

ATEBE

Dinî Araştırmalar Dergisi
Journal for Religious Studies
e-ISSN: 2757-5616

ATEBE Dergisi | Journal of ATEBE

Sayı: 12 (Aralık / December 2024), 88-118.

Yetişkinlerde Maneviyat Erteleme Davranışı İlişkisinde Yetersizlik Duygusunun Aracılık

Rolü

The Mediating Role of Feelings of Inadequacy in the Relationship Between Spirituality and Procrastination Behavior in Adults

Hilal Sena TEKE

Bilim Uzmanı, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı

MA Degree, Sivas Cumhuriyet University, Institute of Social Sciences, Philosophy and Religious Sciences, Department of Psychology of Religion, Sivas /Türkiye

hilalsenacbc@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2053-1434>

<https://ror.org/04f81fm77>

Sema YILMAZ

Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Associate Professor, Sivas Cumhuriyet University, Theology Faculty, Philosophy and Religious Science, Department of Psychology of Religion, Sivas, Türkiye

semayilmaz@cumhuriyet.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-5076-1500>

<https://ror.org/04f81fm77>

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 18 Ekim / October 2024

Kabul Tarihi / Date Accepted: 25 Aralık / December 2024

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / December 2024

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık/December

Atıf / Cite as: Teke, Hilal Sena – Yılmaz, Sema. "Yetişkinlerde Maneviyat Erteleme Davranışı İlişkisinde Yetersizlik Duygusunun Aracılık Rolü". ATEBE 12 (Aralık 2024), 88-118. <https://doi.org/10.51575/atebe.1569969>

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

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu'dan 19.06.2023 tarih ve 6 numaralı karar sayısı ile Etik İzin alınmıştır. /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. Ethical permission for the research was obtained from the Sivas Cumhuriyet University Social Sciences Scientific Research Proposal Ethics Evaluation Board, with decision number 6 dated June 19, 2023.

Bu çalışma Doç. Dr. Sema Yılmaz danışmanlığında 15/09/2024 tarihinde tamamladığımız "Yetişkinlerde Maneviyatın Erteleme Davranışı ve Yetersizlik Duygusuyla İlişkisi" başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır. / This study was prepared based on master thesis, titled "The Relationship Between Spirituality, Procrastination Behavior and Feelings of Inadequacy in Adults" which we completed on 15/09/2024 under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Sema Yılmaz (**Hilal Sena TEKE/Sema YILMAZ**).

Yazar Katkıları: Çalışmanın Tasarlanması:

Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)

Veri Toplanması:

Yazar-1 (%70), Yazar-2 (%30)

Veri Analizi:

Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)

Makale Yazımı:

Yazar-1 (%70), Yazar-2 (%30)

Makale Gönderimi ve Revizyonu:

Yazar-1 (%30), Yazar-2 (%70)

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Yayıncı / Published by: Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi / Social Sciences University of Ankara.

Bu makale Creative Commons Atıf-GayriTicari 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 4.0 (CC BY-NC 4.0) International License.

Yetişkinlerde Maneviyat Erteleme Davranışı İlişkisinde Yetersizlik Duygusunun Aracılık Rolü

Öz

Erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu, bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen iki önemli faktördür. Öte yandan, maneviyat bireylere güç, moral ve anlam kazandırarak, zorluklarla başa çıkmada ve olumsuz duygularla mücadelede önemli bir içsel kaynak sunar. Dolayısıyla maneviyat, erteleme davranışı ve yetersizlik duygusuyla başa çıkmada etkili bir araçtır. Bu çalışma, yetişkin bireylerde maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide yetersizlik duygusunun aracılık rolünü araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma nicel desenli ve ilişkisel tarama yöntemi ile tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 60 arası değişen 600 gönüllü kadın ve erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin kişisel bilgi formu, Maneviyat Ölçeği, Genel Erteleme Davranışı Ölçeği ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği ile Google forms anket yöntemi vasıtasıyla online olarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizlerini yapmak için SPSS v. 21 istatistik programı kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U testi, Pearson korelasyon analizi, aracı değişken analizi için basit ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı değişken analizi Hayes'in process macro SPSS eklentisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerde genel erteleme davranışı ile maneviyat arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların maneviyat düzeyi arttıkça erteleme davranışı azalmaktadır. Yetersizlik duygusu ile maneviyat arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte maneviyat, erteleme davranışını istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ($r^2=,053$) yordamaktadır. Katılımcıların maneviyat düzeyi arttıkça yetersizlik duygusu azalmaktadır. Bununla birlikte maneviyat, yetersizlik duygusunu istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ($r^2=,061$) açıklamaktadır. Yetersizlik duygusu ile genel erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların erteleme davranışı arttıkça yetersizlik duygusu da artmaktadır. Maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide yetersizliğin aracılık rolü istatistiki açıdan anlamlı olup kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Buna bağlı olarak maneviyat ve yetersizlik duygusunun birlikteliği, erteleme davranışını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($r^2=,158$) açıklamaktadır. Maneviyat ile yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, cinsiyet değişkeninde böyle bir fark tespit edilmemiştir. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre erteleme davranışı ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Aynı şekilde yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Dindarlık, Genel Erteleme Davranışı, Yetersizlik Duygusu.

The Mediating Role of Feelings of Inadequacy in the Relationship Between Spirituality and Procrastination Behavior in Adults

Abstract

Procrastination behavior and feelings of inadequacy are two significant factors that negatively impact the quality of life of individuals. On the other hand, spirituality provides individuals with strength, morale, and meaning, serving as an important internal resource for coping with difficulties and combating negative emotions. Therefore, spirituality can be an effective tool for coping with procrastination and feelings of

inadequacy. This study aims to investigate the relationship between spirituality and procrastination behavior in adult individuals, as well as to explore the mediating role of feelings of inadequacy in this relationship. The study was designed using a quantitative approach and a correlational survey method. The sample of the study consists of 600 voluntary male and female participants aged between 18 and 60. Data were collected online through Google Forms using a personal information form related to participants' demographic characteristics, the Spirituality Scale, the General Procrastination Behavior Scale, and the Inadequacy Feeling Scale. SPSS v. 21 statistical software was used to analyze the obtained data. Independent sample t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney U test, Pearson correlation analysis, and simple and multiple regression analyses for mediation analysis were employed. Mediation analysis was conducted using Hayes's Process macro SPSS extension. The findings revealed a statistically significant negative relationship between spirituality and general procrastination behavior in adults. As participants' levels of spirituality increased, their procrastination behavior decreased. Similarly, a statistically significant negative relationship was identified between spirituality and feelings of inadequacy. Spirituality was found to be a statistically significant predictor of procrastination behavior ($r^2 = .053$), with higher levels of spirituality associated with reduced procrastination behavior. Additionally, spirituality accounted for a statistically significant portion of variance in feelings of inadequacy ($r^2 = .061$), with increased spirituality leading to decreased feelings of inadequacy. A statistically significant positive relationship was observed between feelings of inadequacy and procrastination behavior, indicating that as procrastination behavior increased, so did feelings of inadequacy. The mediating role of feelings of inadequacy in the relationship between spirituality and procrastination behavior was found to be statistically significant, indicating partial mediation. The combined influence of spirituality and feelings of inadequacy was shown to significantly explain procrastination behavior ($r^2 = .158$). Significant differences were observed between sociodemographic characteristics and the Spirituality Scale, General Procrastination Scale, and Feelings of Inadequacy Scale, although no significant differences were identified for certain independent variables. A statistically significant difference was found between spirituality and the variables of age, marital status, and educational level, while no such difference was detected for gender. Additionally, the mean scores for procrastination behavior showed statistically significant differences based on age, gender, marital status, and educational level. Similarly, statistically significant differences were observed in the mean scores for feelings of inadequacy across these variables.

Keywords: Psychology of Religion, Spirituality, Adulthood, General Procrastination Behavior, Feelings of Inadequacy.

Giriş

Genel erteleme, rutin görevlerin yerine getirilmesinde yaşanan zorluktur. Erteleme davranışının nedenleri arasında, utanç, suçluluk ve kaygı kaynaklı başarısızlık korkusu, hata yapma korkusu; aile beklentileri ve eleştirilme korkusu nedeniyle ortaya çıkan mükemmeliyetçilik; vicdan ve sorumluluk eksikliği gibi faktörler yer almaktadır (Khojazada, 2019, 26). Erteleme davranışının düşük performans, depresyon, anksiyete, stres, kendini gerçekleştirememe, atalet, düşük öz-denetim, düşük öz-saygı ve zaman yönetiminde başarısızlık

gibi olumsuz sonuçları vardır. Aynı zamanda erteleme davranışı, bireyin kendini yetersiz hissetmesine sebep olabilmektedir. Yetersizlik duygusu ise kişinin davranışları, ahlaki değerleri, bedeni ve benliği hakkında hissettiği tatminsizlik ve utanç olarak tanımlanmaktadır (Başkurt, 2020, 47). Erteleme davranışı, bireylerin yapmaları gereken işleri geciktirmeleriyle ortaya çıkan bir durumken yetersizlik, bireyin kendisini belirli alanlarda yeterli ve başarılı hissetmemesiyle ilgili bir duygudur. Bu iki faktör bir araya geldiğinde, bireylerin günlük işlerini tamamlamada zorlanmalarına ve psikolojik sıkıntılar yaşamalarına neden olabilmektedir. Maneviyat ise varoluşsal bir anlam arayışı ve içsel bir motivasyon kaynağıdır. Maneviyata sahip olan birey, varoluşsal bir iyiliğe erişir ve hayatını buna göre tesis eder (Kızılgöçer, 2020, 292). Dolayısıyla maneviyat, bireylere içsel bir güç, anlam ve amaç kazandırarak, psikolojik sıkıntılarla başa çıkmada önemli bir destek sunabilmektedir.

Varoluşçu psikolojiye göre insanlar, seçim yapma özgürlüğüne, iradesine ve sorumluluğuna sahiptir. Varoluşçuluk, varoluşun önden önce geldiğini, insanın önce var olup ardından kendisini tanımlayarak özünü yarattığını savunan; varlıktan çok insan yaşantıları üzerine duran 20.yy'a ait bir felsefe akımıdır (Çavuşoğlu, 2017). Varoluşçu psikolojiye göre birey, sorumluluğun ağırlığından kaçınarak erteleme davranışına yönelebilir. Bu durum bireyin öz güvenini kırarak yetersiz hissetmesine neden olabilir. Varoluşçu felsefeden etkilenen Frankl'a (1988) göre din, bireyin yaşamında hiçbir başka kaynaktan elde edemeyeceği bir manevi güç sunar. Bu manevi destek, bireyin varoluşsal krizlerle başa çıkmasını sağlayarak nihai anlam arayışını kolaylaştırır ve bu arayışa derinlik kazandırır (Okan-Ekşi, 2017,155). Maneviyat, insanın derin içsel deneyimlerini, anlam arayışını ve değerleri üzerine odaklanırken varoluşçu psikoloji insanın varoluşsal sorunlarını, özgürlüğünü ve anlamını ele alır. Bu iki alanın birleşimi, bireyin içsel dengeyi bulmasına, yaşamla derin bir bağ kurmasına ve kişisel gelişimini yönlendirmesine yardımcı olabilecek bir alandır. Bu nedenle çalışma, varoluşçuluk perspektifinden ele alınmıştır.

Bu çalışmanın amacı, erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi ve yetişkin bireylerde manevi değerlerin, erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu üzerindeki etkisini incelemektir. Aynı zamanda maneviyatın bireylerin psikolojik süreçlerine ve davranışsal yönelimlerine olan katkısını araştırmak; yetişkinlerde maneviyatın, içsel huzuru, öz yeterlilik algısını ve yaşam doyumunu nasıl etkileyebileceğini anlamak amaçlanmaktadır. Araştırma, maneviyatın erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu üzerindeki rolünü ortaya koyarak maneviyatın psiko-sosyal alanlardaki işlevine dikkat çekmek adına önemlidir. Bu çalışmanın, erteleme davranışı ve yetersizlik duygusunun manevi faktörlerle ilişkisini ortaya koyarak bireylerin manevi değerlerin kişisel gelişim ve ruh sağlığı üzerindeki rolünü daha iyi anlamalarına katkı sağlaması beklenmektedir. Türkiye'de erteleme davranışı, yetersizlik duygusu ve maneviyat değişkenlerinin üçünün bir arada kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle literatüre

katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışma, psikolojik destek ve danışmanlık alanında manevi faktörlerin dikkate alınması gerektiğine dair önemli bulgular sunabilir.

İlgili literatür incelendiğinde yurt dışında yapılan araştırmalarda genel erteleme davranışının, “demografik değişkenler, öz yeterlilik, kaygı, maneviyat ve ruh sağlığı” kavramlarıyla ilişkilendirildiği görülmüştür. Bu çalışmalarda, maneviyat arttıkça erteleme davranışının azaldığı (Akbernejhad-Ghahari, 2017) ve erteleme davranışı arttıkça ruhsal sağlık düzeyinin azaldığı (Asadi vd., 2018) bulunmuştur. Demografik değişkenler içinde çoğunlukla yaş ve cinsiyet faktörleri incelenmiştir. Örneğin, erteleme davranışının cinsiyete göre farklılık göstermediği (Haycock vd., 1998; Hammer-Ferrari, 1998) yaşın ise erteleme davranışıyla negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Van, 2003).

Yurt içinde yapılan çalışmalarda genel erteleme davranışı, “mesleki yeterlilik, mükemmeliyetçilik, öz düzenleme, karar verme stilleri, anne baba tutumları, dijital oyun bağımlılığı, öz denetim ve kişilik özellikleri” kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmalarda, mesleki deneyim arttıkça erteleme davranışının azaldığı (Gülebağlan, 2003), mükemmeliyetçilik seviyesi yükseldikçe ise ertelemenin arttığı gözlemlenmiştir (Şahin, 2018). Yetersizlik duygusunun erteleme davranışının güçlü bir yordayıcısı olduğu (Tansı, 2019) ve rasyonel karar verenlerin erteleme davranışı sergilemezken, sezgisel, bağımlı ve ani karar verenlerin daha düşük düzeyde de olsa erteleme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir (Acar, 2020). Genel erteleme düzeyinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu saptanmış (Tüfekçi, 2024), erteleme davranışını azaltmada dışa dönüklük, uyumluluk ve öz denetimlilik gibi kişilik özelliklerinin düzenleyici rol oynadığı belirlenmiştir (Açmaz, 2024). Din eğitimi alanında, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin epistemolojik inançları ve erteleme (akademik) durumlarının incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Epistemolojik inançlarda güçlenme arttıkça akademik erteleme eğiliminin azalabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Osmanoğlu-Tuna, 2024). Dini pratiklerde erteleme davranışı üzerine literatür taraması ve mülakat soruları ile nitel bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Demir, 2017). İbadet ertelemeye yönelik bir ölçek çalışması yapılmıştır (Abanoz-Belen, 2023). Ayrıca erteleme davranışına yol açan faktörleri tespit etmek ve bu davranışın günlük hayattaki ve dinî pratiklerdeki rolünü incelemek amacıyla bir çalışma ele alınmış ve araştırma sonucunda genel erteleme davranışının ortaya çıkmasında zaman yönetimindeki eksikliğin ve görevin niteliğinin en etkili iki temel faktör olduğu görülmüştür (İrk vd., 2024). Erteleme davranışının demografik değişkenlerle ilişkisi ise farklılık göstermektedir; bazı çalışmalarda anlamlı farklar bulunurken (Aydın, 2024) bazılarında ise bulunmamıştır (Tüfekçi, 2024). Literatürde yer alan çalışmalardan çıkan sonuçlara göre erteleme davranışının düşük performans, depresyon, anksiyete, kaygı, stres, kendini gerçekleştirememe, atalet, tembellik, sorumluluk almama, düşük öz-denetim, düşük öz-saygı ve zaman yönetiminde başarısızlık gibi olumsuz sonuçları vardır.

Yetersizlik duygusu, yurt dışı literatüründe “kaygı, depresyon, akademik erteleme, hayal kırıklığı, ototelik kişilik ve psikolojik iyi oluş” kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalara göre, yetersizlik duygusu ile intihar eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yetersizlik duygusunun dolaylı olarak depresyonla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Goodwin-Marucis, 2003). Orta düzeyde yetersizlik duygusuna sahip bireylerin akademik başarılarının, düşük yetersizlik duygusuna sahip olanlara göre daha yüksek olduğu, ancak yüksek yetersizlik duygusuna sahip bireylerde akademik başarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yetersizlik duygusu ile akademik başarı arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını göstermektedir (Strano-Petrocelli, 2005). Ayrıca, saldırganlık, gerileme ve hayal kırıklığı ile normal dışı yetersizlik duygusu arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Kenchappanavar, 2012). Ototelik bireylerin, ototelik olmayanlara kıyasla daha az yetersizlik duygusuna sahip olduğu görülmüştür (Hirao, 2014). Psikolojik iyi oluşun ise normal dışı yetersizlik duygusu ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Kabir, 2018).

Yurt içinde yapılan çalışmalarda yetersizlik duygusu “internet kullanımı, erteleme, bağlanma biçimleri, mükemmeliyetçilik, duyguları ifade etme, dindarlık, beğenilme arzusu, öz eleştirel ruminasyon ve kötümserlik” kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, yetersizlik duygusunun problemleri internet kullanımını tetikleyen veya artıran önemli bir etken olduğunu (Aydın, 2017) ve yetersizlik duygusundaki artışın erteleme davranışını da artırdığını göstermektedir (Tansı, 2019). Ayrıca, yetersizlik duygusunun işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığı (Şahin, 2020) ve duyguları ifade etme düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kılıç, 2021). Beğenilme arzusu ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Güvenç, 2022) ve öz-eleştirel ruminasyonu yetersizlik duygusu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Suna, 2023). Yetersizlik duygusu ile kötümserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken (Topçu, 2024), dindarlık düzeyinin artmasıyla yetersizlik duygusunun azaldığı tespit edilmiştir (Ustaoğlu, 2022). Yetersizlik duygusu, beğenilme arzusu ve dindarlıkları arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada ise, yetersizlik duygusu ve beğenilme arzusu puanları arasında pozitif yönlü, dindarlık ile yetersizlik duygusu ve beğenilme arzusu puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; yetersizlik duygusu yükseldikçe beğenilme arzusunun da yükseldiği; buna karşılık dindarlık yükseldikçe yetersizlik duygusu ve beğenilme arzusunun düştüğü tespit edilmiştir (Odabaşı, 2024). Yetersizlik duygusu ile maneviyat ilişkisini inceleyen bir çalışma olmamakla birlikte yetersizlik ile dindarlık ilişkisini inceleyen iki tane çalışma tespit edilmiştir (Ustaoğlu, 2022; Odabaşı, 2024).

Bu çalışmada, önceki çalışmalardan farklı olarak erteleme davranışı, yetersizlik duygusu ve maneviyat değişkenleri bir arada ele alınmıştır. Araştırma kapsamında, sosyodemografik

değişkenlerle maneviyat, genel erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler; maneviyat ile erteleme davranışı, maneviyat ile yetersizlik duygusu ve erteleme davranışı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracılık rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulguların literatüre anlamlı katkılar sunması beklenmektedir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Erteleme Davranışı

Latince kökenli "procrastination" terimi, "pro" (ileri hareket) ve "crastinus" (yarına ait) kelimelerinin birleşimiyle oluşarak "bir sonraki güne ertelemek" anlamını taşır. Türkçede ise bu kavram, "işleri son ana erteleme, sürüncemede bırakma, erteleme, atalet" gibi ifadelerle karşılık bulmaktadır (Ferrari vd.'den akt. Gülebağlan, 2003, 2). Schraw vd. (2007), erteleme davranışını tamamlanması gereken bir işin bilinçli olarak yavaşlatılması şeklinde tanımlarken, Tuckman (1991) ertelemeyi öz-düzenleme yetisinin eksikliği veya yokluğu olarak ifade etmektedir. Ellis ve Knaus (1977) ise bireyin bir aktiviteyi daha sonraya bırakması ve bu gecikmeyi çeşitli bahanelerle haklı göstermesi olarak açıklamaktadır (Schraw vd., Tuckman, Ellis ve Knaus'tan akt. Özdemir, 2012).

Araştırmacılar, ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere toplam üç boyutu üzerinde durmaktadır. Ertelemenin davranışsal boyutunu, bireyin gerçekleştirdiği somut eylemler oluşturur. Bu bağlamda, bireylerin önceliklerini doğru bir şekilde sıralayamamaları, belirledikleri programa uyamamaları ve işleri sürekli olarak son ana bırakmaları söz konusudur (Lay'dan akt. Tansı, 2019, 41). Davranışsal erteleme düşük özgüven, yüksek kaygı, depresyon, nevroz, unutkanlık, düzensizlik, rekabetçi olmama ve enerji eksikliğine sebep olmaktadır (Beswick, Rothblum - Mann; Effert - Ferrari; Lay'dan akt. Ferrari, 1991). Ertelemenin bilişsel boyutunda, Lay (1996)'ya göre, birey az öncelikli bir görevi, aslında daha yüksek önceliği olan bir görevden önce yapmayı tercih eder. Bu durum, bireyin asıl amacı ile sergilediği performans arasında bir uyumsuzluk yaratır (Lay'dan akt. Gülebağlan, 2003, 3). Ertelemenin duyuşsal boyutu kişinin bilinçli olarak bir işi geciktirmesi sonucu hissettiği rahatsızlık duygusudur. Bu boyutta genel anksiyete, korku, stres, pişmanlık, huzursuzluk, kendini öz kabul eksikliği, yetersizlik gibi duygular ortaya çıkar (Özdemir, 2012, 10).

Miligram, Batori ve Mowrer (1994) erteleme davranışının beş türünden bahsetmişlerdir. Bunlar; günlük işleri erteleme ve genel erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme (önemli kararları erteleme), kompulsif erteleme (bireyin hareketlerini ve verdiği kararları ertelemesi) ve akademik erteleme eğilimidir. Erteleme davranışının nedenleri ise genel nedenler ve göreve ilişkin nedenler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Erteleme davranışının genel

nedenleri; başarılı olamama kaygısı, mükemmeliyetçilik, vicdan ve sorumluluk eksikliği, isyankârlık (bireyin işe karşı düşman olması) ve heyecan arayışıdır (bireyin dışadönüklükle birlikte farklı tecrübeler arayışına girmesi ve işlerini tehdit edecek eylemlerde bulunması). Göreve ilişkin erteleme nedenleri ise; görevden kaçma, görev anksiyetesi (görevde başarısız olma korkusu), görev değeri ve zaman baskısıdır (Nargiza, 2019).

Erteleme davranışının kaynağı, neden ve sonuçları psikoloji ekolleri tarafından da araştırılmış ve bazı kuramlar ortaya atılmıştır. Kuramlara ilişkin bilgiler aşağıdaki başlıkta ele alınmıştır. Bilişsel yaklaşıma göre erteleme davranışının kaynakları, mantıksız inançlar, yüklemeler stilleri, zaman konusundaki inançlar, iyimserlik, öz-engellenme stratejileri gibi bilişsel değişkenlerdir. Davranışçı yaklaşıma göre, bireyler keyif verici aktiviteleri ve hızlıca elde edebilecekleri ödülleri tercih etmektedir. Bu durum, erteleme davranışının öğrenilmiş bir alışkanlık haline gelmesine yol açmaktadır. (Gülebağlan, 2003, 12). Psikodinamik yaklaşıma göre, erteleme kavramı, kaygıdan korunmak amacıyla ego savunmasında rol oynayan kaçınma davranışlarıyla açıklanmaktadır (Tansı, 2019, 17). Psikoanalitik yaklaşıma göre erteleme davranışı, egonun kendini korumak amacıyla kullandığı bir kaçınma stratejisi olarak değerlendirilir. Kaygı düzeyi yüksek bireylerde kaçınma davranışlarının daha fazla olması nedeniyle, erteleme eylemlerinin de artacağı savunulmaktadır (Nargiza, 2019). Birey merkezli yaklaşıma göre, erteleme davranışının altında, yaratıcı potansiyellerin engellenmesi yatar ve birey ancak, kendi sorumluluklarının farkına vararak erteleme eğiliminin üstesinden gelebilir. Varoluşçu yaklaşıma göre, öz-farkındalığı eksik olan birey, davranışının sorumluluğunu üstlenemediği için yerine getirmesi gereken görevleri erteleme eğiliminde bulunur. Dolayısıyla birey, geçmiş ve gelecekte değil, anda kalarak farkındalıklarını arttırıp özgürlükle birlikte gelen sorumluluğu kabullenerek erteleme davranışını azaltabilir. (Tansı, 2019, 20; Kaya, 2023). Erteleme davranışını anlamaya çalışan bu kuramlar, erteleme davranışını farklı açılardan ele alıp bireylerin erteleme alışkanlıklarının üstesinden gelmek için farklı stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

1.2. Yetersizlik Duygusu

Yetersizlik duygusu (inferiority feeling), Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı'nın başlıca temalarından biridir. Bu duygu, bireyin başarma, yaşam görevlerini yerine getirme ve nihai hedeflerine erişme gayretiyle ilgili birçok psikolojik belirtiyi içerebilir. Bu belirtiler arasında suçluluk duygusu, yaşamdaki zorluklar karşısında umutsuzluk, ilişkilerde tatminsizlik yaşama ve öz değerini küçümseme gibi durumlar yer alır (Adler, 1982, 3-6). Bu belirti ve duygular, yetersizlik duygusunun çeşitli dışavurum biçimleri olarak değerlendirilir.

Pierre Janet (1859-1947), yetersizlik duygusunu kişinin benliğine dair tatminsizlik ve utanç olarak tanımlamıştır. Edouard Claparede (1873-1940) ise yetersizliği, çocukluk döneminde ortaya

çıkan doğal ve zararsız bir duygu olarak değerlendirmiştir. Ancak çocuğun öğrenme döneminde anne-baba ve çevresi tarafından başkalarıyla kıyaslanması, takdir edilmemesi, dalga geçilmesi veya başarılarının ödüllendirilmemesi gibi durumlar, bu duygunun olumsuz etkiler bırakmasına yol açabilir. Bu tür hatalar, çocukta yetersizlik duygusunun zamanla gelişmesine ve ilerleyen yıllarda bireysel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Brachfeld, 2013, 55). Freud (1856-1939), yetersizlik duygusunu ödipal kompleks teorisi üzerinden açıklamıştır. Freud'a göre, çocukluk dönemindeki ödipal kompleks, bireyde yetersizlik duygularının izlerini bırakır ve bu duygular, yaşam boyu huzursuzluk yaratabilir. Jung (1875-1961) ise, yetersizlik duygularının kökeninin kararsızlık ve güvensizlik olduğunu belirtmiştir. Bu duygular, bireyin kendine olan güvenini ve karar verme yetisini etkiler.

Erikson (1902-1994), yetersizlik duygusuna psikososyal gelişim kuramında 7-11 yaş aralığını kapsayan "çalışma ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu" evresinde değinmiştir. Bu dönemde birey, başarma duygusuna ihtiyaç duyar. Erikson'a göre, bu dönemin temel krizi, başarmak ile aşağılık duygusu arasındadır. Eğer kriz olumlu bir şekilde çözülürse, birey ego temel yeterlik (competence) duygusunu geliştirerek güçlenir. Ancak kriz çözülemezse, birey yaşamı boyunca eylemsizlik (inertia) yaşar ve üretken faaliyetlerde olumsuz etkilenir (akt. Ustaoglu, 2022, 11).

Yetersizlik duygusunun kaynakları, sonuçları ve çözümleri, bu konu üzerinde geliştirilmiş çeşitli kuramlarda ele alınmıştır. Adler (1870-1937)'in Bireysel Psikoloji kuramına göre, yetersizlik duygusu herkesin yaşamında az ya da çok bulunur ve bu duygu, bireyin gelişimini teşvik edici bir unsur olarak değerlendirilir. Adler'e göre, bireyi güçsüz kılan yetersizlik duygusunun temel sebepleri, çocukluk yıllarında geçirilen üç ana deneyime dayanır: Çocuğun organ yetersizliği ile dünyaya gelmesi, şımartılması, ihmal edilmesidir (Adler, 2009).

Karen Horney (1885-1952)'e göre, çocuklukta sevgi ihtiyacı karşılanmayan bireyler, ailelerine karşı düşmanlık geliştirebilir. Bu durum, yetersizlik, zayıflık ve kaygı duygularına yol açar (İnanç - Yerlikaya, 2000). Albert Ellis (1913-2007)'in Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Kuramına göre, insanların "her şey adil olmalı, dünya kolay olmalı" gibi irrasyonel beklentileri vardır. Bu beklentiler gerçekleşmediğinde, "bu durum korkunç, böyle olmaması gerekirdi, bunu başaramadım, o yüzden ben değersizim" gibi düşünceler gelişir. Bu mantık dışı düşünceler, yetersizlik duygusuna yol açmaktadır (Wolfe'den akt. Başkurt, 2020, 56).

Aaron Temkin Beck (1921-2021)'in Bilişsel Yaklaşım Kuramına göre yetersizlik duygusu, bilişsel çarpıtma olarak görülür. Bireyler, "yeterli değilim, başarısızım, sevilmiyorum" gibi olumsuz düşünceler geliştirir ve bu düşünceler, gerçeği çarpıtarak kendilerini eksik ve değersiz hissetmelerine neden olur. Bu kişiler, kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak daha aşağıda görme eğilimindedir. Ayrıca, başkalarının kendilerini algıladığı şekilde algılandığını düşünerek

insanlardan kaçınabilir, intihar, depresyon ve uyumsuz davranışlar gösterebilirler (Hiçdurmaz-Öz, 2011). Yetersizlik duygusunun kökenlerini, etkilerini ve nasıl yönetileceğini anlamak amacıyla oluşturulan bu kuramlar, bireyde yetersizlik duygusunun etkilerinin azaltılmasında ve bireylerin daha sağlıklı bir özgüven geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

1.3. Yetişkinlik Döneminde Din, Dindarlık ve Maneviyat

Maneviyat, kutsalın kişisel deneyimi ve anlam arayışı olarak tanımlanabilir. Bu, bireyin kendini aşarak kutsal olanla doğrudan ve bireysel bir iletişim kurma çabası ve geleneklere bağlı inanç ve eylemleri içerir (Kızılgeçit, 2020, 292). Maneviyat, insanın içsel dünyasıyla, ruhsal gelişimiyle, anlam arayışıyla ve evrensel değerlerle olan bağlantısını ifade eder. Din ve maneviyat kavramları hem anlam hem de pratikte farklılaşmakta ve durum aralarındaki ilişkide çeşitli yaklaşımlara yol açmaktadır. Bu yaklaşımlar “maneviyat ve din aynı şeydir ve tamamen örtüşür”, “maneviyat ve din farklı şeylerdir ve örtüşmezler”, “maneviyat dinden daha geniş bir kavramdır ve dini kapsar”, “din maneviyattan daha geniş bir kavramdır ve maneviyatı kapsar” şeklinde toplam dört tanedir (Zinnbauer vd., 1997, 553).

Dindarlık ise, bireyin mensubu olduğu dine ait inanç, ibadet ve sembollere ilişkin yoğunlaşma ve meşgul olma derecesidir (Ayverdi, 2008, 726). Dindarlık, bireyin inanç sistemine bağlılığını ve inançlarını günlük yaşamında nasıl uyguladığını ifade ederken maneviyat, daha geniş bir kavram olup dinle sık sık ilişkilendirilmekle birlikte din dışı deneyimler ve içsel gelişimle de bağlantılıdır. Dindarlık, maneviyatın birer parçasıdır ancak maneviyat sadece dini inançlarla sınırlı değildir. Sonuç olarak, maneviyat, insanın içsel dünyasının derinliklerine inme ve anlam arayışıyla ilgili bir kavram olup dindarlık, bu manevi arayışı yönlendirip şekillendirebilir.

Latince büyüme, olgunluğa erişmek anlamına gelen yetişkinlik (adult); evlenme çağına gelmiş, ruh-beden-duygu olarak olgunlaşmış, kanunların belirlediği yaş sınırını aşmış, sosyal sorumluluğunun farkında olan bireydir (Kazel, 2022, 10). Gelişim psikologları yetişkinliği üç temel kriterle tanımlar: olgunluk (bireyin tüm yeteneklerini kullanabilmesi, kişilik gelişimi), uygun davranma (mantıklı karar verip eyleme geçme becerisi) ve bağımsızlık (sorumluluk alabilme yeteneği) (Koç, 2008, 20-26). Yetişkinlik yaşam boyu gelişim yaklaşımı bağlamında ilk, orta ve ileri olmak üzere üç dönemde incelenmiştir: İlk yetişkinlik dönemini Robert James Havighurst (1900-1991) 18-35, Bernice Neugarten (1916-2001) 20-30, Erikson 20-40, Karl Ludwig Bühler (1879-1963) 22-45, Daniel Levinson (1920-1994) 22-40 yaş aralığı olarak belirlemiştir (Aktu, 2016, 167-173). Orta yetişkinlik (middle adulthood) ve orta yaş (midlife) kavramını ilk olarak Funk ve Wagnalls, 1895'te “hayatın gençlik ve yaşlılık arasındaki kısmı” şeklinde tanımlamıştır. Orta yetişkinlik dönemini Havighurst 30-55 yaş, Levinson 40-60 yaş, diğer birçok psikolog ise 35-55 yaş aralığı olarak belirlemiştir (Kazel, 2023, 46). Santrock'a göre orta yetişkinlik, 33-45 yaşları arasındadır ve birey bu dönemde sorumluluk alıp gelecek nesillerin yetişmesine katkıda bulunur (Eryılmaz, 2011, 57).

Yetişkinlik dönemi, bireyin dini ve manevi kimliğinin geliştiği kritik bir süreçtir. Bu aşamada kişi inançlarını sorgular ve toplumsal etkiler altında yeniden değerlendirir (Hökelekli, 2015, 112).

Erteleme davranışı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek ve maneviyatın bu ilişkideki rolünü araştırmak amacıyla hazırlanan bu çalışmada orta yetişkin bireylerin, daha güçlü bir motivasyon ve anlam arayışı geliştirdikleri için, erteleme davranışı ve yetersizlik duygusuyla başa çıkmada daha avantajlı olması beklenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkinlerde erteleme davranışı, yetersizlik duygusu ve maneviyat ilişkisinin ortaya konması amacıyla tasarlanmış tarama modeli şeklinde kesitsel bir araştırmadır. İki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin (korelasyonel) varlığını veya derecesini tespit etmeyi amaçlayan genel ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır (Metin, 2014). Çalışma, bu modeli yansıtmakta olup yetişkin bireylere uygulanan kişisel bilgi formu, Maneviyat Ölçeği, Erteleme Davranışı Ölçeği ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği vasıtasıyla gerçekleştirilen nicel bir araştırmadır. Ölçekler katılımcılara tabakalı rastgele örnekleme tekniği kullanılarak online ortamda uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri erteleme davranışı ve yetersizlik duygusudur. Maneviyat ve katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, gelir düzeyleri, eğitim düzeyleri, hayatlarının çoğunluğunun geçtiği yer ve birlikte yaşanan kimseler araştırmanın bağımsız değişkeni olarak kabul edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arası yetişkin bireylerdir. Örneklemi ise seçkisiz olarak atanmış olan N=600 katılımcıdan (yaş \bar{X} =34,31; ss=11,181) oluşmaktadır. Katılımcıların %67’si kadınlardan (n=248; yaş \bar{X} =31,93; ss=9,185) ve %33’ü erkeklerden (n=198; yaş \bar{X} =39,13; ss=13,172) oluşmuştur. Araştırmada tabakalı rastgele örnekleme tekniği kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi, evreni oluşturan birimlerin, araştırma konusu ile ilgili özelliklerinin (cinsiyet, yaş, eğitim meslek vb.) farklı olması durumunda kullanılmaktadır. Bu yöntemde farklı özellikleri içeren evren, kendi içerisinde alt gruplara ayrılarak evreni oluşturan tabakaların her birinin evren içerisindeki oranlarının tespit edilmesi ve temsil oranlarına göre rastgele seçilir (Ural, 2011, 40). Veriler çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcılardan online anket formu ile toplanmıştır. 18-60 yaş sınırı bildirilerek sosyal medya ortamında bireysel olarak ya da arkadaş, öğretmen, öğrenci, meslek vb. grupları aracılığıyla anket linki yayılarak 620 kişiye ulaşılmıştır. Anketi yanlışı anladığı düşünülen 18 yaşın altında ve 60 yaşın üstünde 20 katılımcı çalışmadan çıkarılmıştır. Veriler 600 katılımcı üzerinden değerlendirilmiştir.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Sosyodemografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu) maneviyat ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H2: Sosyodemografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu) genel erteleme davranışı ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H3: Sosyodemografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu) yetersizlik duygusu ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H4: Maneviyat ile genel erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Maneviyat ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Genel erteleme davranışı ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide yetersizliğin aracılık rolü anlamlıdır.

2.4. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Araştırmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Maneviyat Ölçeği, Genel Erteleme Davranışı Ölçeği ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanım izinleri ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu'dan 19.06.2023 tarih ve 6 numaralı karar sayısı ile etik izin alınmıştır. Veriler Google forms üzerinden oluşturulan anket formu ile online toplanmıştır. Anket, link aracılığı ile internet üzerinden katılımcılar ile paylaşılmıştır. Veriler Aralık 2023- Ocak 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara gizliliğin esas olup kişisel bilgilerinin üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bildirilmiştir. Anketi doldurma süresi ortalama 10- 15 dakika olarak hesaplanmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim düzeyleri gibi sorular yöneltilmiştir.

2.4.2. Maneviyat Ölçeği

Turgay Şirin tarafından 2018'de geliştirilen bu ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır; bunların 3'ü olumsuz, 24'ü ise olumlu ifadelerden oluşur.

Maddeler "(1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Bana Biraz Uygun, (4) Bana Oldukça

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/atebe>

Uygun, (5) Bana Tamamen Uygun” şeklinde derecelendirilmiştir. Olumsuz maddeler değerlendirilmeden önce ters kodlanır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 135, en düşük puan ise 27’dir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin maneviyat düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren istatistiksel değerler; toplam Cronbach Alpha katsayısı 0,90, toplam Guttman katsayısı 0,91 ve toplam Spearman Brown katsayısı 0,89 olarak bulunmuş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şirin, 2018). Ölçekten örnek bir madde, "dua ettiğimde kendimi Allah’a yakın hissederim" şeklindedir. Bu araştırmanın örnekleminde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) değeri $\alpha=,942$ olarak tespit edilmiştir.

2.4.3. Genel Erteleme Davranışı Ölçeği

Yorulmaz, Çakıcı ve Gülebağlan tarafından 2003 yılında genel erteleme davranışını ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek, 7 olumlu ve 11 olumsuz olmak üzere toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, “(1) Hiç Katılmıyorum ile (5) Tamamen Katılıyorum” arasında 5’li Likert tipi derecelendirme ile puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85’tir. Ölçekten alınan yüksek puan, erteleme eğiliminin yüksek olduğuna işaret eder (Gülebağlan, 2003). Araştırmacı tarafından uygulama öncesinde yapılan güvenilirlik çalışmasında, tüm ölçek için Cronbach’s Alpha katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir (Özdemir, 2012). Ölçekten örnek bir madde, “bir konuda karar vermiş olsam bile harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım” şeklindedir. Bu araştırmanın örnekleminde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) değeri $\alpha=,930$ olarak bulunmuştur.

2.4.4. Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Ramazan Akdoğan ve Esra Ceyhan tarafından 2014 yılında üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek, 5’li Likert tipi bir yapıya sahiptir (5=Her Zaman, 1=Hiçbir Zaman) ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır; cesaretin kırılması (8 madde), kendi değerini yadsıma (6 madde) ve yararsız üstünlük çabası (6 madde). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,86, test-tekrar test güvenilirliği ise 0,88 olarak belirlenmiştir (Akdoğan, 2014). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Yüksek puanlar, bireyin yetersizlik duygusunun artmasına işaret etmektedir (Şahin, 2020). Ölçekten örnek bir madde, “işlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşıyorum” şeklindedir. Bu araştırmanın örnekleminde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) değeri $\alpha=,909$ olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra toplanan veriler SPSS istatistik analizi programı kullanılarak analize tabi tutulmuşlardır. Bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis

Testi, Mann Whitney U testi, Pearson korelasyon analizi, aracı değişken analizi için basit ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı değişken analizi, SPSS'in Hayes Process Macro eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlere başlamadan önce katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), normal dağılım varsayımının sağlanması için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 1.5 aralığında; George ve Mallery (2010) ± 2 aralığında; Hair vd. (2010) ile Byrne (2010) ise çarpıklık değerinin ± 2 ve basıklık değerinin ± 7 aralığında olmasını, verilerin normal dağıldığına dair bir kriter olarak belirtmişlerdir.

3. Bulgular ve Yorum

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik değişkenler bakımından dağılımları incelendiğinde, %41,3'ünün 18-29 yaş arasındaki genç yetişkinlerden, %58,7'sinin 30-60 yaş arasındaki orta yetişkinlerden oluştuğu; %67'sinin kadın, %33'ünün erkek olup; %42,5'inin bekar, %52,3'ünün evli, %4,2'sinin boşanmış ve %1'inin dul olduğu; katılımcıların %0,8'inin okuryazar, %4,3'ünün ilkokul, %4,7'sinin ortaokul, %23,2'sinin lise, %35,8'inin lisans, %31,2'sinin lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur.

3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından Erteleme, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 1'de katılımcıların yaş gruplarına göre erteleme, yetersizlik duygusu ve maneviyat ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir. Çalışmada, bireylerin meslek sahibi olup kariyerlerini geliştirmesi, eş seçimi ile aile kurup çocuk yetiştirmesi, vatandaşlık sorumluluklarını alması gibi özellikler göz önünde bulundurularak genç yetişkinlik dönemi 18-29 yaş aralığı olarak belirlenmiştir. Orta yetişkinlik dönemi ise bireylerin ebeveynlik sorumluluğuna uyum sağlaması, mesleğinde doyuma ulaşması, fizyolojik değişiklikleri kabul etmesi gibi özellikler göz önünde bulundurularak 30-60 yaş aralığı olarak belirlenmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Erteleme, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeyleri Bağımsız Örneklem t Testi

	18-29 yaş "genç yetişkin" (n=248)		30-60 yaş "orta yetişkin" (n=352)		t	p
	X	SS	X	SS		
Genel Erteleme Toplam	46.11	15.753	40.32	15.999	4.396	.000*
Yetersizlik Duygusu Toplam	58.69	15.966	51.29	15.080	5.774	.000*
Maneviyat Toplam	101.04	19.303	106.01	20.067	-3.031	.003*

*p<.05

Katılımcıların yaş gruplarına göre genel erteleme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t=4.396; p=.000). Genç yetişkinlerin genel erteleme ortalamaları

($\bar{X}=46.11$) ile orta yetişkinlerin ortalamaları ($\bar{X}=40.32$) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşmuştur. Katılımcıların yaş gruplarına göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasındaki istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=5.774$; $p=.000$). Genç yetişkinlerin yetersizlik duygusu ortalamaları ($\bar{X}=58.69$) orta yetişkinlerin ortalamalarından ($\bar{X}=51.29$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların yaş gruplarına göre maneviyat toplam puan ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-3.031$; $p=.003$). Orta yetişkinlerin maneviyat ortalamaları ($\bar{X}=106.01$) genç yetişkinlerin ortalamalarından ($\bar{X}=101.04$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Erteleme, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeyleri Bağımsız Örneklem t Testi

	Kadın (n=402)		Erkek (n=198)		t	p
	X	SS	X	SS		
Genel Erteleme Toplam	45.45	16.607	37.14	13.569	6.109	.000*
Yetersizlik Duygusu Toplam	55.75	15.656	51.50	15.940	3.111	.002*
Maneviyat Toplam	103.77	18.957	104.33	21.705	-.321	.748

* $p<.05$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre maneviyat ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre genel erteleme ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=6.109$; $p=.000$). Kadınların erteleme ortalamaları ($\bar{X}=45.45$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=37.14$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=3.111$; $p=.002$). Kadınların yetersizlik duygusu ortalamaları ($\bar{X}=55.75$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=51.50$) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Erteleme, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeyleri Bağımsız Örneklem t Testi

	Bekar (n=286)		Evli (n=314)		t	P
	X	SS	X	SS		
Genel Erteleme Toplam	45.60	16.324	40.07	15.531	4.253	.000*
Yetersizlik Duygusu Toplam	57.73	16.609	51.27	14.507	5.084	.000*
Maneviyat Toplam	99.70	19.890	107.83	19.110	-5.108	.000*

* $p<.05$

Katılımcıların medeni durumlarına göre genel erteleme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=4.253$; $p=.000$). Bekarların erteleme ortalamaları ($\bar{X}=45.60$) evlilerin ortalamalarından ($\bar{X}=40.07$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=5.084$; $p=.000$). Bekarların yetersizlik duygusu ortalamaları ($\bar{X}=57.73$) evlilerin

ortalamalarından ($\bar{X}=51.27$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre maneviyat toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-5.108$; $p=.000$). Evlilerin maneviyat toplam puan ortalamaları ($\bar{X}=107.83$) bekarların ortalamalarından ($\bar{X}=99.70$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Erteleme, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeyleri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

df:2-597	Lise ve altı (n=198)		Lisans (n=215)		Lisansüstü (n=187)		F	p
	X	SS	X	SS	X	SS		
Genel Erteleme Toplam	37.03	13.719	42.14	15.447	49.38	16.896	31.250	.000*
Yetersizlik Duygusu Toplam	50.68	16.048	54.51	16.193	58.06	14.414	10.769	.000*
Maneviyat Toplam	107.61	19.020	105.30	19.105	98.55	20.620	11.108	.000*

* $p<.05$

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre genel erteleme ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(2-597)=31.250$; $p=.000$]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda Lisansüstü eğitimi olanların erteleme ortalamaları ($\bar{X}=49.38$) lisans eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=42.14$) anlamlı düzeyde ($p=.000$) ve lise ve altı eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=37.03$) anlamlı düzeyde ($p=.000$) yüksek; lisans eğitimi olanların genel erteleme ortalamaları ($\bar{X}=42.14$) lise ve altı eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=37.03$) anlamlı düzeyde ($p=.002$) yüksek bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(2-597)=10.769$; $p=.000$]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda, lisansüstü eğitimi olanların yetersizlik duygusu ortalamaları ($\bar{X}=58.06$) lise ve altı eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=50.68$) anlamlı düzeyde yüksek ($p=.000$); lisans eğitimi olanların yetersizlik duygusu ortalamaları ($\bar{X}=54.51$) lise ve altı eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=50.68$) anlamlı düzeyde yüksek ($p=.035$) bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre maneviyat toplam puan ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(2-597)=11.108$; $p=.000$]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda, Lise ve altı eğitimi olanların maneviyat toplam puan ortalamaları ($\bar{X}=107.61$) lisansüstü eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=98.55$) anlamlı düzeyde yüksek ($p=.000$); lisans eğitimi olanların maneviyat toplam puan ortalamaları ($\bar{X}=105.30$) lisansüstü eğitimi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=98.55$) anlamlı düzeyde yüksek ($p=.002$) bulunmuştur. Lise ve altı eğitimi olanlarla lisans eğitimi olanların maneviyat toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

3.3. Katılımcıların Erteleme Davranışı, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

3.3.1. Erteleme Davranışı, Yetersizlik Duygusu ve Maneviyat Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo 5: Katılımcıların Yetersizlik Duygusu, Genel Erteleme ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3
1. Yetersizlik Duygusu	1		
2. Genel Erteleme	.371**	1	
3. Maneviyat T.	-.247**	-.231**	1

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

Tablo 5'te katılımcıların yetersizlik duygusu, genel erteleme ve maneviyat ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin ele alındığı Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir. Katılımcıların yetersizlik duygusu puanları ile genel erteleme puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.371$; $p=.000$). Yetersizlik duygusu arttıkça erteleme artmaktadır. Katılımcıların yetersizlik duygusu puanları ile maneviyat toplam puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.247$; $p=.000$). Yetersizlik duygusu arttıkça maneviyat azalmaktadır. Katılımcıların genel erteleme puanları ile maneviyat toplam puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.231$; $p=.000$). Maneviyat arttıkça erteleme azalmaktadır.

3.3.2. Yetersizlik Duygusu ve Maneviyatın Genel Erteleme Davranışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Tablo 6: Yetersizlik Duygusu ve Maneviyatın Genel Erteleme Davranışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

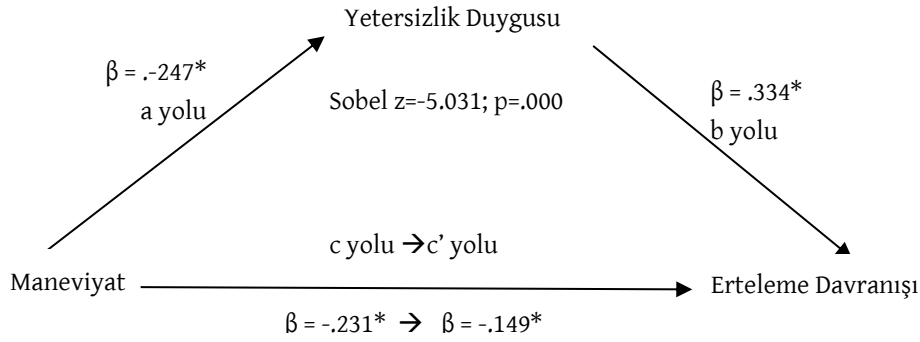
	r	r ²	F	B	Std. H	β	T
(Sabit)				36.794	4.372		8.416*
Yetersizlik D. Toplam	.398	.158	56.019	.340	.039	.334	8.611*
Maneviyat Toplam				-.121	.031	-.149	-3.835*

*p<.05

Yetersizlik duygusu ve maneviyatın genel erteleme davranışını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu [$F(2-597)=56.019$; $p=.000$]; genel erteleme davranışı bağımlı değişkenindeki varyansın %15.8'inin yetersizlik duygusu ve maneviyat bağımsız değişkenleri ile açıklandığı ($r=.398$; $r^2=.158$) bulunmuştur. Yetersizlik Duygusunun ($t=8.611$; $p=.000$) ve maneviyatın ($t=-3.835$; $p=.000$) erteleme davranışını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

3.3.3. Maneviyat ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracılık Etkisi

Maneviyyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracılık etkisine ilişkin Şekil 1'deki model sınanmıştır. Aracı değişken analizi yürütülürken Baron ve Kenny'nin (1986) adımları regresyon analizleri aracılığı ile Hayes'in process macro eklentisinde model 4 kullanılmıştır. Buna göre, ilk adımda, maneviyyat bağımsız değişkeni erteleme davranışı bağımlı (sonuç) değişkenini anlamlı düzeyde yordamalıdır (c yolu). İkinci adımda, maneviyyat bağımsız değişkeni yetersizlik duygusu aracı değişkenini anlamlı düzeyde yordamalıdır (a yolu). Üçüncü adımda, aracı değişken yetersizlik duygusu, bağımsız değişken maneviyyatın etkisi kontrol edildiğinde erteleme davranışı bağımlı (sonuç) değişkenini anlamlı düzeyde yordamalıdır (b yolu). Dördüncü adımda, bağımsız değişken maneviyyat, aracıyı değişken yetersizlik duygusunun etkisi kontrol edildiğinde erteleme davranışı bağımlı (sonuç) değişkenini anlamlı düzeyde yordamalıdır (c' yolu).



Şekil 1. Maneviyyat ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracılık Etkisine İlişkin Model

Tablo 7: Maneviyyat ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracılık Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Adımları

Df: 1-598; 2-597	r	r ²	F	B	B _{se}	B	t	95%CI
Adım 1 (c yolu) Maneviyyat → Erteleme	.231	.053	33.760*	-.188	.032	-.231	-5.810	-.251; -.124
Adım 2 (a yolu) Maneviyyat → Yetersizlik	.247	.061	38.951*	-.197	.032	-.247	-6.241	-.259; -.135
Adım 3 (b yolu) Yetersizlik → Erteleme				.340	.039	.334	8.611	.262; .417
Adım 4 (c' yolu) Maneviyyat → Erteleme	.398	.158	56.019*	-.121	.031	-.149	-3.835	-.182; -.059

p < .05; Sobel Test $z = -5.031$ p = .000

Şekil 1’de yer alan aracı değişken modelinin sınaması amacıyla yürütülen regresyon analizleri sonucunda ilk adımda (c yolu), maneviyatın erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($B=-.188$; $SE=.032$; $\beta=-.231$ $t=-5.810$; $\%95CI=-.251$; $-.124$). İkinci adımda (a yolu), maneviyatın yetersizlik duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($B=-.197$; $SE=.032$; $\beta=-.247$ $t=-6.241$; $\%95CI=-.259$; $-.135$). Maneviyat bağımsız değişkeni ve yetersizlik duygusu aracı değişkenin birlikte modele girmesiyle, üçüncü adımda (b yolu) yetersizlik duygusunun erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı ($B=.340$; $SE=.039$; $\beta=.334$ $t=8.611$; $\%95CI=.262$; $.417$) ve dördüncü adımda (c’ yolu) maneviyat bağımsız değişkenin erteleme duygusunu ilk adımda olduğu gibi hala anlamlı düzeyde yordadığı ($B=-.121$; $SE=.031$; $\beta=-.149$ $t=-3.835$; $\%95CI=-.182$; $-.059$) ancak regresyon katsayısında anlamlı düzeyde (Sobel test $z=-5.031$; $p=.000$) azalma olduğu dolayısıyla yetersizlik duygusunun maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Maneviyatın erteleme davranışı ve yetersizlik duygusuyla ilişkisinin incelendiği çalışmanın bulgularına göre, "sosyodemografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu) maneviyat ortalamaları arasında anlamlı fark vardır" (H1) hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır. Yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerinde anlamlı fark bulunurken, cinsiyet değişkeninde böyle bir fark tespit edilmemiştir. Tablo 1’de 30-60 yaş arası orta yetişkin bireylerin maneviyatı düzeyi, 18-29 yaş arası genç yetişkin bireylerden daha yüksek çıkmış, yaş ilerledikçe maneviyatın arttığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=-3.031$; $p=.003$). Şahin (1999), üniversite öğrencilerinde yaş ilerledikçe dindarlık puanlarının arttığını belirtirken, Hekimoğlu (2023) da yaşla birlikte maneviyatın arttığını tespit etmiştir. Genç yetişkinlik dönemi, meslek edinme ve yuva kurma gibi uğraşlar nedeniyle dini yaşantıya daha az zaman ayrılan bir dönemken orta yetişkinlikte birey, dini hayatını derinleştirir ve hayatını yeniden anlamlandırır (Köse- Ayten, 2019). Tablo 2’de kadın ve erkeklerin maneviyat düzeyleri arasında cinsiyete bağlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=-.321$; $p=.748$). Göker (2023), Sarı (2024), Köktaş (1993), Kula (2005), Kılıç (2019) ve Mehmedoğlu’nun (2006) yapmış oldukları çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kadın ve erkeklerin maneviyat düzeyleri arasında fark olmamasının nedeni maneviyatın, bireyin öznel deneyimlerini kapsadığı için cinsiyet gibi dışsal demografik değişkenlerden etkilenmemesi olabilir. Ayrıca, modern toplumlarda kadın ve erkeklerin manevi yaşantılarında benzer bir çevresel ve kültürel etkileşim içinde olmaları da bu sonucu destekleyebilir.

Tablo 3’te evlilerin, bekar bireylere göre maneviyatlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t=-5.108$; $p=.000$). Göker (2023) ve Demiroğlu'nun (2021) bulgularında evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek maneviyat puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Koç (2008) ve

Uysal (2006), araştırmalarında evli olan bireylerin bekâr olan bireylere oranla daha dindâr olduğu sonucuna ulaşmıştır. Evlilik, bireylerin hayatına daha fazla anlam ve sorumluluk katabilir. Eş ve aileye karşı duyulan sorumluluk, manevi değerlere daha fazla önem verilmesine yol açabilir. Ayrıca, evli bireyler genellikle daha ileri yaşlarda oldukları için yaşla birlikte manevi değerlere ve hayata dair anlam arayışına daha fazla önem vermektedirler. Bu sebeplerle yapılan çalışmalarda genellikle evli bireylerin maneviyat puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Tablo 4'te lise ve daha düşük seviyede eğitime sahip bireylerin maneviyat düzeyi, lisansüstü eğitim alanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F(2-597)=11.108; p=.000$]. Ayrıca, lisans eğitimi alanların da lisansüstü eğitime sahip olanlara kıyasla daha yüksek maneviyata sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre eğitim seviyesi düştükçe maneviyat düzeyi artmaktadır. Kayıklık (2003), Okyay (2008), Uçar (2017) yaptıkları çalışmalarda maneviyat düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve eğitim seviyesi yükseldikçe maneviyatın düştüğünü tespit etmişlerdir. Çoğu çalışmada elde edilen bu sonucun nedeni, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin bilimsel bilgiye ve eleştirel düşünme becerilerine daha fazla sahip olmaları, bu da manevi inançlara daha eleştirel yaklaşımlarına ve bazı manevi inançlardan uzaklaşmalarına yol açabilir. Öte yandan, düşük eğitim seviyesine sahip bireyler genellikle sosyal ve ekonomik zorluklarla daha sık karşılaşmakta, bu da manevi inançların onlar için daha önemli bir destek kaynağı haline gelmesine neden olabilmektedir.

Analiz bulgularına göre “sosyodemografik değişkenlere göre genel erteleme davranışı ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır” (H2) hipotezimiz doğrulanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre erteleme davranışı ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablo 1'de 18-29 yaş grubu genç yetişkin bireylerin, 30-60 yaş grubu orta yetişkin bireylerden daha fazla erteleme davranışına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t=4.396; p=.000$). Yaş arttıkça erteleme davranışı düzeyi azalmaktadır. Ferrari vd. (1995), Gülebağlan (2003) ve Koçer (2023) yaptıkları çalışmalarda yaş ilerledikçe erteleme davranışı düzeyinin azaldığı tespit etmişlerdir. Yaş arttıkça erteleme davranışının azalması bireyin, yaşla birlikte sorumluluklarının artmasına bağlı olarak daha etkili zaman yönetimi, öz disiplin, hedef belirleme ve planlama becerisi kazanmasından kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 2'de kadınların erkeklerden daha fazla erteleme davranışına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t=6.109; p=.000$). Washington (2004)'un çalışması bulgumuzu doğrular nitelikte olup kadınların erkeklerden daha çok erteleme davranışına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum, kadınların toplumsal ve psikolojik baskılarla daha fazla başa çıkmak zorunda kalmaları veya mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olmasıyla ilişkili olabilir. Ayrıca, kadınların daha fazla öz eleştirel ve detaycı düşünceye sahip olmaları, görevlerini ertelemelerinde rol oynayabilir. Tablo 3'te bekar bireylerin, evli bireylere göre daha fazla erteleme davranışına sahip olduğu

sonucuna ulaşılmıştır ($t=4.253$; $p=.000$). Koçer (2023) ve Yazıcı (2021) yapmış oldukları çalışmalarda bekar bireylerin evli bireylere göre daha çok erteleme davranışı eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir. Bu durum, bekârların sosyal destek ve sorumluluk duygusunun evli bireylere göre daha az olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca evli bireyler ise ailevi sorumluluklar ve ortak hedefler nedeniyle daha disiplinli bir zaman yönetimine sahipken bekâr bireyler, yaşamlarında daha fazla belirsizlikle karşılaşabileceği için erteleme davranışına yönelebilir. Tablo 4'te lisansüstü eğitime sahip bireyler, lisans ve daha düşük seviyede eğitime sahip bireylere kıyasla daha fazla erteleme davranışı göstermektedir [$F(2-597)=31.250$; $p=.000$]. Benzer şekilde, lisans eğitimine sahip bireyler de lise ve daha düşük seviye eğitime sahip olanlardan daha fazla erteleme eğilimindedir. Bu sonuç, eğitim seviyesi arttıkça erteleme davranışının da arttığını göstermektedir. Aydın (2024), Yazıcı (2021) ve Işık (2019) da çalışmalarında araştırma bulgumuza paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Lisansüstü ve lisans eğitimi gören bireyler, genellikle daha karmaşık ve zorlu akademik görevlerle karşılaşır. Bu durum, bireylerde başarı sağlama konusunda baskı yaratırken görevlerinde ne zaman nasıl ilerleyecekleri konusunda belirsizlik yaşamalarına yol açabilir.

Analiz bulgularına göre “sosyodemografik değişkenlere göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır” (H3) hipotezimiz doğrulanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre yetersizlik duygusu ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablo 1'de, 18-29 yaş grubu genç yetişkin bireylerin, 30-60 yaş grubu orta yetişkin bireylerden daha fazla yetersizlik duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş arttıkça yetersizlik duygusu düzeyi azalmaktadır ($t=5.774$; $p=.000$). Bilger (2018), çalışmasında 20 yaşındaki bireylerin 22 yaş ve üzerindeki bireylere göre daha fazla yetersizlik duygusuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Ustaoglu (2022), yetişkinlerde yetersizlik duygusu ve dindarlık ilişkisini ele aldığı çalışmasında 21-25 yaş aralığındaki bireylerin yetersizlik duygusunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Güvenç (2022), yetişkinlerde beğenilme arzusu ile yetersizlik duygusunu ele aldığı çalışmasında 18-24 yaş arası bireylerin yetersizlik duygusu düzeyinin 25-48 yaş arası bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar, bu araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Yaş arttıkça bireylerde olgunlaşmayla birlikte öz kontrol ve olaylara farklı açılardan bakabilme becerisinde artış meydana gelmektedir (Karslı, 2022, 73). Adler, Freud, Erikson, Horney gibi kuramcılar, yetersizlik duygusunun kaynağını çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılarla ilişkilendirmiştir. Birey, hayatının erken dönemlerinde hissettiği eksiklik ve yetersizlik duygusunu yaş artışıyla birlikte hayatının ilerleyen dönemlerinde onlarla başa çıkma ve telafi etme yetisini kazanır. Dolayısıyla yaş arttıkça sosyal kıyaslama ve onay arama davranışı azalırken yeterli hissetme duygusunda ise artış beklenir. Sosyal karşılaştırma ile yaş düzeyinin incelendiği bir çalışmada olumlu benlik algısının yaş ilerledikçe arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Taş, 2011). Yapılan diğer bir çalışmada, yaş değişkenine göre sosyal karşılaştırmada anlamlı bir fark

bulunmamıştır (Yılmaz, 2010). Yaşla birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin artması, kendilerini daha fazla kabul etmeleri ve dış onaydan ziyade içsel değerlere odaklanmaları bu azalmanın nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Ancak orta yaş krizi gibi dönemlerde ve sosyal bireyin yaşamında emeklilik, boşanma gibi değişim veya belirsizlik dönemlerine sosyal karşılaştırma artabilir. Sonuç olarak, yaşla birlikte genel olarak sosyal karşılaştırmanın azalması beklenebilir, ancak bu eğilim kişinin bireysel özellikleri, yaşam koşulları ve kültürel bağlam gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Tablo 2’de kadınların erkeklerden daha fazla yetersizlik duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t=3.111$; $p=.002$). Ustaoglu (2022) ve Topçu (2024), çalışmasında kadınların yetersizlik duygusunun erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kadınların kendini daha fazla yetersiz hissetmesi, toplumsal normlar ve beklentiler doğrultusunda mükemmel olmaya yönelik baskılardan ve kadınların yüksek bir öz eleştiri eğiliminden kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra, kadınların kendi yeterlilikleri konusunda daha fazla şüphe duyması, bu duygunun artmasına yol açıyor olabilir. Tablo 3’te Bekarların evli bireylerden daha fazla yetersizlik duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t=5.084$; $p=.000$). Ustaoglu (2022) ve Güvenç (2022)’in çalışmaları araştırma bulgumuzu doğrular nitelikte olup bekar bireylerin yetersizlik duygusunun daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bekar bireylerin duygusal destek eksikliği ve toplumsal baskılardan kaynaklanabilir. Bekar bireyler, ilişkilerdeki belirsizlikler ve sosyal normlar nedeniyle kendilerini yetersiz hissetme eğilimi gösterebilirler. Tablo 4’te lisansüstü eğitimi olan bireylerin, lise ve alt seviye eğitimi olan bireylerden daha fazla yetersizlik duygusuna sahip olduğu ve lisans eğitimi olan bireylerin, lise ve alt seviye eğitimi olan bireylerden daha fazla yetersizlik duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F(2-597)=10.769$; $p=.000$]. Bu durum, yüksek eğitim düzeyinin beraberinde getirdiği başarı beklentileri ve rekabetin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, yüksek eğitim alan bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve daha karmaşık hedeflerle karşılaşmaları, yetersizlik duygusunun artmasında rol oynayabilir.

Analiz bulgularına göre “maneviyat ile genel erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” (H4) hipotezimiz doğrulanmıştır. Tablo 5’te katılımcıların genel erteleme puanları ile maneviyat toplam puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.231$; $p=.000$). Maneviyat arttıkça erteleme azalmaktadır. Bunun yanı sıra Tablo 7’de maneviyatın erteleme davranışı üzerindeki etkisi %5,3 bulunmuştur. Bu veri, bizi erteleme davranışının altında başka sebepler de olduğu sonucuna ulaştırmaktadır. Literatür incelendiğinde maneviyat ile erteleme davranışını birlikte alan yurt içinde yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat yurt dışında yapılan bazı çalışmalar hipotezimizi doğrular niteliktedir. Akbernejhad- Ghahari (2017) yaptıkları çalışmada maneviyat temelli yaşam tarzı ile erteleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Maneviyat, bireye varoluşsal

bir anlam arayışı, dayanma gücü, ruh kuvveti ve moral sağlar. Bu özellikler, bireyin yaşamını daha derin bir anlam ve amaç doğrultusunda şekillendirmesine olanak tanır. Maneviyat, yalnızca bireysel bir içsel güç kaynağı değil, aynı zamanda zorluklarla başa çıkmada önemli bir destek mekanizmasıdır. Bu bağlamda, maneviyata sahip bireyler, yaşamın zorlu ve karmaşık süreçlerinde daha dirençli bir tutum sergileyerek varoluşsal bir iyilik hali elde ederler. Maneviyat, bireyin hayatını bu iyilik haline göre düzenlemesini ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlar (Kızılgöçer, 2020). Maneviyat arttıkça erteleme davranışının azalması, maneviyatın bireylerin zaman yönetimi, içsel motivasyon ve görevlerini tamamlama üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına göre “maneviyat ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” (H5) hipotezimiz doğrulanmıştır. Tablo 5’te katılımcıların yetersizlik duygusu arttıkça maneviyat azalmaktadır ($r=-.247$; $p=.000$). Bunun yanı sıra Tablo 7’de maneviyatın yetersizlik duygusu üzerindeki etkisi %6,1 bulunmuştur. Bu veri bizi yetersizlik duygusunun altında başka sebepler de olduğu sonucuna ulaştırmaktadır. Alanyazın incelendiğinde yetersizlik duygusu ile maneviyatı birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ustaoglu’nun (2022) çalışmasında ise yetersizlik duygusu ile dindarlık arasında negatif yönde düşük derecede bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Hipotezimizi destekleyen bu sonuç, dindarlık ile yetersizlik duygusu arasındaki bu ilişkiyi, dini vecibelerin yerine getirilmesiyle oluşan hazdan kaynaklanabileceğini söylemektedir. Maneviyat, bireye hayata karşı bir amaç, motivasyon, iyi oluş, sosyal ve psikolojik destek verirken benlik saygısı ve ruh-beden sağlığına katkı sağladığı için maneviyatın yetersizlik duygusunu azaltması beklenmektedir (Şirin, 2018). Sonuç olarak maneviyat, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını daha anlamlı hissetmelerine yardımcı olduğu için bireylerin öz saygı ve kendine güvenlerini artırarak yetersizlik duygusunu azaltabilir.

Analiz sonuçlarına göre “genel erteleme davranışı ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır” (H6) hipotezimiz doğrulanmıştır. Tablo 5’e göre katılımcıların yetersizlik duygusu arttıkça erteleme artmaktadır ($r=.371$; $p=.000$). Yetersizlik duygusu, bireylerin utanç hissetmelerine ve motivasyon eksikliğiyle görevleri ertelemelerine yol açabilir. Levison’a göre, tehdit edici bir durumda başa çıkma kaynaklarını yetersiz bulan bireyler, kaygıyı azaltmak için kaçınma davranışı sergileyebilir (Tansı, 2019). Alanyazın incelendiğinde genel erteleme davranışı ile yetersizlik duygusunu ele alan bir çalışma tespit edilmiştir. Tansı’nın (2019) çalışmasında yetersizlik duygusu arttıkça genel erteleme davranışı eğiliminin de artış gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuç, hipotezimizi desteklemektedir. Yetersizlik duygusunun artmasıyla beraber erteleme davranışının da artması, bireylerin yetersizlik duygularının, görevleri tamamlama konusunda kaygı ve belirsizlik yaratabileceğini düşündürmektedir. Yetersizlik duygusu ise, bireylerin görevlerini ertelemesine ve bu durumdan kaçınmasına yol

açabilir. Sonuç olarak, yetersizlik duygusunun erteleme davranışı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 7’de yetersizlik duygusu ve maneviyatın birlikte erteleme davranışına etkisi %15,8 bulunmuştur. Maneviyatın erteleme davranışına etkisi, yetersizlik duygusu araya girdiğinde tamamen ortadan kalkmadığı için yetersizlik duygusunun maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiye “kısmen aracılık” ettiği bulunmuştur. Dolayısıyla erteleme davranışına sebep olan başka duygular vardır. Neticesinde “maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide yetersizliğin aracılık rolü anlamlıdır” (H7) hipotezimiz doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde maneviyat, yetersizlik duygusu ve erteleme davranışını birlikte ele alan bir çalışma tespit edilememiştir. Yetersizlik duygusu ve maneviyatın birlikte erteleme davranışına olan etkisi, her iki faktörün erteleme üzerinde anlamlı bir role sahip olduğunu göstermektedir. Maneviyatın erteleme üzerindeki etkisi, yetersizlik duygusu araya girdiğinde tamamen ortadan kalkmadığından, yetersizlik duygusunun maneviyat ile erteleme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği anlaşılmaktadır. Bu durum, yetersizlik duygusunun, maneviyatın erteleme davranışı üzerindeki etkisini güçlendiren bir mekanizma işlevi gördüğünü düşündürmektedir.

Sonuç olarak araştırmada maneviyat arttıkça erteleme davranışı ve yetersizlik duygusunun azaldığı ve yetersizlik duygusu arttıkça erteleme davranışının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yetersizlik duygusu, bireyin öz güvenini azaltarak görevlerden kaçınma ve erteleme davranışını artırır. Erteleme ise bireyin öz güvenini kırarak yetersizlik hissini pekiştirir. Araştırma sonuçlarına göre maneviyat ise bu döngüyle başa çıkmada etkili bir araçtır. Maneviyat, bireye içsel bir güç kaynağı sunarak yaşamın zorluklarına daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasına yardımcı olur. Maneviyatın etkili olduğu bireyler, başarısızlık korkusu ya da kendine yönelik yargıları daha iyi yönetebilirler. Aynı zamanda hayata anlam yükleyip günlük görevlerini daha keyifli ve motive bir şekilde yerine getirebilirler. Bu durum, bireylerde erteleme davranışını azaltabilir. Maneviyat, kişisel amaç ve anlam arayışını pekiştirerek bireylerin içsel motivasyonlarını artırır ve yetersizlik duygusunu azaltabilir. Dolayısıyla maneviyatı yüksek olan kişiler, kendilerini yetersiz hissetme eğiliminden uzaklaşarak erteleme davranışına karşı daha dirençli hale gelebilirler. Bu doğrultuda, manevi danışmanlık merkezlerinin artırılması ve terapilerde manevi uygulamalara (dua, meditasyon, şükran günlüğü gibi) daha sık yer verilmesi önerilebilir. Ayrıca, evlilerin maneviyat düzeyinin daha yüksek olması, bekârların ise erteleme ve yetersizlik duygularının daha yoğun yaşanması, aile kurumunun önemini vurgulayan çalışmalar ve sosyal etkinliklerin çoğaltılmasını desteklemektedir.

Bu çalışmada, yetersizlik duygusunun, maneviyat ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Yetersizlik duygusu araya girdiğinde, maneviyatın erteleme davranışı üzerindeki etkisi azalmakta ancak tamamen ortadan kalkmamaktadır. Bu

durum, erteleme davranışına katkıda bulunan kaygı, öz güven eksikliği, mükemmeliyetçilik gibi başka duyguların da olabileceğine işaret etmektedir. Gelecek çalışmalar, erteleme davranışı, maneviyat ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi daha geniş bir perspektifle ele alarak önemli katkılar sağlayabilir. Kaygı, özgüven eksikliği, stres, motivasyon eksikliği ve mükemmeliyetçilik gibi diğer duygusal faktörlerin aracı veya düzenleyici rollerini incelemek, erteleme davranışını tetikleyen farklı etkileri ortaya koyabilir. Din ve maneviyatın erteleme davranışı ve yetersizlik duygusu üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için, yapılacak olan çalışmalar Dini Başa Çıkma Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği, Manevi Zekâ Ölçeği, Dindarlık Ölçeği gibi çeşitli ölçeklerle desteklenebilir. Ayrıca, nitel çalışmalar bireylerin erteleme ve yetersizlik deneyimlerini derinlemesine anlamamıza katkı sağlarken, boylamsal çalışmalar bu faktörlerin zaman içindeki değişimini izleme fırsatı sunabilir.

Kaynakça

- Abanoz, Sema- Belen, Fatıma Zeynep. "İbadet Erteleme: Bir Ölçek Geliştirme Çabası". *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 6/2 (2023), 514-540. <https://doi.org/10.52637/kiid.1364489>
- Acar, Uğur. *Eğitim Yöneticilerinin Karar Verme Stillерinin Erteleme Davranışı ile İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Açmaz, Besime. *Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisinde Kişilik Özelliklerinin Düzenleyici Rolü*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Adler, Alfred. "The Fundamental Views of Individual Psychology". *Journal of Individual Psychology* 38 (1), (1982). 3-6.
- Adler, Alfred. "Etiology and Therapy of Neuroses". (Yazarın 1928'de Viyana'da "Tıbbi Psikoloji İçin Akademik Toplum" kongresindeki konuşmasından düzelten ve çeviren: T. Paulin ve N. D. Kapusta). *Journal of Individual Psychology* 65/2 (2009), 103- 109.
- Akbarnejhad, Hajar- Ghahari, Shahrbanoo. "Relationship between Spirituality-based Lifestyle and Procrastination among Employed Women in Iran". *Biology and Medicine* 9/1 (2017), 1-4 doi:10.4172/0974-8369.1000368.
- Akdoğan, Ramazan- Ceyhan, Esra. "Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği 'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5/41 (2014), 117-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/article/230034>
- Aktu, Yahya. "Levinson 'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/2 (2016), 162-177. doi:10.18863/pgy.12690
- Asadi, Fariba vd. "Association of General and Spiritual Health with the Procrastination of Nursing Students and Faculty Members of Ferdows Paramedical College in 2017". *J Biochemical Technology Society* 1/2 (2018), 84-92.
- Aydın, Gamze. *Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Aydın, Merve. *Üniversite Öğrencilerinin Problemlü İnternet Kullanımları ile Akılcı Olmayan İnançları ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkiler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Ayverdi, İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Yayınları, 2008.
- Başkurt, Bilgesu. *Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanması*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

- Bilger, Hatice. *Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Brachfeld, Oliver. *Inferiority Feelings: In the Individual and the Group*. Routledge, 2013.
- Byrne, Barbara M. *Structural Equation Modeling with AMOS*. 2nd ed. Taylor- Francis Group, 2010.
- Çavuşoğlu, Halis. "Genel Olarak Varoluşçuluğa Bakış ve Varoluş Çeşitleri". *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 4/12 (2017), 772-780. <https://doi.org/10.26450/jshsr.115>
- Demir, Ömer. "Erteme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması". *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 12/4 (2017), 747-780. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/395448>
- Demiroğlu, Birsen. *Yetişkinlerin Maneviyat ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Düzgüner, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Diğerkamlılıkla İlişkisi (Kan Bağışi Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Eryılmaz, Ali. "Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 49-66. eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658
- Eyüpoğlu, Osman- Batuk, Cengiz. "Özsel ve İşlevsel Din Tanımları Bağlamında Assisili Francis Mistisizmi ve Protestan Ahlakının Mukayesesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 38 (2015), 95-97. <https://doi.org/10.17120/omuifd.76878>
- Ferrari, Joseph R. vd. "Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment". USA: Plenum, 1995.
- Okan, Nesrullah - Ekşi, Halil. "Spirituality in Logotherapy". *Spiritual Psychology and Counseling* 2/2 (2017), 143-164. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/353210>
- George, Darren- Mallery, Paul. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson, 2010.
- Goodwin, Renee- Marusic, Andrej. "Feelings of Inferiority and Suicide Ideation and Suicide Attempt Among Youth". *Croatian Medical Journal*, 44/5 (2003), 553-557. <http://neuron.mefst.hr/docs/CMJ/issues/2003/44/5/14515412.pdf>
- Göker, Haticenur. *Bağlanma Stilllerinin Affetme Eğilimi ve Maneviyatla İlişkisi*. Kocaeli: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Gülebağlan, Cevriye. *Öğretmenlerin İşleri Son ana Erteleme Eğilimlerinin Mesleki Yeterlilik Algıları, Meslek Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003.

- Güvenç, Büşra Nur. *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık Duygusu İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Hair, Joseph. *Multivariate Data Analysis*. 7th Ed. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey, 2010.
- Hammer, Corey A.- Ferrari Joseph R. "Differential Incidence of Procrastination Between Blue and White-Collar Workers" *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 21(4), 2003, 333.
- Haycock, Laurel Anne. "Procrastination in College Students: The Role of Self-efficacy and Anxiety". *Journal of Counseling- Development*, 76, (1998), 317-324. <https://psycnet.apa.org/record/1998-10262-010>
- Hekimoğlu, Meryem. *Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Kullanımı ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Hiçdurmaz, Duygu- Öz, Fatma. "Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi". *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* (2011), 68-78. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88500>
- Hirao, Kazuki. "Comparison of Feelings of Inferiority Among University Students With Autotelic, Average, and Nonautotelic Personalities". *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), (2014), 440-444. <https://doi.org/10.4103%2F1947-2714.141627>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem, 4. Baskı, 2015.
- İnanç, Banu- Yerlikaya, Ercüment. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi, 2000.
- İrk, Esra vd. "Günlük hayatta ve Dini Pratiklerde Erteleme Davranışı Üzerine Nitel Bir Araştırma". *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/1 (2024), 21-51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10518547>
- Joseph, Ferrari. "Compulsive Procrastination: Some Self-reported Characteristics". *Psychological Reports* 68 (February 1991), 455. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Kabir, Sayed Muhammed Sajjad. *Psychological Well Being, Inferiority Complex, and Interpersonal Values of The Universities' Student of Bangladesh*, 2018.
- Karslı, Necmi. "Genç ve Yetişkinlerde Çevre Bilinci ve Dindarlık". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52 (2022), 57-78. <https://doi.org/10.17120/omuifd.1063694>
- Kazel, Yasin Samet. "Orta Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma". *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 7 (2023), 43-69. <https://doi.org/10.59379/tdpd.1265346>
- Kazel, Yasin Samet. *Orta Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

- Kayıklık, Hasan. *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*. Adana: Baki Kitapevi, 2003.
- Kenchappanavar, Rajeshwari. "Relationship between inferiority complex and frustration in adolescents". *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 2/2 (2012), 1-5.
- Khojazada, Nargiza. *Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kılıç, Fatma. *Çocuk Evlerinde Çalışan Bakım Elemanlarının Psikolojik Sermaye Algısı, İş Doyumu ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kılıç, Sena. *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 300'ü*. Ankara: OTTO, 2020.
- Koç, Mustafa. *Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008.
- Koçer, Nalan. *Sosyal Destek ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Genel Erteleme Davranışına Etkisi*. İstanbul: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Köse, Ali- Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş, 9. Baskı, 2019.
- Köktaş, Mehmet Emin. *Türkiye'de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları, 1993.
- Kula, Mustafa, Naci. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları, 2005.
- Kurt, Abdurrahman. "Sosyolojik Din Tanımları ve Dine Teolojik Bakış Sorunu". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2008), 75-91.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/143725>
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Küreselleşme ve Ahlaki Değerler*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2006.
- Metin, Mustafa. *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
- Odabaşı, Fatih Furkan. *Yetersizlik Duygusu, Beğenilme Arzusu ve Dindarlık İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Osmanoğlu, Cemil- Tuna, Afra Nur. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları ve Akademik Erteleme Durumlarının İncelenmesi". *Dini Araştırmalar Dergisi* 1/11 (2024), 1-30.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3716929>
- Özdemir, Orhan Selçuk. *İlköğretim okulu Yönetici ve Öğretmenlerin Genel Erteleme Davranışı Eğilimleri ile Düşünme Stillerinin Analizi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.

- Sarı, Elif. *Yetişkinlerde Çevre Bilinci ve Maneviyat İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma*. Sakarya: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Suna, Esra. *18-45 Yaş Arası Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yetersizlik Duygusu ile İlişkilerinin İncelenmesi*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Strano, Donald- Petrocelli, John. "A Preliminary Examination of The Role of Inferiority Feelings in The Academic Achievement of College Students". *The Journal of Individual Psychology*, 61/1 (2005), 80-89. <https://petrocjv.sites.wfu.edu/wp-content/uploads/2018/09/Strano-Petrocelli-2005.pdf>
- Şahin, Ezgi Ekin. *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma ve Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusu ve Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Doktora Tezi, 2020. <https://search.proquest.com/openview/22e03090a81d092624c3226661b9c5d0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Şahin, Murat. *Okul Yöneticilerinin Genel Erteleme Davranışının Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Şahin, Adem. "Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi". *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (1999), 187-197. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/184384>
- Şirin, Erkan Faruk. "Academic Procrastination Among Undergraduates Attending School of Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation and Academic Self-efficacy". *Educational Research and Reviews* 6/5 (2011), 447-455
- Şirin, Turgay. "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Turkish Studies* 13/18 (2018), 1283-1309. <https://www.researchgate.net/profile/Turgay-Sirin/>
- Tabachnick, Barbara- Fidell, Linda. *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson, 2013.
- Tansı, Ayşe. *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Taş, İbrahim. *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Topçu, Seray. *Üniversite Öğrencilerinde Kötümserlik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkide Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü*. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Türk Dil Kurumu. 29 Kasım 2023. <https://sozluk.gov.tr/>

- Tüfekçi, Merve. *Yetişkin Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Ural, Ayhan – Kılıç, İbrahim. *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık, 2011.
- Ustaoğlu, Malike. *Yetişkinlerde Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık İlişkisi*. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Van Eerde, Wendelien. "A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination". *Personality and Individual Differences*, 35, (2003), 1401-1418.
- YAZICI, Pınar. *Bireylerde Kendini Aldatma ve Mükemmeliyetçiliğin Erteleme Davranışı ile İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Yılmaz, Fatma. *Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Zinnbauer, Brian vd. "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy". *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>