



Günlük Hayatta ve Dinî Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma

A Qualitative Research on Procrastination Behavior in Daily Life and Religious
Practices

Yazarlar/Authors

Esra İRK

Dr. Arş. Gör, Pamukkale Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Denizli,
Türkiye

Dr. Research Assistance, Pamukkale University, Faculty of Theology, Department of Psychology of
Religion, Denizli, Türkiye
eirk@pau.edu.tr, orcid.org/0000-0002-0607-9210
<https://ror.org/01etz1309>

Mükerrem Saliha KARS

Yüksek Lisans Mezunu, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, Türkiye
MA, Bursa Uludağ University, Institute of Social Sciences, Bursa, Türkiye
saliha.kars@gmail.com, orcid.org/0000-0002-0538-1178
<https://ror.org/03tg3eb07>

Sümeyye YILDIRIM

Doktora Öğrencisi, Bursa Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Bursa,
Türkiye
PhD, Bursa Uludağ University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Bursa,
Türkiye
smyyildirim@icloud.com, orcid.org/0000-0002-2128-583X
<https://ror.org/03tg3eb07>

Kübra SERBEST

Yüksek Lisans Mezunu, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, Türkiye
MA, Bursa Uludağ University, Institute of Social Sciences, Bursa, Türkiye
kubraserbest43@gmail.com, orcid.org/0000-0003-3125-6271
<https://ror.org/03tg3eb07>

Makale Bilgisi / Article Information	
Makale Türü / Article Types:	Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received:	02 Ağustos 2023 / 02 August 2023
Kabul Tarihi / Date Accepted:	14 Aralık 2023 / 14 December 2023
Yayın Tarihi / Date Published:	25 Ocak 2024 / 25 January 2024
Yayın Sezonu / Pub Date Season:	Ocak 2024 / January 2024
Cilt / Volume: 10, Sayı / Issue: 1, Sayfa / Pages: 21-51.	

Atıf: Esra, İrk-Kars, Mükerrerrem Saliha-Yıldırım, Sümeyye- Serbest, Kübra “Günlük Hayatta ve Dinî Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma”. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/1 (Ocak 2024), 21-51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10518547>

Cite as: Esra, İrk-Kars, Mükerrerrem Saliha-Yıldırım, Sümeyye- Serbest, Kübra. “A Qualitative Research on Procrastination Behavior in Daily Life and Religious Practices”. *İhya International of Islamic Studies* 10/1 (January 2024), 21-51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10518547>

İntihal / Plagiarism: Bu makale, Turnitin yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir/This article has been scanned by Turnitin. No plagiarism detected.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (**Esra İRK, Mükerrerrem Saliha KARS, Sümeyye YILDIRIM, Kübra SERBEST**).

Not: Etik kurul onay belgesi makalenin sonundadır. Note: Ethics committee approval document is at the end of the article.

Yazar Katkıları/Author Contributions: Çalışmanın Tasarlanması/**Conceiving the Study** : E.İ. (%30), MS.K. (%25), S.Y. (%25), K.S. (%20) | Veri Toplanması/**Data Collection** : E.İ. (%30), MS.K. (%25), S.Y. (%25), K.S. (%20) | Veri Analizi/**Data Analysis**: E.İ. (%30), MS.K. (%25), S.Y. (%25), K.S. (%20) | Makalenin Yazımı/**Writing up**: E.İ. (%30), MS.K. (%25), S.Y. (%25), K.S. (%20) | Makale Gönderimi ve Revizyonu/**Submission and Revision**: E.İ. (%30), MS.K. (%25), S.Y. (%25), K.S. (%20). Çıkar Çatışması/**Competing Interests**: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederler / The authors declare that they have no competing interests.

Bu makale Creative Commons Alıntı-Gayri Ticari Türetilemez **4.0 (CC BY-NC 4.0)** Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives **4.0 (CC BY-NC 4.0)** International License.





Günlük Hayatta ve Dinî Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, erteleme davranışına yol açan faktörleri tespit etmek ve bu davranışın günlük hayattaki ve dinî pratiklerdeki rolünü incelemektir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği tercih edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden 30-45 yaş aralığında aktif çalışma hayatı içinde olan 10 erkek ve 10 kadın olmak üzere toplam 20 katılımcı ile yüz yüze ve online olarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler MAXQDA 2022 programı kullanılarak tematik içerik analizine tâbi tutulmuştur. Araştırmamızda erteleme davranışı, genel ve dinî alanda olmak üzere iki kısımda ele alınmıştır. Araştırma sonucunda genel erteleme davranışının ortaya çıkmasında zaman yönetimindeki eksikliğin ve görevin niteliğinin etkili iki temel faktör olduğu görülmüştür. Erteleme davranışının katılımcılarda öfke, stres, sıkıntı, kaygı gibi olumsuz duygulara yol açtığı tespit edilmiştir. Katılımcıların genel erteleme davranışıyla başa çıkmak için zamanı verimli kullanma ve motivasyonu artırma faktörleri üzerinde durduğu gözlenmiştir. Dinî pratiklerde yapılan erteleme davranışında manevî zayıflık faktörünün ilk sırada geldiği tespit edilmiştir. Dinî pratikleri ertelemenin katılımcılarda öfke, kaygı, huzursuzluk gibi olumsuz duyguların yanı sıra günahkârlık ve pişmanlık gibi duyguları da ortaya çıkardığı görülmüştür. Dinî pratiklerde erteleme davranışıyla mücadele etmede katılımcıların daha çok dinî/manevî yönden gelişim üzerinde durdukları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dinî Pratikler, Erteleme, Dinî Erteleme, Başa Çıkma Stratejileri

A Qualitative Research on Procrastination Behavior in Daily Life and Religious Practices

Abstract

The main purpose of this research is to determine the factors that lead to procrastination behavior and to examine the relationship of this behavior with daily life and its role in religious practices. In this study, where qualitative research method is used, semi-structured interview technique is preferred. Face-to-face and online interviews were conducted with 20 participants, consisting of 10 men and 10 women, aged between of 30-45 years who agreed to participate in the research. The obtained data is analyzed with thematic content analysis using the MAXQDA 2022 program. In our research, procrastination behavior is considered in two parts as general and religious. The research revealed that the lack of time management and the nature of the task were identified as the two most influential fundamental factors in the emergence of general procrastination behavior. It is indicated that procrastination behavior led to negative emotions such as anger, stress, frustration, and anxiety among the participants. The participants were observed to emphasize factors such as effective time management and increasing motivation to cope with general procrastination behavior. In the procrastination behavior related to religious practices, it was observed that spiritual weakness ranked first among the factors. The procrastination of religious practices not only triggered negative emotions such as anger, anxiety, and restlessness among the participants but also brought forth

feelings of sinfulness and regret. In coping with procrastination behavior in religious practices, participants were found to emphasize more on religious/spiritual development.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Practices, Procrastination, Religious Procrastination, Coping Strategies.

Extended Abstract

Procrastination behavior has been studied across various disciplines such as psychology, sociology, economics, literature, and organizational behavior. The prevalence of procrastination as a widespread phenomenon in social life necessitates an interdisciplinary approach. In the literature, procrastination is often defined as the delay of a planned and necessary task despite the possibility of encountering adverse consequences. In other words, it is the intentional and conscious avoidance exhibited by an individual in fulfilling responsibilities and implementing personal decisions within their sphere of responsibility. Various factors underlie procrastination behavior, including poor time management, low motivation, perfectionism, and a lack of self-control, which contribute to an increased tendency for procrastination.

When considering the effects and consequences of procrastination behavior, it can be argued that it predominantly prioritizes negativity to a great extent. This behavior can weaken an individual's subjective well-being and disrupt interpersonal relationships. However, procrastination is not always a behavior that generates new problem areas. In some cases, short-term pleasures can be delayed for the realization of long-term goals. Such procrastination behaviors, on the other hand, exhibit a beneficial, affirmative, and functional quality. Nevertheless, when procrastination surpasses a certain threshold, normalizes, or becomes a habit, it transforms into a problematic situation. This can lead to various psychological tensions, a deterioration of self-perception, and the weakening of positive relationship patterns with others. Procrastination manifests itself not only in personal and social domains but also in the religious/spiritual realm. Individuals with religious beliefs strive to fulfill various responsibilities imposed by their religious beliefs alongside routine worldly tasks. In Islam, acts of worship such as prayer, fasting, pilgrimage, sacrifice, and supplication are considered fundamental elements of religious life. The effort, diligence, and consistency in performing these religious duties are regarded as indicators of one's religiosity and a sign of sincerity and devotion. Therefore, weaknesses in regularly fulfilling religious practices at times result in individuals experiencing negative emotions at various levels.

One of the primary aims of this research is to reveal the role of procrastination behavior in daily life and religious practices. Additionally, the research aims to explain the reasons leading to procrastination and strategies for coping with procrastination. In this qualitative research, a semi-structured interview technique is preferred. In the study, participants were determined through purposive sampling technique, comprising a total of 20 participants actively engaged in professional life within the age range of 30-45, including 10 men and 10 women. Face-to-face and online interviews were conducted with these participants. To ensure data diversity, participants from different professional backgrounds and residing in different cities were included in the research. Participants were presented with 12 questions, comprising 8 open-ended questions and 4 closed-ended questions focusing on demographic information. The data obtained from the participants were analyzed using the thematic content analysis method, which is one of the qualitative research data analysis techniques. MAXQDA 22 software was utilized in the analysis of the data. The data recorded in the interviews were transcribed. The transcribed data were independently coded by four researchers, and the prepared code lists were examined by the researchers for preliminary consideration. Codes commonly selected by the researchers were accepted, and codes

that remained outside were not included in the study. Subsequently, codes believed to have similarity or relationship were merged under categories.

In our study, procrastination behavior was examined in two categories: general and religious. When examining findings related to general procrastination behavior, participants were observed to procrastinate most in their private/work areas and personal growth. Factors such as intense work life, workload, inadequate time management, lack of self-control, motivation enhancement, and emotional regulation skills were identified as contributing to participants' tendencies to procrastinate. The procrastination behavior was observed to lead to a range of negative emotions in participants, including tension, anger, guilt, anxiety, stress, shame, and regret. On the other hand, effective time management skills, individual efforts, motivation enhancement, and pre-admission about the necessity of completing the task were expressed as effective coping methods among participants in dealing with procrastination. Regarding procrastination behavior related to religious practices, participants were determined to procrastinate most in performing the prayer ritual compared to other religious acts. Participants cited factors such as lack of time, lack of self-control, fatigue, and emotional state as reasons for delaying religious practices. Similar to general procrastination behavior, procrastination in religious practices was observed to lead to various negative emotions among participants, including feelings of restlessness/discomfort and guilt/sinfulness. Participants were found to adopt religious coping methods, such as raising awareness in religious matters and strengthening spiritually through various practices, as the most common approaches to coping with procrastination in religious practices.

Giriş

Günlük hayatta farklı düzeylerde ve gerekçelerle ortaya çıkan erteleme davranışı, bireyin ruhsal, dinî ve sosyal dinamiklerini etkileme potansiyeline sahiptir. Bu davranışın bahsi geçen dinamikler üzerinde çeşitli düzeylerde kırılma ve daralmalara yol açması nedeniyle literatürde ertelemenin frenleyici ve engelleyici yönü daha çok vurgulanmıştır. Zira erteleme tanımları incelendiğinde, bu tanımların daha çok olumsuz çağrışımları ihtiva ettiği görülmektedir. Bununla birlikte erteleme, etkileri ve sonuçları itibarıyla her zaman olumsuzluğu önceleyen bir davranış değildir. Bazı durumlarda uzun süreli hedeflerin gerçekleşmesi için kısa süreli hazlar ertelenebilmektedir. Bu tür erteleme ise faydalı, olumlayıcı ve işlevsel bir nitelik arz etmektedir. Ancak erteleme belli bir eşiği geçtiğinde yani normalleştiğinde veya alışkanlığa dönüştüğünde, bireylerin kişilerarası ve sosyal ilişkilerinde bozucu bir etkiye yol açmaktadır. Ertelemeyi takip eden süreçlerde de çeşitli psikolojik gerilimler ile kendilik algısının yoksullaşması gibi durumlar ortaya çıkabilmekte, başkalarıyla kurulan pozitif ilişki biçimi zayıflayabilmektedir.

Erteleme davranışı, kişisel-sosyal alanların yanı sıra dinî/manevî alanda da kendisini göstermektedir. Çünkü inanan kişiler, dünyevî hayatın getirdiği olağan işlerin yanında dinî inancının kendilerine yüklediği çeşitli sorumlulukları da yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Ancak bazı zamanlarda dinî pratiklerin düzenli bir şekilde yerine getirilmesinde zafiyet gösterilmektedir. Bu da bireylerde çeşitli düzeylerde suçluluk, günahkârlık, mahcubiyet gibi duygular hissedilmesine yol açarak iç huzurun zayıflamasına neden olabilmektedir.

Erteleme davranışı psikoloji, sosyoloji, ekonomi, edebiyat, örgütsel davranış gibi çeşitli alanlarda çalışılmış bir konudur. Zira ertelemenin sosyal hayatta yaygın bir gerçeklik olması, farklı disiplinlerin dikkatini çekmiş ve interdisipliner bir yaklaşımı gerekli kılmıştır. Erteleme davranışıyla

İlgili literatüre bakıldığında konuya dair nitel araştırmaların az sayıda olduğu, mevcut araştırmaların ise “akademik erteleme” ve “yaşam rutinini erteleme” konuları etrafında yoğunlaştığı görülmektedir.¹ Günlük hayatta ve dinî pratiklerde erteleme olgusuna ve erteleme davranışıyla baş etme yollarına dair çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Dolayısıyla nitel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmada, erteleme davranışının günlük yaşamdaki ve dinî pratiklerdeki rolünün ortaya konulması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu araştırmada erteleme davranışına yol açan nedenlerin ve erteleme ile başa çıkma yollarının açıklanması hedeflenmektedir.

1. Erteleme Davranışı

1.1. Erteleme Davranışının Tanımı ve Kapsamı

İngilizcede “procrastination” kelimesine karşılık gelen erteleme, procras ‘sabaha kadar ertelemek’ ve cras ‘yarın’ anlamına gelen Latince “procrastinare” kelimesinden türemekte ve “bir şeyi sabaha kadar ertelemek” anlamına gelmektedir.² Türkçede ise erteleme, “bir işi daha sonraki bir zamana bırakmak, tehir etmek, tecil etmek”³ anlamlarını ihtiva etmektedir. Ertelemenin çok boyutlu bir kavram olması, bu kavram üzerinde ittifak edilmiş bir tanımın ortaya konulmasını zorlaştırmıştır. Bununla birlikte literatürde ertelemeyle ilgili yapılan tanımlara bakıldığında “geciktirme” kavramının ortak payda olduğu görülmektedir.⁴ Ayrıca erteleme davranışı üzerine yapılan tanımlarda ertelemenin, görevi son ana bırakma,⁵ sorumluluktan kaçınma, göreve yönelik çok az emek harcama, üzerinden iş yükünün kalkacağı veyahut başka biri tarafından işin üstlenileceği inancıyla bekleme⁶ gibi farklı boyut ve anlamlarına da yer verilmektedir.

Erteleme, genellikle planlanan ve yapılması gereken bir işin olumsuz sonuçlarla karşılaşılması ihtimaline rağmen geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır.⁷ Bu davranış genellikle iki aşamalı bir süreçten oluşmaktadır. İlk aşama, geciktirme dürtüsüdür. Bu dürtü olumsuz ruh hali, tehdit, huzursuzluk, can sıkıntısı gibi duygusal durumlar veya gerçek yahut hayalî olumsuz durumlar nedeniyle ortaya çıkabilmektedir. İkinci aşama, ön hazırlık yapma ihtiyacı olduğu gerekçesiyle geciktirmedir. Bu aşamada kişi, sonraya bırakmanın daha iyi olacağına dair kendisini inandırır. Bu iki aşamalı süreçte ertelemenin hem aktif hem de pasif yönü bulunmaktadır. Ertelemenin aktif yönü, acil bir raporu bitirmek yerine uyuma veya hayal kurma gibi kaçınma davranışlarını içerir. Pasif yönü, yarının başlamak için daha iyi bir zaman olduğunu düşünmeyi veya “vakit kalmadı” gibi çeşitli mazeretler üretmeyi ve yanlış gerekçelendirmeleri kapsar.⁸

¹ Norman (Noach) Milgram vd., “Procrastination, Generalized or Specific, In College Students and Their Parents”, *Personality and Individual Differences* 25/2 (1998), 298.

² Julia Cresswell, *Oxford Dictionary of Word Origins* (New York, N.Y: Oxford University Press, 2010), 344.

³ İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2010), 349.

⁴ Bilge Uzun - Ayhan Demir, “Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler ve Kültürel Farklılıklar”, *Ege Eğitim Dergisi* 16/1 (2015), 108.

⁵ Ali Baltacı, “Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma”, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* 3/1 (2017), 58.

⁶ Joseph R. Ferrari - Timothy A. Pychyl, “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 (2012), 13.

⁷ Katrin B. Klingsieck, “Procrastination: When Good Things Don’t Come to Those Who Wait”, *European Psychologist* 18/1 (2013), 26.

⁸ William Knaus, *The Procrastination Workbook* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2002), 8-9.

Erteleme, psikolojik köklerin, biyolojik faktörlerin ve yaşam boyu deneyimlerin karmaşık bir şekilde iç içe geçmesinin temsilidir. Ertelemenin duygusal köklerini korkular, umutlar, anılar, rüyalar, şüpheler ve baskılar gibi içsel hisler; biyolojik köklerini beden, beyin ve genetik miras; kişiler arası köklerini aile geçmişi, sosyal ilişkiler, sosyal ve kültürel kaygılar oluşturur. Bunların her biri erteleme davranışının ortaya çıkmasında rol oynayan faktörlerdir. Ancak erteleyen birçok kimse, rahatsız edici duygulardan kaçınmak için ertelemeyi kullanır ve bilinçaltında olanları rasyonel bir şekilde kavrayamaz.⁹

Erteleme davranışı, insan yaşamında biyo-psiko-sosyal yönden olumsuz etkilere yol açma potansiyeline sahiptir.¹⁰ Çeşitli araştırmalarda erteleme davranışının özellikle alışkanlık haline geldiğinde üretkenliğin azalması, stres, düşük kalitede uyku,¹¹ düşük düzeyde başarı, daha fazla olumsuz duygu ve daha fazla sağlık sorunları,¹² planlama ve organizasyonda öz denetim eksikliği, zayıf öz disiplin¹³ ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte literatürde erteleme davranışının sınırlı sayıda da olsa pozitif işlevlerine de yer verilmiştir. Erteleme duygusunun özerklik duygusunu koruma, ilişkilerde mesafeyi sürdürme, rahatsız edici, kaygı verici ve korkutucu duygulardan kaçınmayı kolaylaştırma,¹⁴ uyum sağlama¹⁵ ve performans arttırma¹⁶ gibi olumlu etkileri de mevcuttur. Ancak erteleme eyleminin bireyin verimli ve ivmesi yüksek bir yaşantıdan uzaklaşmasına neden olmasından hareketle genel itibarıyla olumsuzluğu öncelediği söylenebilir.

1.2. Erteleme Davranışının Boyutları

Erteleme; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren kompleks bir yapıdır. Ferrari'ye göre erteleme davranışı, bir işin zamansal olarak geciktirilmesinin ötesinde bir durumdur. Zira bu davranışın ortaya çıkmasında bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar etkili olmaktadır. Ferrari erteleme davranışı gösteren kişilerin, erteleme davranışı göstermeyen kişilere oranla bu üç boyutta farklılık gösterdiğini ifade etmektedir.¹⁷ Milgram, ertelemenin "ertelemeye yönelik bir davranış dizisi", "standartların altında bir davranışla sonuçlanan çıktı", "erteleyici tarafından gerçekleştirilmesi önemli olarak algılanan bir görev" ve "duygusal üzüntü durumu" olmak üzere dört bileşenden oluştuğunu vurgulamaktadır.¹⁸ Erteleme davranışının bu boyutlarının dikkate

⁹ Jane B. Burka - Lenora M. Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It* (New York: Da Capo Lifelong Books, 2008), 1-2.

¹⁰ Baltacı, "Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma", 60.

¹¹ Fuschia Sirois vd., "Procrastination and Health: A Longitudinal Test of the Roles of Stress and Health Behaviours", *British Journal of Health Psychology*, (2023).

¹² Timothy A. Pynchyl, *Prokrastineysin*, çev. Onur Öztürk (Metropolis Yayıncılık, 2016), 30.

¹³ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*, 278.

¹⁴ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*, 129-137.

¹⁵ Maarten Pinxten vd., "Purposeful Delay and Academic Achievement. A Critical Review of the Active Procrastination Scale", *Learning and Individual Differences* 73 (2019), 42-49.

¹⁶ Dianne M Tice - Roy F. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling", *Psychological Science* 8/6 (1997), 454.

¹⁷ Joseph R. Ferrari vd., "The Role of Personality Disorders and Characterological Tendencies in Procrastination", *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, ed. Joseph R. Ferrari vd., The Springer Series in Social Clinical Psychology (New York: Plenum Press, 1995), 169; Joseph Ferrari, "Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics", *Psychological Reports* 68 (1991), 455.

¹⁸ Norman (Noach) Milgram, "Procrastination", *Encyclopedia of Human Biology*, ed. Renato Dulbecco, 9 Cilt (New York: Academic Press, 1991), 149-155; akt. Joseph R. Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance* (Boston, MA: Springer US, 1995), 11.

alınarak incelenmesi, bu davranışın altında yatan karmaşık süreçlerin daha kolay anlaşılmasına imkân tanımaktadır.¹⁹

Erteleme davranışının bilişsel boyutu, kişinin bir görevi yerine getirirken başarısız olacağını düşünmesi, karar vermede zorluk yaşaması, düşük özsaygı gibi bilişsel düzeyde açığa çıkan durumları kapsamaktadır. Ertelemenin bilişsel temelinde, bireyin niyeti ile performansı arasındaki uyum eksikliği yer almaktadır. Erteleme davranışının duygusal boyutu, erteleme eylemi gerçekleştiğinde açığa çıkan kaygı, heyecan, moral bozukluğu gibi duygusal tepkileri içermektedir. Bir işi yerine getirmek için eyleme geç(e)meme, göreve yönelik bir performans gerçekleştir(e)meme, işin tamamlanmasının haddinden fazla zaman alması gibi durumlar ise davranışsal boyut içerisinde yer almaktadır.²⁰

1.3. Dinî Pratiklerde Erteleme

Din; duygular, inançlar, tutumlar, değerler ve çeşitli davranış biçimlerinden oluşan bütüncül bir olgu olarak tanımlanmaktadır.²¹ Bir dine bağlı olan ve o dinin inanç sistemini benimseyen kişilerden dinî birtakım görevleri yerine getirmeleri beklenir. Bu görevler, inanılan aşkın varlığa itaati simgeleyen ve onunla canlı bir ilişkiye imkân tanıyan eylem ve etkinliklerdir. İslam dinine bakıldığında namaz, oruç, hac, kurban, dua gibi farklı şekillerde gerçekleştirilen dinî ibadet ve törenler, dinî hayatın temel unsurları arasındadır. Dinin belirlediği ibadetleri yerine getirmedeki gayret, özen ve devamlılık, bir kimsenin hem dindarlığının göstergesi hem de samimiyet ve içtenliğinin bir işareti olarak kabul edilmektedir.²² Dinî hayatı besleyen ibadetler yerine getirilmeden dinî gelişimin gerçekleşmesi mümkün değildir. Çünkü dinî gelişim, büyük ölçüde bir bilinç olayıdır. İbadetler, Allah şuurunu birey şuuruna yayan ve bu şekilde bireyi inandığı varlığa yaklaştırarak, insan-Allah ilişkisini sürekli hale getiren ve canlı tutan davranışlardır. Bu yüzden ibadet boyutu olmayan bir dindarlık, kuru bir felsefe ve varsayımdan ibarettir.²³

Belirli vakitlerde yerine getirilmesi beklenen ibadetler, kişide dinî bilincin yerleşmesi ve sürekli hale gelmesi açısından önemlidir. İslam dininde namaz ibadeti gün içerisinde beş vakte yayılmaktadır. Günlük yaşantı içerisinde bu beş vakitten en az ikisi insanların aktif çalışma saatlerine denk gelmektedir. Bu durum, bireylerin dünya işleriyle daha yoğun meşgul oldukları saatlerde dinî farkındalıklarının muhafazası için önemli bir faktördür.²⁴ Öte yandan ibadetler, çeşitli nedenlerden dolayı tayin edilen vakitler içerisinde yerine getiril(e)meme veya hiç yapılmamaktadır. İslam âlimlerinden Sülemî, ibadetlerde yapılan ertelemenin nedenleri arasında ihmalkârlık ve ilgisizliğe işaret etmektedir.²⁵ Ayrıca günlük meşguliyetler veya iş yoğunluğu gibi faktörlerin de özellikle ikindi namazlarını unutmaya eğilimine yol açtığına dikkat çekilmektedir.²⁶

¹⁹ Ömer Demir, "Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dinî Erteleme Açısından Yorumlanması", *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 12/24 (2017), 750.

²⁰ Ali Yavuz Gül, *İş Yaşamında İş Erteleme Davranışı ve Nedenleri* (Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 39-40-41.

²¹ C. Daniel Batson vd., *Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, çev. Ali Kuşat - Abdolvahap Taştan (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017), 5.

²² Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2015), 53.

²³ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 146.

²⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 154-155; Habil Şentürk, *İbadet Psikolojisi: Hz. Peygamber Örneği* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2009), 40-44.

²⁵ Ebu Abdurrahman Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sufi Psikolojisi El Kitabı*, çev. Cemal Aydın (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2019), 80.

²⁶ Karaca, *Din Psikolojisi*, 154-155.

Genel erteleme davranışında olduğu gibi dinî pratikleri erteleme davranışı da çeşitli nedenlerden kaynaklanmakta ve bireyin psikolojisinde çeşitli düzeyde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu çalışmada, genel erteleme davranışının yanı sıra dinî pratiklerde yapılan erteleme davranışının nedenleri, sonuçları ve erteleme davranışıyla başa çıkma yolları üzerinde durulacaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, 30-45 yaş arası çalışan bireylerde erteleme davranışını incelemek ve bu davranışın günlük hayattaki ve dinî pratiklerdeki rolünü tespit etmektir. Araştırmanın soruları şu şekildedir:

- i) Katılımcılar hangi koşul ve durumlarda daha çok erteleme davranışına yönelmektedirler?
- ii) Katılımcılara göre erteleme davranışı sonucu hangi duygu durumları ortaya çıkmaktadır?
- iii) Katılımcılara göre dinî pratiklerde erteleme davranışının altında yatan etmenler nelerdir?
- iv) Katılımcılara göre erteleme davranışı ile başa çıkma yolları nelerdir?

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nitel bir araştırmaya dayanmaktadır. Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, sosyal olguları, bağlı buldukları çevre içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşımdır.²⁷ Kişilerin kanaatleri, tecrübeleri, algıları ve duyguları gibi sübjektif verilere yönelmekte ve olay ve olgulara ilişkin anlamlar oluşturma çabasıdadır.²⁸ Bu araştırmada, katılımcıların erteleme davranışını nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koymak ve erteleme davranışı ile ilgili algı ve deneyimlerini incelemek amaçlandığı için fenomenolojik desen tercih edilmiştir.²⁹

2.3. Katılımcıların Belirlenmesi

Araştırmada katılımcılar, amaçsal örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Amaçsal örnekleme tekniği içerisinde kullandığımız yöntem, maksimum çeşitlilik metodudur. Bu yaklaşımın tercih edilmesindeki ana neden, bulguların farklı bakış açılarını veya farklılıklarını yansıtmaya ihtimalini arttırmasıdır.³⁰ Araştırmamız 30-45 yaş aralığında aktif çalışma hayatı içinde olan gönüllü 10 erkek ve 10 kadın olmak üzere toplam 20 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, iş hayatında yer alan bireylerden seçilmiştir. Veri çeşitliliğini sağlayabilmek için farklı meslek gruplarından olan ve farklı illerde yaşayan katılımcıların araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır. Erteleme davranışıyla

²⁷ Hasan Şimşek - Ali Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayınları, 2018), 45.

²⁸ Ali Baltacı, "Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (2019), 382.

²⁹ Abayomi Alase, "The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach", *International Journal of Education and Literacy Studies* 5/2 (2017), 18.

³⁰ John W. Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, çev. Mesut Bütün - Selçuk Beşir Demir (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2013), 298.

ilgili nitelikli veri toplamak adına evlilik hayatı, iş hayatı, sosyal hayat gibi pek çok alanda yüklenilen görev ve sorumlulukların önceki yaş dönemlerine göre bu dönemde daha fazla olması beklendiği için katılımcıların 30-45 yaş aralığında olan bireylerden oluşmasına özen gösterilmiştir.

Örneklem sayısı belirlenirken veri doygunluğuna ulaşmak esas alınmıştır. Görüşmelerin beş araştırmacı tarafından ayrı ayrı incelenmesi sonucu veri doygunluğuna ulaşıldığına dair ortak bir kanaat oluşmuştur. Fenomenolojik yaklaşımda katılımcı sayısının 2 ile 25 arasında olması da yeterli görülmektedir.³¹ Bu sebeple örneklem sayısı 20 katılımcı ile sınırlı tutulmuştur. Araştırmamızda yer alan katılımcıların demografik nitelikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	N	Demografik Değişkenler	N
Cinsiyet		Meslek	
Erkek	10	Öğretmen	5
Kadın	10	Okul Müdürü	1
Yaş		Aile Hekimi	1
30-35	6	Muhasebeci	2
36-40	6	Telekomünikasyon Uzmanı	2
41-45	8	İşletme Sahibi	1
Yaşanılan Şehir		Esnaf	1
Bursa	9	Temizlik Personeli	1
Manisa	5	Sekreter	1
İstanbul	2	Finans Uzmanı	1
Ankara	1	Mühendis	1
Gaziantep	1	Vaize	1
Kütahya	1	Akademisyen	1
Çorum	1		
Eğitim Düzeyi			
İlköğretim	3		
Lisans	7		
Lisansüstü	10		

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2023 yılı mart ayında toplanmıştır. Araştırmamızda nitel araştırma veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği tercih edilmiştir. Araştırma planlandıktan sonra Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’na başvurularak 2023/16 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Görüşmelerde katılımcılara alt sorulardan oluşan 8 adet açık uçlu soru ve 4 adet demografik bilgilerin istendiği kapalı uçlu soru olmak üzere toplam 12 adet soru yöneltilmiştir. Mülakatlar ortalama 30-40 dakika arası sürmüştür. Verilerin korunabilmesi ve deşifre edilebilmesi için görüşmeler kayıt altına

³¹Donald E. Polkinghorne, “Phenomenological Research Methods”. *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology: Exploring the Breadth of Human Experience*, ed. Ronald S. Valle - Steen Halling (New York, US: Plenum Press, 1989), akt. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*, 61.

alınmıştır. Katılımcıların isimlerine çalışmada yer verilmemiştir. İsim kullanmak yerine katılımcılara K1, E1 (Kadın 1- Erkek 1) gibi numaralar verilmiştir.

Çalışmamızda araştırma sorularına yeterli derecede cevap alabilmek için verilerin derinlemesine bir şekilde toplanmasına özen gösterilmiştir. Sorular hazırlanırken bir psikolojik danışman ve rehberlik uzmanı ile din psikolojisi alanında çalışan iki akademisyenden görüş alınmıştır. Soruların açık ve anlaşılır olmasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya son şeklini vermek için belirlenen kriterlere uygun olan 3 kişi ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen veriler sonrasında sorular üzerinde gerekli düzeltme ve değişiklikler yapılmıştır. Her bir katılımcı ile görüşmeler tamamlandıktan sonra katılımcıların yanıtları kendilerine aktarılmış ve yanıtların doğruluğuna dair kendilerinden teyit alınmıştır. Elde edilen veriler dört araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmış ve hazırlanan kod listeleri araştırmacılar tarafından incelenerek ön değerlendirmeye tâbi tutulmuştur. Listelerde araştırmacıların ortak seçtikleri kodlar kabul edilmiş ve dışarıda kalan kodlar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler, nitel araştırma veri analiz yöntemlerinden biri olan içerik analiz metodu ile incelenmiştir. İçerik analizinde amaç, elde edilen verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel bir yaklaşımla fark edilmeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir.³² Çalışmamızda içerik analizi tekniklerinden de tematik analiz tekniği tercih edilmiştir. Tematik analiz tekniği mülakatlar, odak grup görüşmesi veya çeşitli metinlerden oluşan veri seti içerisinde tekrar eden anlam örüntülerini bulmak için yapılan bir incelemedir.³³ Bu çerçevede örüntüler, temalar ve kategoriler oluşturulur.³⁴

Verilerin analizinde MAXQDA 22 programı kullanılmıştır. Bilgisayar destekli nitel veri analiz programları, analiz sürecini daha açık ve sistematik hale getirmeye katkı sağlamakla birlikte verilere yakın durma imkânı vermesiyle geçerlik, analize bütünlük ve kesinlik kazandırmasıyla da güvenilirlik sunmaktadır.³⁵ Görüşmeler esnasında ses kaydına alınan veriler deşifre edilmiştir. Deşifre edilen verilerden kodlar oluşturulmuş ve aralarında benzerlik ya da ilişki olduğu düşünülen kodlar, kategoriler altında birleştirilmiştir.

3. Araştırma Bulguları ve Yorumlar

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, genel erteleme davranışı ve dinî pratiklerde erteleme davranışı olmak üzere iki ana başlık altında incelenmiştir.

3.1. Genel Erteleme Davranışı

Bu bölümde katılımcıların erteleme davranışına konu olan davranışları incelenerek ertelemenin nedenlerine, sonuçlarına ve ertelemeyle nasıl başa çıkılacağına yönelik bulgular ele alınacaktır.

³² Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 259.

³³ Virginia Braun - Victoria Clarke, "Psikolojide Tematik Analizin Kullanımı", çev. Abdullah Atli vd., *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* 7/2 (2019), 882.

³⁴ Ahmet Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayınları, 2015), 341.

³⁵ Semra Coşgun İlgar - M. Zeki İlgar, "Nitel Veri Analizinde Bilgisayar Programları Kullanılması", *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 3/5 (2014), 76.

3.1.1. Katılımcıların Erteleme Sıklıkları

Katılımcıların iş ve özel hayatlarındaki erteleme sıklıklarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo-2: İş ve Özel Hayattaki Erteleme Sıklığının Dağılımı

	Değişkenler	Sayı	Toplam
İş Hayatında Erteleme Sıklığı	Sürekli	-	20
	Genellikle	1	
	Ara sıra	5	
	Nadiren	14	
Özel Hayatta Erteleme Sıklığı	Sürekli	-	20
	Genellikle	3	
	Ara sıra	7	
	Nadiren	10	

Katılımcıların iş hayatlarındaki erteleme sıklıkları incelendiğinde, iş hayatında genellikle erteleme yapan 1 katılımcının, ara sıra erteleme yapan 5 katılımcının ve nadiren erteleme yapan 14 katılımcının bulunduğu, sürekli erteleme yapan katılımcının ise olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların özel hayatlarındaki erteleme sıklıkları incelendiğinde, 3 katılımcının genellikle erteleme yaptığı, 7 katılımcının ara sıra ve 10 katılımcının ise nadiren erteleme yaptığı görülmektedir. Sürekli erteleme yapan katılımcı ise bulunmamaktadır. Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların hem iş hayatı hem özel hayat alanında erteleme oranlarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte iş yerindeki erteleme davranışının özel hayattaki ertelemeye göre daha düşük düzeyde olmasının iş hayatındaki kariyer beklentileri, işten çıkarılma, itibar/güven kaybı gibi durumlardan kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim bu tür tehdit ve risk olasılıkları bireylerde görevin tamamlanmasına yönelik zorlayıcı ve itici bir etkiye sahip olabilmektedir.

Batı literatüründe konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında erteleme davranışının yüksek düzeyde olduğu göze çarpmaktadır. Nitekim erteleme eylemi üzerine yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin %75’inin kendilerini erteleyici olarak tanımladıklarını ve %80 ile %90 oranında erteleme davranışında bulduklarını ortaya koymaktadır. Yetişkin örnekleme yapılan çalışmalar ise yetişkinlerin yaklaşık %15 ile %20’sinin kronik erteleyici olduklarını göstermektedir.³⁶ Harriot ve Ferrari tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda, katılımcıların %20’sinin (42 kişi) kronik erteleyici oldukları saptanmıştır.³⁷ Hen ve Goroshit tarafından yürütülen çalışmada katılımcıların %23’ünün hiç erteleme yapmadığı, %25’inin dört veya daha fazla yaşam alanında, %40’ünün bir ila üç yaşam alanında yüksek düzeyde erteleme gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların %35’inin ise tüm yaşam alanlarında düşük düzeyde erteleme sergilediğine dair bulgular elde edilmiştir.³⁸ Araştırmamızda katılımcıların erteleme oranlarının düşük çıkmasında katılımcıların ertelemeyi alışkanlık haline getirmediğini düşüncelerinin, spesifik bir yaşam alanı üzerinden değil de hayatın tüm alanları üzerinden bir değerlendirme yapmalarının veya erteleyici

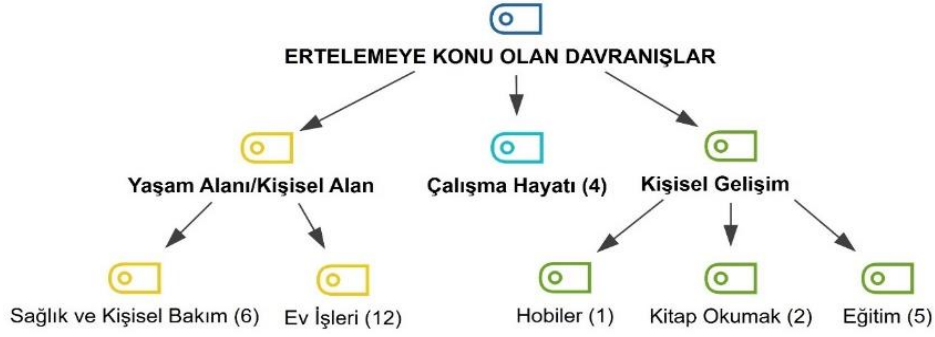
³⁶ Piers Steel, “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”, *Psychological Bulletin* 133 (2007), 65.

³⁷ Jesse Harriott - Joseph Ferrari, “Prevalence of Procrastination Among Samples of Adults”, *Psychological Reports* 78/2 (1996), 613.

³⁸ Meirav Hen - Marina Goroshit, “General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel”, *Frontiers in Psychology* 9 (2018), 4.

olmanın olumsuz bir izlenim vermesinden kaynaklı çekincelerinin etkili olduğu söylenebilir. Örneğin “Yani ertelemeden bu yaşıma kadar vazgeçemedim. Tembelliğe bağlı şeylerden, bunun için tedavi diyebileceğim, terapi diyebileceğim şeyler bile yaptım.” ifadesini kullanan (E6), erteleme sıklığına dair soruyu, “İşine göre değişmekle beraber bazen ertelerim, bazen yerine getiririm.” şeklinde cevaplandırarak düşük düzeyde bir erteleme tutumuna sahip olduğu izlenimi vermiştir.

3.1.2. Ertelemeye Konu Olan Davranışlar



Şekil 1: Erteleme nedenleri (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda ertelemeye konu olan davranışlar, yaşam alanı/kişisel alan, çalışma hayatı ve kişisel gelişim olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır. Katılımcıların günlük ev işlerini yerine getirme ile sağlık ve kişisel bakımlarına yönelik alanlarda daha çok erteleme yaptıkları görülmüştür.

“Mesela evde perde alacağım her zaman aklıma geliyor. Şunu bir ölçsem de alsam diye. Tam ölçeceğim başka bir iş geliyor aklıma kalıyor.” (E4), “Düzenli bir şekilde bir ilaç kullanma gibi bir alışkanlığım yok. Genelde tüm ilaçlarım, tedavilerim yarım kalır.” (K10).

İş ortamına bakıldığında genellikle daha az önem atfedilen işlerin ertelendiği görülmüştür.

“İş yerinde e-mail yazmayı erteliyorum.” (E1), “...hazırlanmam gereken sınavlar konusunda erteleme yaparım.” (K9), “Angarya işler. Mesela sözleşmesel işler, raporlama işleri.” (E5).

Katılımcılar, iş yerinde rutin ve temel sorumluluk alanında olan işleri düzenli bir şekilde yerine getirmekle birlikte daha az önemli görülen veya nispeten hacmi küçük olan işleri erteleme eğilimindedirler.

Erteleme davranışının yapıldığı bir diğer alanın ise lisansüstü eğitimi tamamlama, akademik yayınlar/tez hazırlama, kitap okuma veya ilgi duyulan bazı kurslara katılma gibi kişisel gelişime katkı sağlayacak faaliyetlerde olduğu tespit edilmiştir. Nitekim bu durum iki katılımcı tarafından şöyle ifade edilmiştir:

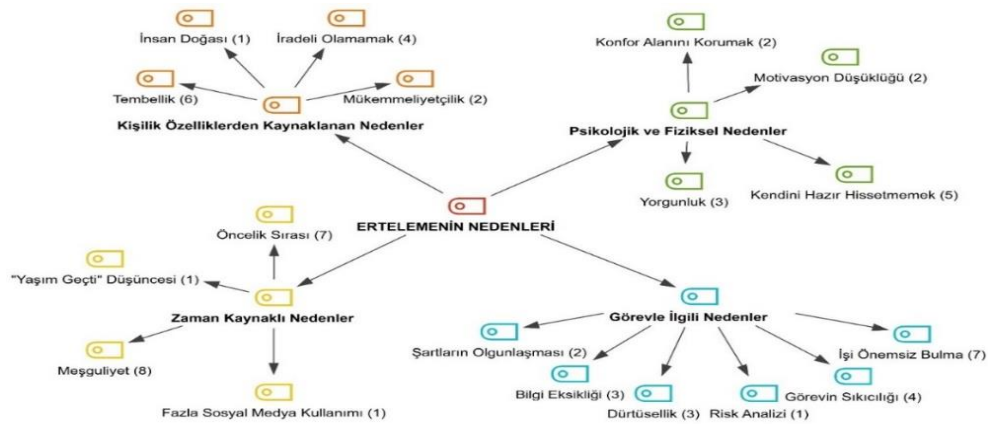
“Tez için yapmam gereken deneyleri, hazırlamam gereken yayınları ihmal ediyorum.” (E7), “Resim kursuna başlamıştım. Ama yarım bıraktım. Gerekli hazırlıkları yapma kısmı ertelemeye yol açtı. Hobimle ilgili bir erteleme...” (K4).

Erteleme, hayatın dinamik akışı içinde ortaya çıkan doğal bir süreçtir. Hemen hemen her birey, hayatında birtakım şeyleri geciktirmekte veya ertelemektedir.³⁹ Literatüre bakıldığında da

³⁹ Pychyl, *Prokrastineysın*, 30.

bireylerin daha çok üç temel alanda erteleme eğiliminde bulunduğu tespit edilmiştir. Bunlar; i) Sağlık, kişisel bakım, yaşam alanlarının düzenlenmesi ve malî durum gibi özel/bireysel alanlar; ii) Bilgiyi arttırmak çeşitli nitelikler kazanmak ve ilgi alanlarını geliştirmek gibi kişisel gelişim alanları; iii) Başkalarına verilen sözleri erteleme gibi kişilerarası/sosyal alanlardır.⁴⁰ Bununla birlikte bireylerin bazı spesifik alanlarda daha çok erteleme davranışında buldukları gözlenmiştir. Nitekim Klingseick tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların akademik, iş, günlük rutinler, yükümlülükler ve sağlık olmak üzere bu beş alanda diğer alanlara oranla daha çok erteleme yaptıkları görülmüştür.⁴¹ Benzer şekilde Hen ve Goroshit'in daha önce bahsi geçen çalışmasında, katılımcıların en çok sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürme (%40.7) ve serbest zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirme (%27.7) alanlarında daha fazla erteleme davranışı sergilediklerine dair bulgular elde edilmiştir.⁴² Araştırmamızda da katılımcıların daha çok ev işleri, sağlıklı yaşam ve kişisel bakım alanlarında erteleme yaptıklarına dikkat çekilmişti. Katılımcı grubumuzun çalışan kişilerden oluştuğu dikkate alınır, iş hayatının getirdiği görev ve sorumlulukların yoğunluğundan katılımcıların günlük hayattaki işlerini ikinci plana aldıkları ve bu yüzden günlük hayattaki erteleme davranışının daha fazla olduğu söylenebilir.

3.1.3. Erteleme Nedenleri



Şekil 2: Erteleme nedenleri (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Görüşmeler sonucunda katılımcıların erteleme davranışını kişilik özellikleri, zaman yönetimi, psikolojik/fiziksel durumlar ve görevin niteliğiyle ilgili nedenlerden dolayı sergiledikleri gözlenmiştir. Ertelemenin nedenleri arasında zaman kaynaklı nedenler ilk sırada yer almaktadır. Katılımcılar bunu şöyle dile getirmişlerdir:

"Hafta sonu tatilim bile olmadığı için işlerime yetişemiyorum." (K1), "En büyük neden, zamanımın olmamasıdır." (K10), "İşlerimi aciliyet sırasına göre yaparım. Onun için öncelikli görmediklerimi ertelerim." (E8), "Yoğun çalışma hayatıma son veririm diğer işlerimi yetiştirebileceğimi düşünüyorum. Yoğun çalıştığım için kişisel bakımımı, ev işlerinin bir kısmını ve sosyalleşmeyi erteliyorum." (K8).

Farklı meşguliyetler, bazı işlerin öncelenmesi, yoğun çalışma hayatı, iş yükü, vakti doğru kullanmadaki yetersizlik gibi nedenler, erteleme davranışına yol açan temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Konuyla ilgili yapılan çeşitli araştırmalar da elde ettiğimiz bulguyu destekler

⁴⁰ Windy Dryden, *Overcoming Procrastination* (London: Sheldon Press, 2000), 4.

⁴¹ Klingsieck, "Procrastination", 181.

⁴² Hen - Goroshit, "General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel", 3.

niteliktedir. Bu araştırmalarda erteleme zaman yönetimi ile doğrudan ilişkisi bulunduğu dair kanıtlar elde edilmiştir.⁴³ Lay ve Schouwenburg birlikte yürüttükleri araştırma neticesinde sürekli erteleyenlerin, ertelemeyenlere oranla daha az zaman yönetimi becerisi sergilediklerini tespit etmişlerdir.⁴⁴ van Eerde tarafından gerçekleştirilen araştırmada, zaman yönetimi eğitiminin çalışanların zaman yönetimi becerilerinde bir artış sağladığı ve işyerinde ertelemeyi azaltmaya yardımcı olduğu ortaya konulmuştur.⁴⁵ Diğer yandan “yaşım geçti” düşüncesi ve sosyal medyada fazla vakit geçirmek de katılımcılarda erteleme davranışına yol açan diğer etkenler arasındadır.

“Yaşım geçti artık diye.” (K1), “Sosyal medyada fazlaca vakit harcamaktan kaynaklandığını düşünüyorum.” (E7). Nitekim Tekin, öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık seviyeleri yükseldikçe genel erteleme davranışı sergileme eğilimlerinin daha çok arttığını tespit etmiştir.⁴⁶

Araştırmamızda görev ile ilgili nedenlerin erteleme davranışına yol açan ikinci önemli faktör olduğu gözlenmiştir. Yapılan işin önemsiz/gereksiz bulunması ilgili kategoride ilk sırada gelmektedir. İki katılımcı bu durumu şöyle açıklamıştır:

“İş çok da önemli değil. Getirisi de küçük, az. Ancak o işe karşı sarf etmem gereken çaba fazla. Kendimi geliştirmem için bir katkısı da yok.” (E1), “Öyle biri değilim, elimden geldiğince önemli işlerimi aksatmamaya çalışıyorum. Nadiren de olsa geciktirdiğimde bu, o işin benim açımdan çok da mühim bir konu olmamasındandır.” (E9).

Diğer yandan görevin sıkıcılığı, sevilmemesi, yapılacak işe dair bilgi eksikliği, şartların elverişsizliği gibi değişkenler de erteleme davranışına yol açan diğer faktörler arasındadır.

“Sevmiyorum. Sevmememin sebebi sıkılıyorum İngilizceyi öğrenmeye çalışmaktan. 30 senedir İngilizce öğrenmeye çalışıyorum. Artık sıkıldım.” (E4), “Eğer ki yapacağım işin girdileri hazır değilse mesela diyelim ki borç ödeme, bir satın alma bunlarda şartların uygun olmasını beklerim onun için ertelerim veya bir organizasyon yapılacaksa daha fazla kişiyi kapsamaya için ertelerim.” (E6), “Yani hoşuna giden şeyleri ön plana alıyorsun çünkü. Yani haz aldığın işleri önceleyip işine gelmeyen duyguları arka plana atıyorsun yani. Bize zor gelen, sıkıntı veren davranışları erteleme eğilimimiz daha çok. Haz aldıklarımızı ertelemeyiz çünkü onlardan hoşlanırsınız.” (K5).

Herhangi bir göreve karşı önyargılı bir yaklaşım, görevin niteliğine dair olumsuz düşünce ve algılamalar, katılımcılarda ertelemeye yönelik eğilimi artırmaktadır. Nitekim Batı’da yapılan çalışmalarda erteleme davranışının görevden hoşlanmama,⁴⁷ verilen görevin zorluğu/sıkıcılığı⁴⁸ ve

⁴³ Joseph Ferrari - Juan Díaz-Morales, “Procrastination: Different Time Orientations Reflect Different Motives”, *Journal of Research in Personality* 41/3 (2007), 711.

⁴⁴ Clarry Lay - HC Schouwenburg, “Trait Procrastination, Time Management, and Academic Behavior”, *Journal of Social Behavior and Personality* 8/4 (1993), 655-658.

⁴⁵ Wendelien van Eerde, “A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination”, *Personality and Individual Differences* 35/6 (2003), 428.

⁴⁶ Oğuzhan Tekin, “Öğretmenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Seviyelerinin Genel Erteleme Davranışlarıyla İlişkisi”, *Türkiye Eğitim Dergisi* 4/1 (2019), 43.

⁴⁷ Laura Solomon - Esther Rothblum, “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates”, *Journal of Counseling Psychology* 31/4 (1984), 503; Neil Harrington, “It’s Too Difficult! Frustration Intolerance Beliefs and Procrastination”, *Personality and Individual Differences* 39/5 (2005), 878.

⁴⁸ Joseph Ferrari vd., “Procrastination as a Predictor of Task Perceptions: Examining Delayed and Non-delayed Tasks Across Varied Deadlines”, *Individual Differences Research* 4/1 (2006), 33.

dürtüsellik⁴⁹ ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Başka bir deyişle bir işin karmaşık, meşakkatli, korkutucu veya sıkıcı olduğu düşüncesi veya öyle olduğuna dair bir algılayış, erteleme davranışına yol açan etkili bir faktör olarak görülmektedir.⁵⁰

Ertelemeye yol açan üçüncü kategori ise kişilik özelliklerinden kaynaklanan nedenlerdir. Bu kategoride ilk sırada tembelliğin, ikinci sırada irade zayıflığının, üçüncü sırada ise mükemmeliyetçiliğin geldiği görülmektedir.

“Üşengeçlik, tembellik. Rahatı, konforu seviyorum.” (K3). “Yani çoğunlukla kendi işimi mükemmel yapmak için veyahut da kendi çıkarımı daha yüksek bir duruma getirmek için ertelerim.” (E6). “Yani hoşuna giden şeyleri ön plana alıyorsun çünkü. Yani haz aldığın işleri önceleyip işine gelmeyen duyguları arka plana atıyorsun yani. Bize zor gelen, sıkıntı veren davranışları erteleme eğilimimiz daha çok. Haz aldıklarımızı ertelemeyiz çünkü onlardan hoşlanırsınız.” (K5).

Pek çok araştırma öz denetimin, ertelemenin doğasını açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Przepiórka ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada, erteleme davranışının öz denetim ve öz yeterlik ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁵¹ Öz denetim düzeyi düşük olan bireylerin dikkat dağınıklığına ve hoşna giden çevresel uyaranlara karşı daha hassas olmaları, hedeflerini düzenlemekte ve eğlenceli etkinlikleri bırakmakta güçlük çekmeleri bu bireylerde erteleme davranışının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır.⁵²

Erteleme nedenleriyle ilgili son kategori ise psikolojik ve fiziksel nedenlerden kaynaklı yapılan ertelemelerdir. Bu kategori içerisinde “hazır bulunuşluk” en fazla kodlanan kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Hazır bulunuşlukla alakalı. Doğru zamanı yakalamak, hazır olmak da önemli. Bazen o an o işi yapmak lazımdır ama ben hazır değilimdir. İş elimde kalabilir.” (K3), “Kendimi ona hazır hissetmediğimde ertelemeye başlıyorum.” (K7).

Ertelemeyle ilgili diğer nedenler arasında konfor alanını korumak, motivasyon düşüklüğü ve yorgunluk gibi nedenler yer almaktadır.

“Konfor alanını bozmamak en önde gelen.” (K2), “İçinden gelmesi lazım. Enerjinin yerinde olması lazım. Modunun yerinde olması lazım.” (K4), “O işe karşı motivasyon düşüklüğü” (E1).

⁴⁹ Stephen P. Whiteside - Donald R. Lynam, “The Five Factor Model and Impulsivity: Using a Structural Model of Personality to Understand Impulsivity”, *Personality and Individual Differences* 30/4 (2001), 678; Siegfried Dewitte - Henri C. Schouwenburg, “Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual”, *European Journal of Personality* 16/6 (2002), 485.

⁵⁰ Knaus, *The Procrastination Workbook*, 11.

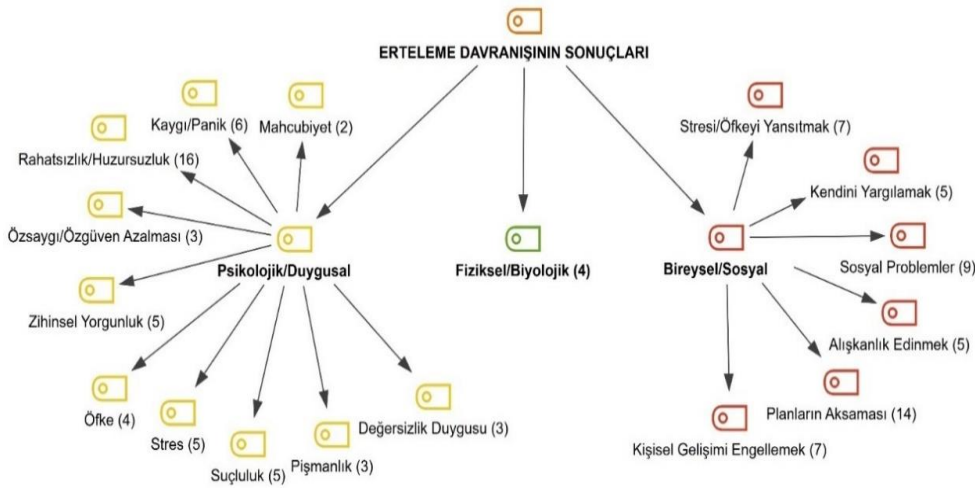
⁵¹ Aneta Przepiórka vd., “The Relationships between Self-Efficacy, Self-Control, Chronotype, Procrastination and Sleep Problems in Young Adults”, *Chronobiology International* 36/8 (2019), 1028.

⁵² Faramarz Ramzi - Omid Saed, “The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination”, *Psychology and Behavioral Science International Journal* 13/3 (2019), 2.

Çeşitli araştırmalarda erteleme davranışının altında mükemmeliyetçilik,⁵³ rahatlık hissinin devam ettirme arzusu,⁵⁴ azalan sorumluluk duygusu⁵⁵ gibi faktörlerin yer aldığı görülmektedir.

Katılımcıların erteleme davranışına yönelik ifade ettikleri nedenler, hayatın akışı içinde tecrübe edilen doğal durumlardır. Ancak bazı durumlarda erteleme, bireyi psikolojik, biyolojik ve sosyal yönden etkileyerek bazen rutin/mevcut işlerin bazen de yeni işlerin ertelenmesi gibi fasit bir daireye yol açmakta, işlerin sistematik bir şekilde yapılmasını güçleştirmektedir. Özellikle günümüzün getirdiği yoğun ve hızlı hayat akışı güç, motivasyon ve enerji kaybına neden olmakta ve bireylerde kısmî bir tükenmişliğe yol açmaktadır. Bu da yenilenmeci bir refleksin nispeten azaldığı bir süreci beraberinde getirmektedir.

3.1.4. Erteleme Davranışının Sonuçları



Şekil 3: Erteleme davranışının sonuçları (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Yapılan görüşmeler neticesinde katılımcıların erteleme davranışının yol açtığı sonuçlara yönelik olarak psikolojik/duygusal, bireysel/sosyal, fiziksel/biyolojik faktörlere vurgu yaptıkları bulgulanmıştır. Ertelemenin ortaya çıkardığı sonuçlar içerisinde ise psikolojik/duygusal faktörlerin ilk sırada yer aldığı saptanmıştır.

Katılımcıların erteleme davranışı sonucunda rahatsızlık/huzursuzluk, öfke, kaygı/panik, stres gibi olumsuz duyguları daha çok deneyimledikleri görülmüştür. Bazı katılımcılar bunu şöyle ifade etmiştir:

“Ertelemek beni aşırı rahatsız ediyor.” (K1), “Beni rahatsız eder ya, beni darlıyor.” (E5), “Rahatsız hissediyorum, tedirgin, huzursuz, içim içimi yiyor.” (K4), “Sıkıntı hali, sinirlilik, stresli. Duygusal boşalma oluyor.” (K1).

⁵³ Gordon L. Flett vd., “Dimensions of Perfectionism and Procrastination”, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, ed. Joseph R. Ferrari vd., The Springer Series in Social Clinical Psychology (New York: Plenum Press, 1995), 136.

⁵⁴ Dryden, *Overcoming Procrastination*, 6.

⁵⁵ Dong-Gwi Lee vd., “A Closer Look at the Relationships among Trait Procrastination, Neuroticism, and Conscientiousness”, *Personality and Individual Differences* 40/1 (2006), 30; Wendelien van Eerde, “A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination”, *Personality and Individual Differences* 35/6 (2003), 1408.

Diğer yandan katılımcılar mahcubiyet, zihinsel yorgunluk, değersizlik duygusu, stres, pişmanlık, suçluluk hissettiklerini, özsaygı/özgüven azalması yaşadıklarını ve kendilerini yargıladıklarını belirtmişlerdir.

“Zihnimi sürekli meşgul ediyor.” (K1), “Zaman daralıyor, stres oluyorum.” (K2), “İnsanın özgüven ve özsaygısını etkiliyor.” (K3), “Eğer ki bu çözümsüzlükten dolayı ertelediğim bir şeyse yüzleşemediğim bir şeyse tabi bu beni gerer. Strese, uykusuzluğa, sinirliliğe sebep olur.” (G-06-E).

Erteleme davranışı, katılımcıların planlarının aksamasının veya o planların hayata geçememesinin önemli bir nedeni olarak ifade edilmiştir.

“Bu benim için en büyük sıkıntı. Uyanmayı erteliyorsun. Servisi kaçırıyorsun. Güne geç başlıyorsun. Sonraki işler de erteleniyor. Her şeyi erteliyor.” (K2), “Hedeflerimi gerçekleştiremem, fırsatları kaçırmama yol açtı.” (K3), “Birikiyor, biriktiği için de bu sefer normalde yapmam gereken işleri de zamanında tamamlamamış oluyorum. Hiçbir işim düzgün gitmiyor.” (E5).

Ertelemenin sosyal ilişkilerde çeşitli problemlere neden olduğu ve erteleme kaynaklı yaşanan bazı olumsuz duyguların başkalarına yansıtılmasına yol açtığı tespit edilmiştir. Ayrıca ertelemenin kişisel gelişimi engellediği ve alışkanlık haline dönüşebildiği dile getirilmiştir.

“Zamanında yapmadığım işlerden dolayı ekip arkadaşarımla aramın bozulduğu oldu. Biriktiği için.” (E5), “Yapamadığım zaman çocuklardan hırsımı almaya çalışıyorum. Sanki onların çok bir suçu varmış gibi. Onlara öfke duyuyorum o anda” (K6), “Eğer ki bu çözümsüzlükten dolayı ertelediğim bir şeyse yüzleşemediğim bir şeyse tabi bu beni gerer. Strese, uykusuzluğa, sinirliliğe sebep olur. Dolayısıyla yanımdaki kişiler de olumsuz etkilenir bu durumdan.” (E6), “Erteleme alışkanlığa dönüştüğünde kişilik ve karakter haline geliyor.” (K3), “Erteleme hatta bir süre sonra yalana sevk ediyor. Ben söylememiş olsam bile aklımdan yalan söylemek geçiyor. Hasta olduğumu mu söylesem diyorum. Manevî olarak, psikolojik olarak yıpratıyor.” (K2), “Dille alakalı hedeflerime ulaşmada sıkıntı oldu. Fransızca'yı az çok biliyorum ama daha ileri seviyede ilerletemedim.” (E1).

Elde edilen bulgular neticesinde erteleme davranışının bireylerin olumsuz duygular deneyimlemesine yol açtığını söylememiz mümkündür. Çünkü erteleme, çok yönlü gerilimlerin yaşanmasına ve stres mekanizmalarının devreye girmesine neden olmakta, içsel uyum ve dengeyi bozarak bireylerin iyi oluş halini zayıflatmaktadır. Hatta bazı durumlarda bireyi, kandırma ve yalan söyleme gibi eylemlere sevk ederek doğru davranışta bulunmayı zorlaştırmaktadır. Diğer yandan hem gündelik hayatta hem de iş hayatında verimliliği önlemekte, kimi zaman alışkanlığa dönüşerek düzenli bir yaşam tarzını engellemektedir. Erteleme davranışına yol açan etmenler çoğu zaman rasyonel gerekçelere dayandırılrsa da bu gerekçeler, bazen irrasyonel sonuçların doğmasına yol açabilmektedir. Elde ettiğimiz sonuçlar literatürle de benzerlik göstermektedir. Zira bu davranışı sergileyen bireylerde öfke ve pişmanlık duygularının yanı sıra yoğun bir şekilde kendini kınama ve umutsuzluk gibi çeşitli duygular gözlenebilmektedir. Yetersizlik hissi, üzüntü, suçluluk, sahtekârlık/hilekârlık, panik ve hayatın güzelliklerinden zevk alamama gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Özeleştirme ve tikslenme gibi duygusal tepkiler tetiklenebilmekte, öz yargılama süreci devreye girebilmektedir. Çünkü erteleyiciler, genellikle duygularını ve eylemlerini sert ve katı bir şekilde yargılama eğilimindedirler. Kendilerini bazı öznel standartlarla karşılaştırırlar ve kendilerine karşı çok katı, eleştirel ve önyargılı bir tutum sergileyebilirler.⁵⁶ Diğer bir ifadeyle,

⁵⁶ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*, 146-165.

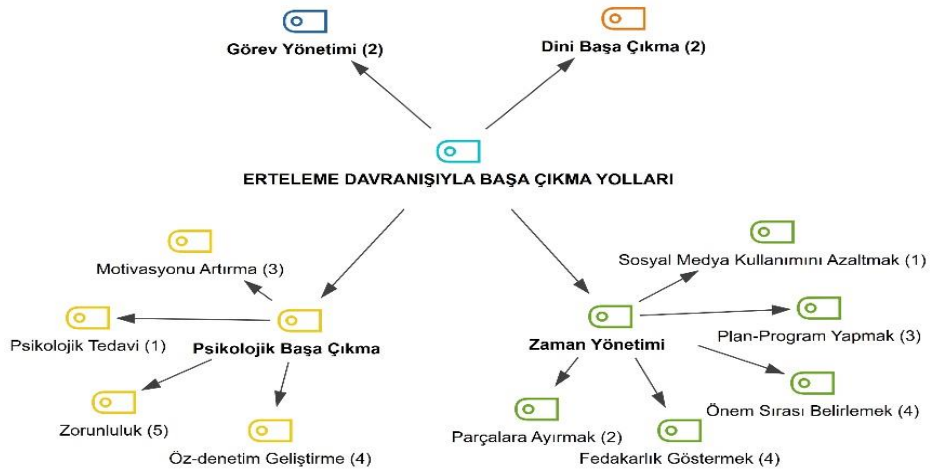
kişinin kendisiyle mesafesi artmakta ve iç dünyasında çeşitli çatışmalar yaşanabilmektedir. Nitekim bazı araştırmalarda erteleme davranışı ile depresyon, düşük benlik saygısı,⁵⁷ kaygı,⁵⁸ stres⁵⁹, azalan yaşam doyumu⁶⁰ arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Erteleme davranışının sonuçları ile ilgili son kategori olan fiziksel/biyolojik sonuçlar hakkında ise bazı katılımcılar şu ifadelerde bulunmuşlardır:

“Uykusuzluğa, sinirliliğe sebep olur.” (E6), “Sağlık açısından zarar verdi.” (K1), “Bedensel rahatsızlık yaşıyorum. Mide ağrısı oluyor. Yüzümde sivilce çıkıyor. Ama dışarıya yansıtıyorum.” (K4).

Fizyolojik kökenli bazı rahatsızlıklar, erteleme kaynaklı içsel sıkıntıların tabii bir uzantısı ve yansımasıdır. Son yirmi yılda yapılan araştırmalar incelendiğinde, erteleme davranışının düşük düzeyde kaliteli uyku, kötü algılanan sağlık durumu, daha fazla sayıda fiziksel hastalık ve semptom ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır.⁶¹ Tüm bunlardan hareketle görevleri ve sorumlulukları ertelemenin hem ruhsal/fiziksel sağlığı olumsuz etkilediğini hem de kişinin hedeflerine ve isteklerine ulaşma yeteneğini zayıflattığını söyleyebiliriz.⁶²

3.1.5. Erteleme Davranışıyla Başa Çıkma Yolları



Şekil 4: Erteleme davranışıyla başa çıkma yolları (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

⁵⁷ Solomon - Rothblum, “Academic procrastination”, 503; Joseph R. Ferrari, “Dysfunctional Procrastination and Its Relationship with Self-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors”, *Personality and Individual Differences* 17/5 (1994), 676.

⁵⁸ Marcantonio Spada vd., “Metacognitions, Emotions, and Procrastination”, *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20/3 (2006), 322; Ferrari, “Compulsive Procrastination”, 455.

⁵⁹ Tice - Baumeister, “Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health”, 456; Fuschia M. Sirois, “I’ll Look After My Health, Later’: A Replication and Extension of the Procrastination-Health Model with Community-Dwelling Adults”, *Personality and Individual Differences* 43/1 (2007), 21; Fuschia M. Sirois - Natalia Tosti, “Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-Being”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30/4 (2012), 244; Manfred E. Beutel vd., “Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study”, *PLoS One* 11/2 (2016), 7.

⁶⁰ Beutel vd., “Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study”, 7.

⁶¹ Sirois vd., “Procrastination and Health”, 1.

⁶² Alexander Rozental - Per Carlbring, “Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure”, *Psychology* 5/13 (2014), 1494.

Erteleme davranışıyla başa çıkma yollarının, dinî başa çıkma, görev yönetimi, psikolojik başa çıkma ve zaman yönetimi olmak üzere dört ana kategoriden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların en fazla zaman yönetimine vurgu yaptıkları gözlenmiştir.

Erteleme davranışıyla başa çıkma yollarında zaman yönetimi kategorisine bakıldığında, bazı işlerden fedakârlık gösterme ile öncelik ve önem sırası belirlemenin daha çok dile getirildiği görülmektedir. Bu durum katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Öncelik sırasına koyarak, bir plan dâhilinde ertelemeye son verilebilir diye düşünüyorum.” (K10), “Bazı fazlalıkların hayattan çıkartılması gereklidir.” (K3), “Bazı rutinlerden/ işlerden vazgeçmek gerekir. Diğer yoğunluklarımı azaltabilirsem başarabilirim.” (K9).

Diğer yandan yapılacak bir işi küçük parçalara ayırma, hemen yap-bitir düşüncesi, yapılacakları not alma gibi belli bir plan-program çizelgesine göre hareket etme ve bunların yanı sıra sosyal medya kullanımını azaltma, erteleme davranışıyla başa çıkmada fayda sağlayabilecek unsurlar arasında zikredilmiştir.

“Sistematik şekilde küçük de olsa hayat pratiği haline getirmek” (E1), “İş konusunda genelde küçük parçalara bölüp “step by step” derler. Step by step ilerletmek faydalı oluyor. Hızlıca yaptığında işin sonunda çok fazla hata ve yanlışla karşılaşabiliyorsun. O yüzden bir parça yapıp onu gözlemliyorsun. Sonra üstüne koya koya ilerliyorsun. Her fazda o işi kontrol ederek onu öyle tamamliyorsun. Hızlı yaparak doğacak hataları da engellemiş oluyorsun.” (E4), “Sosyal medyayı az kullanarak.” (E7), “Plan-program yapmak.” (K2).

Erteleme davranışı ile başa çıkmada bir diğer kategori ise psikolojik başa çıkmadır. Bu kategoride katılımcılar tarafından en çok zorunluluk hissini dile getirildiği görülmektedir.

“Kendini zorlayarak şöyle demek gerekiyor: ‘Eninde sonunda bu işi yapman gerekiyor mu? Yapacaksın. Ertelemenin ne anlamı var?’ diyorsun. O yüzden ertelemenin bir mantığını görmeyince (bilişsel süreç) ‘Yap, kurtul.’ demek insanı rahatlatan bir şey. Kafanı sürekli meşgul etmesine izin verme.” (E4), “Yani harekete geçerek. Mecbur yapmamız gerekiyor ki o işi rahat edeceğiz. Mesela temizlik konusundan örnek vermek gerekirse temiz bir insan olduğum için mecburen temizliyorum. Temizlik yani, tetikleyen şey artık pis gördüğümde etrafı mecbursun temizlemeye.” (K5), “Aklım o işte olduğu için yapıyorum. Mecbur olduğu için yapmak zorunda kalıyorum (K6).

Motivasyonu artırmanın yollarını bulma, ödül koyma, terapi veya iradeyi güçlendirmeye yönelik bazı uygulamalar da erteleme ile başa çıkmanın diğer yöntemleri arasında görülmüştür.

“İrade güçlendirmesi” (K3), “Yani bunu bu yaşıma kadar vazgeçemedim tembelliğe bağlı şeylerden bunun için tedavi diyebileceğim, terapi diyebileceğim şeyler bile yaptım.” (E6), “Hemen yap bitir diye motive ediyorum. Aradan çıksın istiyorum. Telkin ediyorum kendimi...Kendime bir ödül koyuyorum. Mesela bir kahve içmeye gidersin, dışarıya çıkarsın gibi. Bu işi yapayım ki hak etmiş olayım.” (K4).

Katılımcılar, erteleme davranışıyla başa çıkmak için çeşitli yöntemlerden bahsetmişlerdir. Özellikle zamanı etkili kullanma becerisi kazanma katılımcıların en çok dile getirdiği başa çıkma yöntemidir. Zira katılımcılar, zaman kaynaklı nedenlerden dolayı daha fazla erteleme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden başarılı bir zaman yönetiminin erteleme ile başa çıkmada güçlü bir bileşen olduğu söylenebilir. Zaman yönetimi becerisi, bireyin hareket alanlarını genişleterek diğer işlerin de eş zamanlı veya belirli bir süre içerisinde yapılmasına imkân tanımaktadır. Diğer taraftan zihni ve fiili bir çabanın sergilenmesi, üretken ve pratik çözümlerin

ortaya konulması, ertelemeyi nispeten azaltıcı etkiye bulunmakta ve erteleme alışkanlığı dönüşme ihtimalini önemli ölçüde azaltmaktadır. Erteleme kaynaklı olumsuz duygular da bu sayede minimize edilmektedir. Batı’da yapılan çeşitli araştırma sonuçları elde edilen bulguları destekler mahiyettedir. Bu araştırmalarda bir işi o anda yapmak, yüksek düzeyde öz yeterliliğe ve öz düzenlemeye sahip olmak, eylem adımları oluşturmak,⁶³ yüksek motivasyona sahip olmak, kısa dönemli ara hedefler belirleyerek hedefi daha gerçek ve canlı hale getirmek, hedefi küçük parçalara ayırmak, günlük hedefler belirlemek,⁶⁴ görevin bittiğini hayal etmek/görevin sonuçlarını düşünmek, göreve dair sıkıcı ve zor gibi olumsuz yargılardan uzak durmak, verimli bir çalışma ortamı oluşturmak⁶⁵ gibi faktörlerin, erteleme ile başa çıkmada etkili çözümler olduğu tespit edilmiştir.

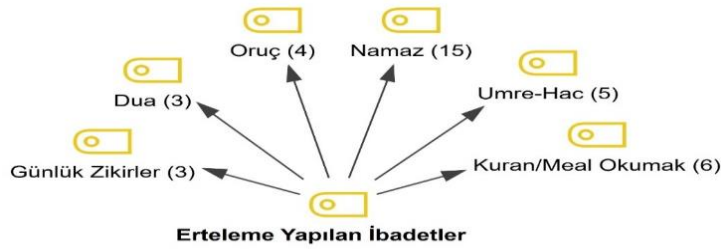
Tüm bu faktörlerin yanı sıra katılımcılar ertelemeyle mücadele etmede dua etme, haz ve arzuları azaltma gibi dinî başa çıkma yöntemleri ile yapılacak işe dair bilgi sahibi olma ve risk analizi yapma gibi yöntemler üzerinde durmuşlardır.

“Öncelikle dua ederim. Tembellikten Allah’a sığınırım.” (K2), “Nefis terbiyesi.” (K3). “Yani ertelediğim işi öğrendiğim zaman vazgeçmiş oluyorum otomatikman.” (E3), “Risk analizi yaparak ertelemeyi önleyebiliyorum.” (E10).

3.2. Dinî Pratiklerde Erteleme Davranışı

Dinî pratiklerde erteleme davranışı; ertelenen ibadetler, ibadetleri erteleme nedenleri, ibadetleri erteleme sonucu ortaya çıkan duygu ve düşünceler ile ibadetleri erteleme davranışıyla başa çıkma olmak üzere toplam dört kategoride ele alınmıştır.

3.2.1. Erteleme Yapılan İbadetler



Şekil 5: Erteleme yapılan ibadetler (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Dinî erteleme davranışı, dinî görevlere başlamayı ya da yerine getirmeyi çeşitli gerekçelerle daha sonraki bir zamana bırakma veya ısrarla yapmama eğilimi olarak tanımlanabilir. Başka bir anlatımla, dinin günlük, haftalık, aylık, yıllık ve ömürlük olarak programladığı ibadetleri erteleme, geciktirme veya hiç yapmamaktır.⁶⁶ Erteleme yapılan ibadetlere yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların ifadelerinden en çok namaz ibadetini erteledikleri ortaya çıkmıştır. Özellikle sabah ve yatsı namazları diğer vakit namazlarına oranla daha çok geciktirilmekte veya hiç yerine getirilmemektedir. Bu konuda bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

⁶³ Knaus, *The Procrastination Workbook*, 11-17.

⁶⁴ Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*, 279-288.

⁶⁵ Rajesh Devi - Poonam Dhull, “Procrastination: A Behaviour Need to Be Changed to Get Success”, *International Education & Research Journal* 3/5 (2017), 476.

⁶⁶ Demir, “Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dinî Erteleme Açısından Yorumlanması”, 756.

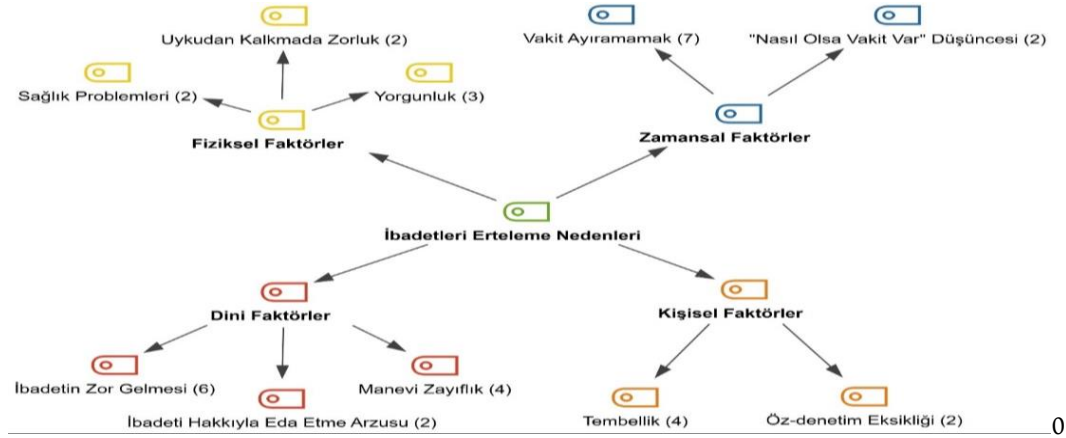
“En çok namazı... Yatsı namazını çok erteliyorum. Genelde son ana bıraktığım oluyor. Bazen de kılmadan yatabiliyorum.” (K2), “Namazı erteliyorum. Ama belirli bir vakit yok. Daha sonraya erteliyorum. Kazaya kalıyor.” (E1), “Sabah, yatsı namazları özellikle... Son ana kadar kalıyor çoğunlukla” (K3).

Namaz ibadetinin yanı sıra oruç (kaza/nafile), Kur’an-ı Kerîm/meal okuma, umre, tesbihat gibi ibadetlerin de ertelendiği görülmüştür. Katılımcılardan bazıları görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

“Umre ve hacca gitmeyi erteliyorum.” (K3), “Kuran okumayı sürekli erteliyorum.” (E4), “Namaz sonrası tespihler. Kuran okuma (Meal-Arapça). Başlayamadım. Rutin hale gelmedi.” (K4), “Tespîh ve dua ibadetlerini erteliyorum.” (K9).

Görüldüğü üzere, günlük yaşamın pek çok alanında erteleme davranışı sergilenebildiği gibi dinî inancın bir gereği olan ibadetlerde de erteleme yapılabilmektedir. Özellikle namazın her gün beş kez ve belli zaman dilimleri içerisinde yerine getirilmesi gereken bir ibadet olmasının diğer ibadetlere nazaran daha çok erteleme eğilimine yol açtığı söylenebilir.

3.2.2. İbadetleri Erteleme Nedenleri



Şekil 6: İbadetleri erteleme nedenleri (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Görüşmeler sonucunda katılımcıların ibadetleri ertelemeye yönelik nedenler arasında zaman kaynaklı, dinî, kişisel ve fiziksel faktörleri dile getirdikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların, ibadetleri erteleme nedeni olarak en fazla dinî faktörler kategorisi altında yer alan nedenlere vurgu yaptıkları saptanmıştır. İbadetin zorluğu, uzunluğu, bazı vakitleri birleştirerek kılma düşüncesi veya bazı ibadetler için gerekli ön hazırlıklar, namaz ibadetini yerine getirmeye engel teşkil eden durumlar arasında gösterilmiştir:

“Hemen vakit girer girmez kılmam. Genelde ikindiye ucu ucuna kılıyorum hemen akşamla birleştiririm diye. Akşam da çabuk geçiyor ya onu bilerek yapıyorum. Hazır başlamışken ikisi aradan çıksın.” (E4), “Allah günah yazmasın, yatsı namazını. Çok uzun olduğu için.” (K6), “Ama namazlarda ne oluyor. Nasıl olsa vakit var diyorsun, bir işin olduğunda toplantın oluyor birleştiririm diyorsun, öğleni kılayım beş dakika durayım ikindiye kılayım diyorsun bazen.” (E5), “Abdestli isem hemen kılıyorum. Ama abdestim yoksa abdest almak zor geliyor dışarıda.” (K2).

Bununla birlikte bazı katılımcılar nefis, gaflet hâli, inanç eksikliği gibi durumların ibadetleri ertelemede önemli bir etken olduğunu ifade etmişlerdir:

“Erteleme sebebim nefis. Allah günah yazmasın yani gerçekten nefis.” (K6), “Kur’an okumayı sürekli erteliyorum. Sebebi şeytan, nefis. Dünya işleri hep önüne geçiyor yani. O yüzden unutupuz.” (E4), “Temel problem irade zayıflığı, tembellik, yorgunluk. Gafletle de alakalı. Manevî yönden zayıf olmak da etkiliyor.” (K3).

Katılımcılar, ibadetleri erteleme nedenleri arasında “nefis” kavramını önemli bir unsur olarak dile getirmişlerdir. İslam geleneğine bakıldığında da nefsin, Allah’ın emirlerini yerine getirmede üsengeçliğe, tembelliğe, ilgisizliğe ve gönülsüzce yapmaya yol açtığı⁶⁷ ve insanları ibadetten alıkoyduğu ifade edilmektedir.⁶⁸ Zira insanların inanç ve değerlerle ilişkilerinde hangi nefis basamağında olduklarının belirleyici bir önemi vardır. Buna göre nefsin alt basamağında bulunan bir kimsenin, içsel bir dindarlık geliştirmesi beklenmemektedir.⁶⁹ Nitekim Debevec tarafından yapılan çalışmada katılımcıların namazı erteleme nedeni olarak manevî ve sosyal yönden zayıf düzeyde olmayı dile getirdikleri görülmüştür.⁷⁰

İbadetleri hakkıyla edâ etmek gerektiği düşüncesi erteleme davranışına yol açan bir diğer faktör olarak gösterilmiştir. İki katılımcı bu durumu şöyle dile getirmiştir:

“Kabz hali yaşıyoruz diyoruz ya. O an onu gerçekten o şevkle yapamayacağımı hissediyorum. Namazı şu an değil de yarım saat sonra vakit dâhilinde tabii ki de. Biraz sonra kılayım diyorum. Çünkü mış gibi olacak diyorum kıldığımda. Biraz erteleyeyim de o manevî şeyi biraz daha toparlayayım.” (K7), “Klasik anlamda kıldığım namazın bana bir şey katmadığını düşünüyorum. Robot olarak bazı hareketleri yapmanın anlamlı olmadığını düşünüyorum. Namazın hakkını vererek kılmak lazım. Mekanik hareketler ibadetin parçası değil bence.” (E1).

İbadetleri erteleme nedenleri arasında ikinci sırada zaman kaynaklı faktörler yer almaktadır. Yeterli vakit olduğunu düşünme, evde/iş ortamında çeşitli işlerle meşguliyetten dolayı ibadeti yerine getirmeyi unutma veya ona vakit ayıramama gibi nedenler, ibadetleri geciktirmeye veya ertelemeye yol açabilmektedir. Bu bağlamda katılımcılar görüşlerini şöyle açıklamışlardır:

“Günlük işlerden dolayı erteliyorum ya da ani işler çıkıyor.” (E2), “Yalnızca hac ibadetini erteliyorum. Onu da iş hayatımın yoğunluğundan dolayı erteliyorum.” (E9), “Özellikle mutfakta olduğum için yemek yaptığım zaman ezan okunduğunda şu yemeği yapayım da öyle kılayım dediğim oluyor.” (K6).

İbadetleri erteleme davranışına yol açan son iki kategori ise fiziksel ve kişisel faktörlerdir. Yorgunluk, uyku hassasiyeti ve sağlıkla ilgili problemlerin yanı sıra tembellik, ihmalkârlık, irade zayıflığı gibi durumlar da ibadetleri erteleme sâikleri arasında gösterilmiştir.

“Uyandığım zaman bir daha uyuyamıyorum. Uykum çok hassas.” (E4), “Son ana kadar kalıyor çoğunlukla. Bazen de vakit geçiyor. Hiç kılmayabiliyorum. Temel problem irade zayıflığı, tembellik, yorgunluk.” (K3), “Yatsı namazını çok erteliyorum. Çünkü çok yorgun hissediyorum.” (K2).

İbadetleri erteleme nedenlerine bakıldığında birbirinden farklı durumlara işaret edilse de semsiye terim olarak “manevî zayıflık” kavramını söylememiz mümkündür. Nefisten kaynaklanan

⁶⁷ Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sufi Psikolojisi El Kitabı*, 80-95.

⁶⁸ Hasan Bulut, “Tasavvufî Bir Bakış Açısıyla Nefis”, *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 11/1 (2020), 174.

⁶⁹ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 48.

⁷⁰ Liza Debevec, “Postponing Piety in Urban Burkina Faso: Discussing Ideas on When to Start Acting as Pious Muslim”, *In Ordinary Lives and Grand Schemes: An Anthropology of Everyday Religion*, ed. Samuli Schielke – Liza Debevec (New York: Berghahn Books, 2012), 33-47; akt. Nadia Fadil -Mayanthi Fernando, “Rediscovering the “Everyday” Muslim: Notes on an Anthropological Divide”, *Journal of Ethnographic Theory*, 5/2 (2015), 71.

dürtü ve arzuların baskınlığı, ibadetlerin içselleştiril(e)memesi ve din merkezli okumaların eksikliği, ibadetleri ertelemenin ana sâikleri olarak gözükmektedir. Dolayısıyla ibadetlere anlam yüklemenin veya ibadetlerin gerekliliğine dair bilinç ve bilgilenmenin ibadetleri erteleme davranışının azalmasında rol oynayacağı söylenebilir.

3.2.3. İbadetleri Erteleme Sonucu Ortaya Çıkan Duygu ve Düşünceler



Şekil 7: İbadetleri erteleme sonucu ortaya çıkan duygu ve düşünceler (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

İbadetleri erteleme davranışı, kişinin iç huzurunu bozan ve yıpratıcı birtakım duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, ibadetlerini erteleyen katılımcıların en çok huzursuzluk/rahatsızlık ile suçluluk/günahkârlık duygularını deneyimlediği görülmüştür.

“Baş ağrısı yaşıyorum. Ruhsal olarak sıkıntılı hissediyorum.” (K1), “Genel ertelemelerde yaşadığım duygulara ek olarak günahkârlık, pişmanlık ve tevbe etme isteği oluşuyor.” (K3), “Sorumluluklarımı yerine getirmemenin suçluluğu oluşuyor. İçten hiç rahat değilim.” (K4).

Ayrıca üzüntü ve yetersizlik/eksiklik hissi, katılımcıların deneyimlediği diğer duygular arasındadır.

“Erteleğim için üzülüyorum.” (K8), “...dinî hususlarda mesela ve ben onu erteliyorsam çok canım sıkılıyor, üzülüyorum.” (K7), “Eksik ibadet, bence bazı mineralleri ve vitaminleri almamak gibi benim için. Kendimde eksiklik hissediyorum sadece. Bir şeyler eksik kalmış gibi hissediyorum.” (K2), “İbadetlerimde eksiklik ve yoksunluk duygusu hissediyorum. Müslümanlığımdan şüphe eder oluyorum.” (E10).

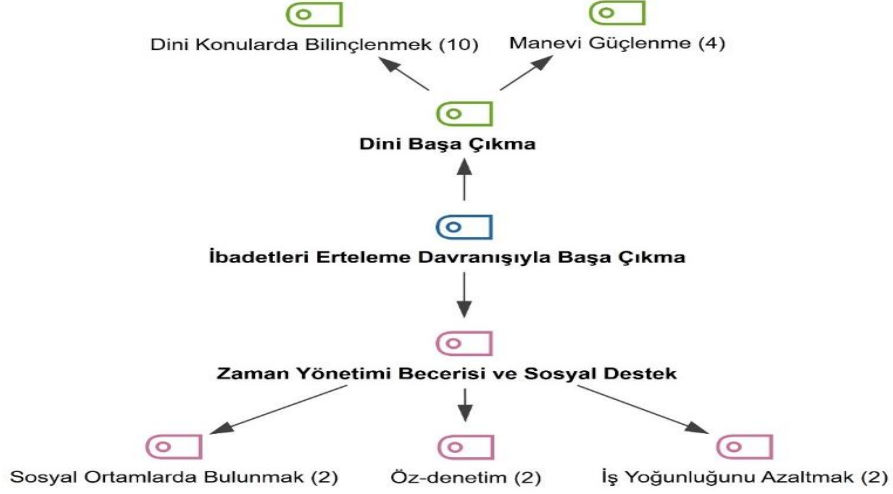
İbadetleri erteleme eğilimi, genel erteleme davranışında olduğu gibi katılımcıların farklı olumsuz duygular deneyimlemesine neden olmakta, ek olarak günahkârlık ve pişmanlık hissetmelerine yol açmaktadır. Zira dinî emir ve tavsiyelere uygun hareket etmemek, bireyde suçluluk ve günahkârlık duygusuna yol açan bir durumdur. Bununla birlikte günahkârlık hissi, suçluluk hissine nazaran eskiyi düzeltme arzusuyla ön plana çıkmaktadır. Bu da Allah’a karşı görev ve borç duygusunu harekete geçirmede etkili bir unsurdur.⁷¹ Öte yandan ibadet ihtiyacı, diğer yaşamsal ihtiyaçlar gibi kişide temel bir gereksinim olarak her zaman hissedilmese de boşluk, eksiklik duygusu veya huzursuzluk şeklinde tezahür edebilmektedir.⁷² Dinî hassasiyeti olan kimseler, ibadetlerini düzenli bir şekilde yerine getirme arzusunda dırlar. Zira emir ve yasaklarıyla din, değer ve ahlak eksenli bir yaşam sunarak kişinin manevî yönünü beslemektedir. Bu yüzden ibadetleri zamanında yerine getirememenin vicdanî bir rahatsızlığa yol açtığını ve bireyin kendisini yargıladığı bir kontrol mekanizmasını devreye soktuğunu söyleyebiliriz. Ayrıca ahiret hayatının ve

⁷¹ Karaca, *Din Psikolojisi*, 2017.

⁷² Habil Şentürk, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 130.

hesap gününün varlığına yönelik inancın da suçluluk ve rahatsızlık duygularına dolaylı olarak neden olduğunu ifade edebiliriz.

3.2.4. İbadetleri Erteleme Davranışıyla Başa Çıkma



Şekil 8: İbadetleri erteleme davranışıyla başa çıkma (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli).

Yapılan görüşmeler sonucunda ibadetleri erteleme davranışıyla başa çıkmada dinî başa çıkma, zaman yönetimi becerisi ve sosyal destek olmak üzere üç kategorinin öne çıktığı görülmektedir. Bu başa çıkma yöntemleri içerisinde dinî başa çıkmaya başvuran katılımcıların ise daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Felaketlerden ibret alma, bilinçli bir kul olmaya çalışma, ibadetlerin önemini anlamaya ve onlara anlam yükleme, Allah korkusu gibi faktörlerin ibadetleri ertelemeyle mücadele etmede etkili olacağı bazı katılımcılar tarafından dile getirilmiştir:

“Bu ertelememden şeytanın ayağını kırarak vazgeçerim. Hep onun işleri. Allah fırsat vermesin.” (G-06-K), “Musibetlerden, afetlerden ibret almak faydalı olur.” (K1), “Bilinçli bir kul olduğumuzda ibadetlerimizi ertelemekten vazgeçeriz.” (K9), “Namazı da erteliyorsun ama Allah sevgisi, korkusu tetikliyor seni. Kalkıyor yapıyorsun mecbur.” (K5), “İbadetlere anlam yüklemek gerekli, ibadeti yapmaya yönelik motivasyonunu da arttırmalısın. Aslında hayatına görünür bir şey kattığına dair kendini ikna etmelisin. Mesela, iyi insan olmamı sağlıyor. Çünkü sadece namazı kılmam gerekli diyerek kılmak zor. Zorlayarak namaz kılmam, ritüelleştirme. İçten gelerek kılınmalı.” (E1).

Ayrıca Kur’an okuma, kabir ziyareti, cemaate devam etme, abdestli olma gibi etkenlerin de ibadetleri ertelemeyle mücadele etmede motivasyon sağlayacağı belirtilmiştir.

“Rutinlerin dışında maneviyatı güçlendirecek şeyler. Kuran okuma, camiye gitme, kabir ziyareti gibi.” (K3), “Bence bir insan ancak imanının derecesini artırarak ibadetlerini ertelemekten vazgeçebilir. Ayrıca teheccüd namazlarını kılmak da buna katkı sağlar.” (E10), “Cemaate katılmak, namaz vaktinin girmesinden 5 dk. önce abdestli olmak. İbadetleri yerine getirme niyetine girmek.” (K2).

Katılımcıların ibadetleri ertelemeyi engellemeye yönelik dinî içerikli çözüm önerilerinin İslam geleneğinde karşılığı olduğunu söylememiz mümkündür. Çünkü ibadetlerin bir kısmının topluca icra edilmesi, duygusal coşkunluk ve dinî farkındalık kazandırmakta, bireylerin dinî duygularını daha kolay harekete geçirmekte ve dinî davranışa geçmeyi kolaylaştırmaktadır.⁷³

⁷³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 152.

Allah'a sığınmak, Allah'ı anmak, Kur'an okumak, tefekkür etmek, dua etmek ve dua istemek, ibadetleri düzenli bir şekilde yerine getirmeye pozitif katkı sağlamaktadır.⁷⁴ Bahsi geçen çözüm yollarının bireyin içkin bir farkındalık kazanmasına yardımcı olduğunu ve uhrevî olana yaklaşmasına imkân verdiğini ifade edebiliriz.

İbadetleri erteleme davranışıyla başa çıkmada bir diğer faktör ise doğru zaman yönetimi becerisi ve çeşitli dinî veya sosyal ortamlarda bulunmaktır. Yapılması arzu edilen ibadetleri yerine getirmek için hedefler koymak, haftalık planlar yapmak, dinî veya ahlâkî konuların konuşulduğu ortamlarda yer almak, ibadetleri yerine getirmeyi kolaylaştırıcı faktörler arasında değerlendirilmiştir.

“İbadete önem verilen arkadaş ortamlarında veya etkinliklerde yer almak.” (K3), “Çevresel faktörler etkilidir burada. Kişi iyi bir ortamda bulunmalı, arkadaş çevresi de iyi olmalı.” (E2), “Sohbet ortamlarında sıkça bulunmaya çalışıp bu konularda ayrıca okuma yapmalıyız diye düşünüyorum.” (K10), “İrade terbiyesi gerekli. Hayat standartlarını gözden geçirmek. Hayatın yükünü azaltmak etkili olabilir. Disiplin, zaman yönetimi.” (K3).

Katılımcıların ifadelerinden hareketle dinî içerikli okumaların ve konuşmaların yapıldığı ortamlarda bulunmanın manevî bir haz sunma ve ibadetleri yerine getirme hususunda harekete geçirici bir etki potansiyeli taşıdığını söylememiz mümkündür.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmamızda katılımcıların özel/iş alanları ile kişisel gelişim alanlarında erteleme davranışında buldukları görülmüştür. Yoğun çalışma hayatı, iş yükü, zamanı etkili ve verimli bir şekilde yönetmedeki yetersizlik, öz-denetim, motivasyon artırma ve duygu düzenleme gibi öz-düzenleme becerilerindeki eksiklikler, katılımcıların erteleme eğilimlerini artırmaktadır. Bu durum da gerginlik, öfke, kaygı, stres, utanç, pişmanlık gibi bir dizi negatif duygunun ortaya çıkmasına yol açmakta, kendilik algısının ve benlik saygısının zayıflamasına hizmet etmektedir. Ayrıca erteleme davranışı, kişilerarası ve sosyal ilişkilerde belli düzeylerde farklı sorunlara yol açabilmektedir. Çünkü ertelemenin hem güven ve itibar kaybına yol açması hem de ertelemekten kaynaklanan negatif duyguların başkalarına yansıtılması nedeniyle katılımcıların sosyal ilişkileri kısmen zayıflamakta ve bozulmaktadır. Erteleme davranışıyla başa çıkmada zamanı etkili kullanma becerisi, erteleme kısır döngüsünü kırmaya yönelik kişisel çabalar, içsel mücadeleler ve o işin yapılmasının gerekliliğine dair ön kabul, katılımcılar tarafından etkili başa çıkma yöntemleri olarak görülmüştür.

Araştırmamızda katılımcıların dinî pratikleri ertelemeye yönelik ifadeleri incelendiğinde, namaz ibadetinin diğer ibadetlere göre daha fazla ertelendiği tespit edilmiştir. Zira oruç, zekât, hac gibi yılda ya da hayatta bir kere yapılması emredilen yahut tespih, zikir, dua gibi belirli bir vakitle sınırlandırılmayan ibadetlere nazaran namaz, günde beş kez yerine getirilmesi gereken bir ibadettir. Günlük hayatın yoğunluğu içerisinde değerlendirildiğinde bir ibadeti beş kere yapmanın diğer ibadetlere göre insanlara daha zor geldiği söylenebilir. Ayrıca namaz ibadetinin huşû ile yapılması gerektiği düşüncesinden dolayı ertelenmesi veya hiç yapılmaması araştırmamızın ulaştığı sonuçlar açısından dikkat çekicidir. Ek olarak zaman yetersizliği, öz-denetim eksikliği, yorgunluk, duygusal durum gibi faktörler de ibadetleri ertelemenin nedenleri arasında sayılmıştır. Genel erteleme

⁷⁴ Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sufi Psikolojisi El Kitabı*, 23.

davranışında olduğu gibi ibadetleri erteleme davranışı da katılımcılarda çeşitli düzeylerde negatif duygu ve düşüncelere yol açmaktadır. Çalışmamızda ibadetlerini erteleme sonrası huzursuzluk/rahatsızlık ve suçluluk/günahkârlık duygularının katılımcılar arasında yaygın olarak ifade edildiği tespit edilmiştir. Özellikle suçluluk ve günahkârlık duygularının katılımcılarda Allah-insan ilişkisinin yeniden düzenlenmesini ve dinî nitelikli eylemlerin düzenli bir hale gelmesini sağlayan motive edici bir yönü bulunduğunu söyleyebiliriz. Katılımcılar, ibadetleri erteleme davranışıyla başa çıkmak için çeşitli öneriler ileri sürmüşlerdir. Elde edilen bulgulara göre katılımcılar, en çok dinî konularda bilinçlenme ve çeşitli uygulamalarla manevî olarak güçlenme gibi dinî başa çıkma yöntemlerini dile getirmişlerdir. Dinî başa çıkmanın yanı sıra katılımcılar özdenetim becerisi kazanma, sosyal destekten faydalanma ve zaman yönetimi becerisi kazanma gibi başa çıkma yaklaşımlarını da ifade etmişlerdir.

Literatürde erteleme davranışı üniversite örneklemini kullanarak akademik erteleme kapsamında görece daha fazla incelenmiştir. Başka çalışmalarda erteleme davranışı değerler, çocukluk yaşantıları, iyi oluş, kişilik bozuklukları gibi farklı konularla bağlantılı olarak çalışılarak konuyla ilgili yeni ilişki ağları ortaya çıkarılabilir. Dinî pratiklerde erteleme davranışının nedenlerine ve etkilerine dair çalışmalar ise hem yerli hem de yabancı literatürde oldukça sınırlıdır. Bu nedenle nicel ve karma çalışmalar yapılarak erteleme davranışının dinî yaşantıdaki yansımalarına yönelik daha geniş bir perspektifin oluşmasına katkı sağlanabilir.

Kaynakça

- Alase, Abayomi. "The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach". *International Journal of Education and Literacy Studies* 5/2 (2017), 9-19. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>.
- Ayverdi, İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2010.
- Baltacı, Ali. "Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma". *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* 3/1 (2017), 56-80.
- Baltacı, Ali. "Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?" *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (2019), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Batson, C. Daniel vd. *Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*. çev. Ali Kuşat - Abdulvahap Taştan. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017.
- Beutel, Manfred E. vd. "Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study". *PloS One* 11/2 (2016), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Braun, Virginia - Clarke, Victoria. "Psikolojide Tematik Analizin Kullanımı". çev. Abdullah Atli vd. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* 7/2 (2019), 873-898. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.17m>
- Bulut, Hasan. "Tasavvufî Bir Bakış Açısıyla Nefis". *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 11/1 (2020), 165-188.
- Burka, Jane B. - Yuen, Lenora M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. New York: Da Capo Lifelong Books, 2008.
- Cresswell, Julia. *Oxford Dictionary of Word Origins*. N.Y: Oxford University Press, 2. Basım, 2010.
- Creswell, John W. *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. çev. Mesut Bütün - Selçuk Beşir Demir. Ankara: Siyasal Kitabevi, 3. Basım, 2013.
- Debevec, Liza. "Postponing Piety in Urban Burkina Faso: Discussing Ideas on When to Start Acting as Pious Muslims". *In Ordinary Lives and Grand Schemes: An Anthropology of Everyday Religion*. ed. Samuli Schielke - Liza Debevec, 33-47. New York: Berghahn Books, 2012.
- Demir, Ömer. "Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dinî Erteleme Açısından Yorumlanması". *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 12/24 (2017), 747-780.
- Devi, Rajesh - Dhull, Poonam. "Procrastination: A Behaviour Need to Be Changed to Get Success". *International Education & Research Journal* 3/5 (2017), 475-476.
- Dewitte, Siegfried - Schouwenburg, Henri C. "Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual". *European Journal of Personality* 16/6 (2002), 469-489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Dryden, Windy. *Overcoming Procrastination*. London: Sheldon Press, 2000.
- Fadil, Nadia - Fernando, Mayanthi. "Rediscovering the "Everyday" Muslim: Notes on an Anthropological Divide". *Journal of Ethnographic Theory*. 5/2 (2015), 71.
- Ferrari, Joseph. "Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics". *Psychological Reports* 68 (1991), 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, Joseph vd. "Procrastination as a Predictor of Task Perceptions: Examining Delayed and Non-delayed Tasks Across Varied Deadlines". *Individual Differences Research* 4/1 (2006), 28-36.

- Ferrari, Joseph - Díaz-Morales, Juan. "Procrastination: Different Time Orientations Reflect Different Motives". *Journal of Research in Personality* 41/3 (2007), 707-714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, Joseph R. "Dysfunctional Procrastination and Its Relationship with Self-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors". *Personality and Individual Differences* 17/5 (1994), 673-679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
- Ferrari, Joseph R. vd. *Procrastination and Task Avoidance*. Boston, MA: Springer US, 1995.
- Ferrari, Joseph R. vd. "The Role of Personality Disorders and Characterological Tendencies in Procrastination". *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. ed. Joseph R. Ferrari vd. 169-186. New York: Plenum Press, 1995.
- Ferrari, Joseph R. - Pychyl, Timothy A. "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 (2012), 13-24.
- Flett, Gordon L. vd. "Dimensions of Perfectionism and Procrastination". *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. ed. Joseph R. Ferrari vd. 113-136. New York: Plenum Press, 1995.
- Gül, Ali Yavuz. *İş Yaşamında İşi Erteleme Davranışı ve Nedenleri*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Güler, Ahmet vd. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları, 2. Basım, 2015.
- Harrington, Neil. "It's Too Difficult! Frustration Intolerance Beliefs and Procrastination". *Personality and Individual Differences* 39/5 (2005), 873-883. <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2004.12.018>
- Harriott, Jesse - Ferrari, Joseph. "Prevalence of Procrastination Among Samples of Adults". *Psychological Reports* 78/2 (1996), 611-616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Hen, Meirav - Goroshit, Marina. "General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel". *Frontiers in Psychology* 9 (2018), 1173. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01173>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 4. Basım, 2015.
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları, 3. Basım, 2017.
- İlgar, Semra Coşgun - İlgar, M. Zeki. "Nitel Veri Analizinde Bilgisayar Programları Kullanılması". *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 3/5 (2014), 31-78.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 3. Basım, 2017.
- Klingsieck, Katrin B. "Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait". *European Psychologist* 18/1 (2013), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Knaus, William. *The Procrastination Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2002.
- Lee, Dong-Gwi vd. "A Closer Look at the Relationships among Trait Procrastination, Neuroticism, and Conscientiousness". *Personality and Individual Differences* 40/1 (2006), 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2005.05.010>
- Milgram, Norman (Noach). "Procrastination". *Encyclopedia of Human Biology*. ed. Renato Dulbecco. 6/149-155. New York: Academic Press, 1991.
- Milgram, Norman (Noach) vd. "Procrastination, Generalized or Specific, In College Students and Their Parents". *Personality and Individual Differences* 25/2 (1998), 297.

- Pinxten, Maarten vd. "Purposeful Delay and Academic Achievement. A Critical Review of the Active Procrastination Scale". *Learning and Individual Differences* 73 (2019), 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.010>
- Pychyl, Timothy A. *Prokrastineysın*. çev. Onur Öztürk. Metropolis Yayıncılık, 2016.
- Ramzi, Faramarz - Saed, Omid. "The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination". *Psychology and Behavioral Science International Journal* 13/3 (2019), 1-3. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Rozental, Alexander - Carlbring, Per. "Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure". *Psychology* 5/13 (2014), 1488-1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Sirois, Fuschia vd. "Procrastination and Health: A Longitudinal Test of the Roles of Stress and Health Behaviours". *British Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- Sirois, Fuschia M. "'I'll Look After My Health, Later': A Replication and Extension of the Procrastination-Health Model with Community-Dwelling Adults". *Personality and Individual Differences* 43/1 (2007), 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, Fuschia M. - Tosti, Natalia. "Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-Being". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30/4 (2012), 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Solomon, Laura - Rothblum, Esther. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology* 31/4 (1984), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spada, Marcantonio vd. "Metacognitions, Emotions, and Procrastination". *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20/3 (2006), 319-326. <https://doi.org/10.1891/088983906780644028>
- Steel, Piers. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure". *Psychological Bulletin* 133 (2007), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sülemî, Ebu Abdurrahman. *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sufi Psikolojisi El Kitabı*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 4. Basım, 2019.
- Şentürk, Habil. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Şentürk, Habil. *İbadet Psikolojisi: Hz. Peygamber Örneği*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2009.
- Şimşek, Hasan - Yıldırım, Ali. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları, 11. Basım, 2018.
- Tice, Dianne M - Baumeister, Roy F. "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling". *Psychological Science* 8/6 (1997), 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Uzun, Bilge - Demir, Ayhan. "Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler ve Kültürel Farklılıklar". *Ege Eğitim Dergisi* 16/1 (2015), 106-121. <https://doi.org/10.12984/eed.09571>
- van Eerde, Wendelien. "A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination". *Personality and Individual Differences* 35/6 (2003), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Whiteside, Stephen P. - Lynam, Donald R. "The Five Factor Model and Impulsivity: Using a Structural Model of Personality to Understand Impulsivity". *Personality and Individual Differences* 30/4 (2001), 669-689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)

Etik Kurul Onay Belgesi/Ethics Committee Approval Certificate



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

OTURUM TARİHİ
31 MART 2023

OTURUM SAYISI
2023-03

KARAR NO 16: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. İsmail ÇETİN danışmanlığında doktora öğrencisi 712221021 numaralı Sümeyye YILDIRIM'ın sorumluluğunda Arş. Gör. Esra İRK ve Mükerrerem Saliha KARS ile birlikte yürütecekleri "Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışının Psikolojik ve Dini Yaşantıdaki Rolüne Dair Nitel Bir Araştırma" adlı makale çalışması kapsamında uygulanacak mülakat sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. İsmail ÇETİN danışmanlığında doktora öğrencisi 712221021 numaralı Sümeyye YILDIRIM'ın sorumluluğunda Arş. Gör. Esra İRK ve Mükerrerem Saliha KARS ile birlikte yürütecekleri "Yetişkin Bireylerde Erteleme Davranışının Psikolojik ve Dini Yaşantıdaki Rolüne Dair Nitel Bir Araştırma" adlı makale çalışması kapsamında uygulanacak mülakat sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucaya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.



Prof. Dr. Feriştun YILMAZ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN
Üye

Prof. Gülay GÖĞÜŞ
Üye

Prof. Dr. Alev SİNAR UĞURLU
Üye