybetmesi, üstbilişsel inançların endişeye göre erteleme davranışının açıklanmasında daha önemli bir değişken olduğuna işaret edebilir.

Yapılan aracı değişken analizlerinde sorumluluk kişilik özelliği ile erteleme arasındaki ilişkiye bilişsel farkındalığın aracılık ettiği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ve çeşitli problem davranışlar (örneğin, problemler Facebook kullanımı) arasında üstbilişsel inançların aracı etkisine yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Marino ve ark., 2016). Öte yandan, erteleme davranışları konusunda böyle bir aracılık çalışmasına rastlanmamıştır. Diğer yandan, Wells ve Matthews (1994) tarafından ileri sürülen üstbilişsel kuramın özellikleri incelendiğinde kişilik özellikleri ve erteleme davranışına bilişsel farkındalığın aracılık etmesi kuramla uyumlu görünmektedir. Araştırmacılar, duygusal bozuklukların açıklanmasında çeşitli bilişsel süreçleri içine alan bir model oluşturmuşlardır. Bu modelde tanımlanan BDOS’un tehdit izleme, perseverasyon, kaçınma gibi işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarının ortaya çıkmasından sorumlu olduğu ileri sürülmektedir (Wells, 2000; Wells ve Matthews, 1996). Wells (2000) aynı zamanda kişilik özelliklerinin BDOS’u harekete geçirebileceğini

ileri sürmektedir. Kişilik özelliklerinin üstbilişsel inançları ve buna bağlı olarak BDOS'u tetiklemesiyle birlikte kişilerin işlevsel olmayan başa çıkma yollarına başvurabileceği ve bunun sonucunda daha fazla erteleme davranışında bulunabileceği söylenebilir. Başka bir deyişle, üstbilişsel inançların devreye girmesiyle kişiler işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına daha fazla yönelmektedir. Erteleme davranışının da kaçınma gibi uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olduğu söylenebilmektedir (Yıldırım, 2019). Bu kuramsal temel ve bulgulardan hareketle kişinin olay veya durum hakkında üstbilişsel inançların yüksek olduğu, diğer bir deyişle kendi düşünce süreçlerinin farkında olduğu bir durumda BDOS'un harekete geçmesiyle işlevsel olmayan girişimlerde bulunabileceği ve bu nedenle yapması gereken görevi erteleyebileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada, üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel farkındalığın sorumluluk treyti ve erteleme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Bilişsel farkındalık, kişinin bilişsel süreçlerinin farkında olması, bu süreçleri düzenleyip kontrol edebilmesi ve kişinin güçlü ve zayıf özelliklerine yönelik bilgisi olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2013). Bilişsel farkındalık alt boyutundan yüksek puan almanın, kendi düşüncelerini gözlemleme eğilimini artırdığı söylenebilmektedir (Tosun ve Irak, 2008). Çalışmada test edilen modele göre, kişilerin kendi düşünceleriyle fazlaca meşgul olması, kendi düşüncelerini izleme eğiliminde olması BDOS'u etkin hale getirmekte ve bunun sonucunda kişi yararsız bir şekilde daha fazla erteleme davranışına yönelmektedir. Bu bulgudan hareketle kişinin yapması gereken işi ertelemesine, zihnindeki düşüncelerin ve bu düşüncelerle meşguliyetin neden olabileceği düşünülmüştür. Buna göre, kişinin zihnindeki düşünceleri 'yoluna soktuktan sonra' asıl görevine odaklanabileceği ve bunu yapmaya başlayabileceği söylenebilir. Başka bir deyişle kişi, düşüncelerini izlemeyi bıraktığında işini yapabilmekte, bunu başaramazsa da asıl olarak yapması gereken işi ertelemeye devam etmektedir. Sonuç olarak, kişilerin kendi bilişsel süreçlerini izlemelerinin, düşüncelerine fazla vakit ayırmalarının yapmaları gereken işi ertelemelerine yol açabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel farkındalık ve kişilik özelliklerini doğrudan temel alan bir çalışma olmasa da bazı araştırmalar bu konuyla ilgili bilgi sunmaktadır. Daha önce söz edildiği gibi, Trapnell ve Campbell (1999), bilişsel farkındalık kavramını çeşitli değişkenlerle test ettikleri çalışmalarında, sorumluluk treytinin bilişsel özelliklerle daha fazla ilişkili olduğunu ve bu nedenle bilişsel farkındalıkla diğer kişilik özelliklerine göre daha fazla ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür. Marino ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada da, sorumluluk treyti ve bilişsel farkındalık arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki rapor edilmiştir ($r = .14, p < .01$). Benzer şekilde Nordahl ve arkadaş-

ları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, bu iki değişken arasında yine pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .22, p < .01$). Alanyazında konuyla ilgili az sayıda çalışma olsa da var olan bulgular sorumluluk treytiyle bilişsel farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Kişilerin sorumluluk almaya daha yatkın olduklarında, kendi düşünce süreçleriyle daha fazla meşgul olacakları ve kendilerine ilişkin daha fazla bilgi sahibi olacakları düşünülmektedir.

Çeşitli alanlarda yapılan çalışmalar sorumluluk treyti yüksek olan kişilerin iş performanslarının (Baker ve ark., 2012) ve akademik başarı durumlarının (Kertechian, 2018) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada da, sorumluluk treytiyle erteleme arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda, sorumluluk treyti yüksek kişilerin aslında hızlıca işe koyulup başarılı sonuçlar alması beklenmektedir. Diğer yandan, bilişsel farkındalığın devreye girmesiyle bu örüntünün değiştiği anlaşılmaktadır. Buradan hareketle çalışmada test edilen model genel olarak değerlendirildiğinde, insanların yaptıkları işlerde daha fazla sorumluluk almaya yönelik bir eğilimleri olsa bile kendi düşünce süreçlerini izleme çabası içine girdikleri durumda düşünceden eyleme geçmekte zorlanacakları ve yapmaları gereken işleri erteleyebilecekleri söylenebilir. Diğer bir deyişle, bilişsel farkındalık sorumluluk treyti yüksek olan kişilerin harekete geçmelerini zorlaştıran bir etmen olarak düşünülebilir.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin büyük bir çoğunluğunun kadınlardan oluşması (%76) elde edilen bulguların genellenebilirlik açısından dikkatli yorumlanmasını gerektirmektedir. Aynı zamanda yalnızca öz bildirim yoluyla veri toplanması yanlılık oluşturabilmektedir. Verinin çevrimiçi olarak toplanması da örneklemin internet erişimi olan bireyler ile sınırlandırılması anlamına gelmektedir. Ayrıca, bu kesitsel olarak yapılmış ilişkisel bir araştırmadır. Bundan dolayı, nedensel ilişkiler kurulmamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, genel erteleme davranışının açıklanmasında sorumluluk kişilik özelliği ve üstbilişsel inançların bir alt boyutu olan bilişsel farkındalığın önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Alanyazında kişilik özellikleri ve erteleme arasındaki ilişkileri gösteren araştırmalar var olmasına karşın üstbilişsel inançların bu süreçteki rolünü inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Gelecek çalışmalarda kronik erteleme sorunları ve üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkilerin ileriye yönelik (prospektif) bir desenle ele alınması önemli görülmektedir.

Erteleme davranışının anlaşılması için Türkiye'de yapılan çalışmaların çoğunlukla akademik erteleme üzerine olduğu ve genel erteleme davranışının arka

planda kaldığı dikkat çekmektedir. Bu yüzden bu çalışmanın sınırlı olan erteleme alanyazınına katkı sağlaması ve erteleme davranışıyla ilgili etkin müdahalelere güncel kuramsal bir zemin hazırlaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda erteleme davranışının, kişinin günlük hayatında oluşturabileceği olumsuz etkileri olabileceği göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın geliştirilecek müdahale programlarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gülebağlan (2003), işleri son ana ertelemenin bireyde içsel ve dışsal sorunlar yarattığını, içsel sonuçların kişide kızgınlığa ve pişmanlığa neden olurken; dışsal sonuçların gerginliklere ve fırsatların kaçmasına neden olduğunu belirtmiştir. Bu noktada erteleme önleme ve müdahale programları kişinin özellikle duygu yönetimine odaklanarak olumsuz duyguları ile ilgili başa çıkma stratejileri geliştirmesine destek olabilir. Aynı zamanda kişinin duygu yönetimini sağlaması içsel sorunlarının çözülmesine yardımcı olurken; zaman yönetimi ile ilgili beceriler kazanması ise dışsal sorunlarının ortadan kalkmasını sağlayarak kişiyi erteleme davranışının olumsuz etkilerinden kurtarabilir. Alanyazında akılcı-duygusal-davranışsal terapiye göre hazırlanan akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışında anlamlı bir şekilde etkili olduğu görülmüştür (Kağan, 2010). Alanyazından hareketle ve elde edilen bulgular ışığında üstbilişsel tekniklere dayalı olarak geliştirilecek bir müdahale programının erteleme davranışının kontrol altına alınmasında yeni bir yol olarak denenebileceği düşünülmektedir.

BEYANLAR

Etik İlgelere Uygunluk Beyanı Araştırmaya başlamadan önce Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na başvurulmuş ve 26.11.2020 tarihli 31906847/050.04.04-08/45 sayılı yazıda belirtildiği üzere gerekli izinler alınmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları makaleye ilişkin bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Albayrak, E., Yazıcı, H. ve Reisoğlu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri, akademik öz-yeterlik, akademik kontrol odağı ve akademik erteleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 90-102.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Lieke, L. (2012). Work engagement, performance, and active learning: The role of conscientiousness. *Journal of vocational behavior*, 80(2), 555-564.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik

- saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Bedel, E. F. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarında akademik ertelemenin yordanmasında bilinçli farkındalık ve üstbilişsel farkındalığın rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3), 504-514.
- Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296.
- Constantin, K., English, M. M. ve Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 15-27.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde genel ve akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak beş büyük kişilik özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89-96.
- Çetin, N. ve Ceyhan, E. (2018). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 460-479.
- Çetinay Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri*, 10(4), 228-236.
- Demir, Ö. (2013). Öğretmen adaylarının ders çalışma sırasında bilişsel farkındalık becerilerini kullanma düzeylerinin incelenmesi: Nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 133-148.
- Doğan, T., Kürüm, A. ve Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). "Decisional procrastination: Examining personality correlates". *Journal of Social Behavior & Personality*, 4, 151-161.
- Eksi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Signet Books.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R. ve Pychyl, T. A. (2012). "If i wait my partner will do it:" The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 13-24.
- Ferrari, J. R. ve Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik alguları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317-324.
- Hayes, A. F. (2016). The PROCESS macro for SPSS and SAS. <https://www.processmacro.org/index.html>
- Hess, B., Sherman, M. F. ve Goodman, M. (2000). Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 61.
- IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory-Versions 4a and 54. *Institute of Personality and Social Research*. University of California.
- John O. P. ve Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. L. A. Pervin ve O. P. John (Ed.) *Handbook of personality: Theory and Research* (2. baskı) içinde (ss. 102-138). Guilford Press.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Kağan, M. (2010). *Akılci duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kertechian, S. K. (2018). Conscientiousness as a key to success for academic achievement among French university students enrolled in management studies. *The International Journal of Management Education*, 16(2), 154-165.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lee, D., Kelly, K. R. ve Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 27-37.
- Marino, C., Vieno, A., Lenzi, M., Fernie, B. A., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2018). Personality traits and metacognitions as predictors of positive mental health in college students. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 365-379.
- Marino, C., Vieno, A., Moss, A. C., Caselli, G., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2016). Personality, motives and meta cognitions as predictors of problematic Facebook use in university students. *Personality and Individual Differences*, 101, 70-77.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.
- Milgram, N. A., Sroloff, B. ve Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Milgram, N. ve Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345-361.
- Nordahl, H., Hjemdal, O. ve Wells, A. (2021). Metacognitive beliefs uniquely contribute to interpersonal problems: A Test controlling for adult attachment, big-5 personality traits, anxiety, and depression. *Frontiers in Psychology*, 3770.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.
- Öztürk Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219.
- Pay, B. (2020). *Beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Przepiórka, A., Błachnio, A. ve Siu, N. Y. F. (2019). The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiology International*, 36(8), 1025-1035.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26-41.
- Sadeghi, H., Hajloo, N., Babayi, K. ve Shahri, M. (2014). The relationship between metacognition and obsessive beliefs, and procrastination in students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(1), 42-50.
- Saltukoğlu, G. ve Astar, M. (2018). Çalışan kadınlarda duygusal denge, kişilik ve erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 21-28.
- Schouwenburg, H. C. ve Lay, C. H. (1995). "Trait procrastination and the big-five factors of personality". *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Spada, M. M., Hiou, K. ve Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stöber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.

- Sümer, N., Lajunen, T. ve Özkan, T. (2005). Big Five personality traits as the distal predictors of road accident involvement. G. Underwood (Ed.) *Traffic and transport psychology* içinde (ss. 215-227). Elsevier.
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284.
- Vural, L. ve Gündüz, G. F. (2019). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 18(1), 307-330.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and The Five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition. Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion. A clinical perspective*. Erlbaum.
- Wells A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11), 881-888.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439.
- Zhang, R., Chen, Z., Xu, T., Zhang, L. ve Feng, T. (2020). The overlapping region in right hippocampus accounting for the link between trait anxiety and procrastination. *Neuropsychologia*, 146.

| **Extended Abstract** |**The relationship between procrastination, personality traits, metacognitive beliefs, and worry**Hacer Değirmenci¹ , Aynur Bilge Çetinkaya² , Gözde Sayın Karakaş³ **Keywords**

general procrastination, personality traits, metacognitive beliefs, worry

Abstract

The main aim of the study was to investigate the relationships between general procrastination behavior, personality traits, metacognitive beliefs, and worry. A total of 217 individuals (165 females, 52 males) aged between 18-68 were included in the study. The data of the research were collected online. In this cross-sectional study, Demographic Information Form, General Procrastination Scale, Five Factor Personality Scale, Metacognition-30 Scale, Penn-State Worry Questionnaire were used. Regression analysis revealed that conscientiousness trait and cognitive self-consciousness, negative and positive predictors of general procrastination behavior, respectively. Worry was not a statistically meaningful predictor of procrastination. In addition, results of mediation analysis showed that cognitive self-consciousness partially mediated the relationship between conscientiousness trait and procrastination. As a result, findings pointed that the role of metacognitive beliefs should be also evaluating for understanding the procrastination behavior. In addition, results of the current study could support developing new intervention programs for procrastination problems.

Procrastination is defined as the behavioral tendency to delay a job in spite of the adverse consequences of postponing (Steel, 2007). Like other forms of procrastination (e.g., academic procrastination, decisional procrastination, neurotic procrastination, and compulsive procrastination), general procrastination also involves delaying an intended course of action in daily life. In other words, it is conceptualized as the difficulty of planning their daily activities and fulfilling their responsibilities on time (Lay, 1986; Milgram et al., 1988a, 1988b).

The literature on procrastination has highlighted the relationship between personality traits and procrastination. Procrastination and Big Five personality traits (conscientiousness, neuroticism, extraversion, agreeableness, and openness to experience) have been researched in many studies. Several studies consistently have shown that conscientiousness is negatively associated with procrastination (Lee et al., 2006; Schouwenburg & Lay, 1995; Steel, 2007). In addition, higher levels of neuroticism have been associated with lower general and academic procrastination (Ferrari & Pychyl, 2012; Hess et al., 2000).

Worry is another variable that may be related to procrastination. Most of the studies on the relationship between procrastination and worry indicated that worriers are more likely to procrastinate their responsibilities (Ekşi & Dilmaç, 2010; Kağan, 2009; Solomon & Rothblum, 1984; Zhang et al., 2020). On the other hand,

it has been also reported that worry is not a significant predictor of diverse types of procrastination in some studies (Aydoğan & Özbay, 2012; Haycock et al., 1998). As a result, although there are a limited number of studies examining the relationship between worry and general procrastination, findings differ in studies conducted with different types of procrastination.

Metacognition refers to an awareness and regulation of the current thoughts (Özsoy, 2008). In the metacognitive theory of psychological disorders, Wells and Matthews (1996) proposed that metacognitive beliefs are involved in the development of emotional distress. Cartwright-Hatton & Wells (1997) demonstrated the five factors of metacognitive beliefs in their study: positive beliefs about worry, negative beliefs about the controllability and danger of worry, beliefs about the need to control thoughts, cognitive confidence, and cognitive self-consciousness. According to metacognitive theory, Cognitive Attentional Syndrome (CAS) promotes maladaptive coping behaviors and is hypothesized to originate from metacognitive beliefs. There have been few studies to investigate the relationship between metacognitive beliefs and procrastination. In one study, Spada et al. (2006) showed that cognitive confidence and positive beliefs about worry positively predict behavioral procrastination and decisional procrastination, respectively.

When the relevant literature is reviewed it can be concluded that although the relationships between dif-

To cite: Değirmenci, H., Çetinkaya, A. B., & Sayın Karakaş, G. (2023). The relationship between procrastination, personality traits, metacognitive beliefs, and worry. *Journal of Clinical Psychology Research*, 7(1), 60-74.

✉ **Gözde Sayın Karakaş** · gozde.sayin@adu.edu.tr | ^{1,2}Psychologist, Aydın, Turkey; ³Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Aydın Adnan Menderes University, Aydın, Turkey.

Received Sep 5, 2021, Revised Oct 25/Nov 26, 2021, Accepted Nov 27, 2021



ferent types of procrastination, personality traits, worry, and metacognitive beliefs are studied, there are few studies that focused on general procrastination. To the best of our knowledge no previous study has explored the relationship between general procrastination, personality traits, worry, and metacognitive beliefs together. In addition, samples of the previous studies mostly consisted of undergraduate students. Lastly, findings in this study may pose several important implications for developing intervention programs on procrastination problems.

In sum, the current study investigated important variables and gaps identified in the scientific literature that can be related with general procrastination. The aim of the present study was to investigate the relationships between general procrastination, personality traits, worry, and metacognitive beliefs and also test the mediating role of metacognitive beliefs between personality traits and procrastination.

METHODS

This study included a total of 217 participants (165 women, 52 men). The age of the sample ranges from 18 to 68 years ($M = 28.49$, $SD = 10.83$). Sociodemographic Information Form, General Procrastination Scale, Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30), Penn State Worry Questionnaire and Big Five Inventory were administered. Participants completed the measures online via Google Forms.

RESULTS

SPSS version 26.0 (IBM, 2019) was used to perform the analysis. Prior to the main analysis, dataset was examined. Skewness and kurtosis values between -2.0 and $+2.0$ were accepted as normal distribution (George & Mallery, 2016). In order to examine whether general procrastination was associated with personality traits, worry, and metacognitive beliefs correlational analysis was conducted. Multiple regression analysis was used to test predictive values of personality traits, worry, and metacognitive beliefs on general procrastination. Lastly, PROCESS macro plug-in (Hayes, 2016) was used to test mediation model.

Results of the multiple regression analysis showed that conscientiousness (one of the factors of Big Five) negatively and self-consciousness (one of the factors of metacognitive beliefs) positively predicted general procrastination behaviors. In the last step of the regression analysis, worry did not appear as a significant predictor of general procrastination. The results also showed that conscientiousness predicted general procrastination by partial mediation of cognitive self-consciousness.

DISCUSSION

The present study investigated the relationships between general procrastination, personality traits,

worry, and metacognitive beliefs. Firstly, the results showed that conscientiousness negatively predicted general procrastination. These findings are consistent with the literature. Most of the studies reported that higher levels of conscientiousness are associated with lower procrastination behaviors (Lee et al., 2006; Watson, 2001). In other words, people who have a tendency to take responsibility, tend to procrastinate less.

Secondly, it was found that cognitive self-consciousness positively predicts general procrastination. It is important to note that there are few studies that examined the relationship between general procrastination and metacognitive beliefs. Findings of these studies reported inconsistent results. For example, Spada et al. (2006) showed that only cognitive confidence and positive beliefs about worry predict behavioral and decisional procrastination, respectively. On the other hand, contrary to findings of this study Sadeghi et al. (2014) reported that cognitive self-consciousness negatively predicts general procrastination. To illuminate the associations between general procrastination and metacognitive beliefs more studies are needed.

Results of this study also showed that worry is not a significant predictor of general procrastination. While some studies reported that procrastination and worry were positively related (Ferrari & Scher, 2000; Kağan, 2009), some other studies indicated that there is no association between them (Haycock et al., 1998). These differences in findings may arise from examining different types of procrastination and using diverse measures in studies. In the present study, worry cannot remain significant when metacognitive beliefs are added to the regression analysis. Therefore, it may be argued that metacognitive beliefs are more important variables that explain general procrastination.

Finally, research findings also indicated that cognitive self-consciousness partially mediates the relationship between conscientiousness and general procrastination. There is no study that examines the mediating effect of metacognition on the relationship between personality traits and general procrastination. On the other hand, there are few studies that investigate the mediating role of metacognitive beliefs on personality traits and some problem behaviors such as problematic Facebook use (Marino et al., 2016). Besides, these findings seem to be consistent with metacognitive theory of psychological disorders (Wells & Matthews, 1994). Wells (2000) claimed that personality traits activate the metacognitive beliefs and Cognitive Attentional Syndrome (CAS). The CAS is driven by metacognitive beliefs. Consequently, metacognitive beliefs may lead individuals to dysfunctional coping mechanisms as procrastination. More specifically, cognitive self-consciousness is defined as a tendency to excessive focus on one's own thoughts and cognitive processes (Wells & Matthews, 1994). Based on this definition it can be interpreted that being too busy with thoughts may lead people to procrastinate their responsibilities or daily activities. Besides, present

study showed that conscientiousness is negatively related to procrastination. According to this, conscientious people may get work faster and more efficiently. On the other hand, cognitive self-consciousness makes it difficult to act.

It is important to highlight some limitations of this study. Most of the sample consists of women (76%). Moreover, all data used in this study was obtained from self-report measures and via online. Lastly, since it is a cross-sectional and correlational study, it cannot be possible to claim causality between variables.

Although the current study has some shortcomings, findings of this study also make contributions to the literature on procrastination and metacognition. There are few studies that examine the relationship between general procrastination and metacognitive beliefs. Besides, findings of this study may provide some clues to prepare metacognitive based intervention programs to cope with procrastination problems.

DECLARATIONS

Compliance with Ethical Standards Before starting the research, Aydın Adnan Menderes University Institute of Social Sciences Ethics Committee was applied and necessary permissions were obtained as stated in the letter dated 26.11.2020 and numbered 31906847/050.04.04.04-08/45.

Conflict of Interest All authors of this article declare that they have no conflict of interest regarding the article.

REFERENCES

- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296.
- Eksi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2012). "If i wait my partner will do it": The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 13-24.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Hayes, A. F. (2016). The PROCESS macro for SPSS and SAS. <https://www.processmacro.org/index.html>
- 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(3), 317-324.
- Hess, B., Sherman, M. F., & Goodman, M. (2000). Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 61-74.
- IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. IBM Corp.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lee, D., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 27-37.
- Marino, C., Vieno, A., Moss, A. C., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2016). Personality, motives and meta cognitions as predictors of problematic Facebook use in university students. *Personality and Individual Differences*, 101, 70-77.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988a). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998b). Procrastination generalized or specific in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.
- Sadeghi, H., Hajloo, N., Babayi, K., & Shahri, M. (2014). The relationship between metacognition and obsessive beliefs, and procrastination in students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(1), 42-50.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). "Trait procrastination and the big-five factors of personality". *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A.V. (2006). Metacognitions, emotions and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition. Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion. A clinical perspective*. Erlbaum.
- Wells A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11), 881-888.
- Zhang, R., Chen, Z., Xu, T., Zhang, L., & Feng, T. (2020). The overlapping region in right hippocampus accounting for the link between trait anxiety and procrastination. *Neuropsychologia*, 146, 107571.