

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



ÖZKONTROL ÜSTBİLİŞLERİ İLE ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZKONTROLÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehtap KALIN

GAZİANTEP- 2025



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Mehtap KALIN** tarafından hazırlanan “**Öz Kontrol Üst Bilişleri ile Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolü**” başlıklı tez, **14/01/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğretim Üyesi Saadet ÖZTÜRK	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Doç. Dr. Ali ÇEKİÇ	Gaziantep Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kurtoğlu	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ufuk Akbaş
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Mehtap KALIN

Tarih:

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÖZ KONTROL ÜST BİLİŞLERİ İLE ERTELEME ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZ KONTROLÜN ARACI ROLÜ

Mehtap KALIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dr. Öğretim Üyesi Saadet ÖZTÜRK

ÖZET

Bu çalışma Bürgler ve arkadaşları tarafından geliştirilen Öz kontrol Üst bilişleri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesi ve öz kontrol üst bilişlerinin erteleme ile olan ilişkisinde öz kontrolün aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma yaşları 18-58 arasında değişen 398 kişi ile yürütülmüştür. Yordayıcı geçerlik analizlerinin yapılması için Çok Boyutlu Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Kısa Erteleme Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği kullanılmıştır. Öz kontrol üst bilişlerinin en güçlü yordayıcısı öz kontrol olmakla birlikte, erteleme ve dürtüsellik de yordadığı gösterilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri Cronbach's Alfa, test-tekrar test güvenilirliği ve madde-toplam korelasyonları kullanılarak yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine göre ölçeğin 12 maddeli yapısının iyi uyum göstermiştir. Ölçeğin toplamda ve her iki boyutta güvenilirlik düzeyi .80'in üzerindedir. Sonuç olarak, ölçek Türkiye'de yürütülen araştırmalarda kullanım için geçerli ve güveniliridir. İkinci aşamada aracılık etkisinin incelenmesi için, Genel Erteleme Ölçeği Kısa Formu, Öz Kontrol Üst bilişleri Ölçeği ve Kısa Çok Boyutlu Öz Kontrol Ölçeği uygulanmıştır ve SPSS ve AMOS programları aracılığıyla veriler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Öz kontrol, Öz Kontrol Üst Bilişleri ile Erteleme arasındaki ilişkide öz kontrol tam aracı etkiye sahiptir. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan verilere dayalı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: öz kontrol üst bilişleri, öz kontrol, erteleme, dürtüsellik

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of CLINICAL PSYCHOLOGY**

**THE MEDIATOR ROLE OF SELF-CONTROL IN THE RELATIONSHIP
BETWEEN SELF-CONTROL METACOGNITIONS AND PROCRASTINATION**

Mehtap KALIN

MASTER THESIS

**Advisor
Asst. Prof. Dr. Saadet ÖZTÜRK**

ABSTRACT

This study was conducted to adapt the Metacognition in Self-Control Scale developed by Bürgler and colleagues to Turkish, to test its validity and reliability, and to examine the mediating role of self-control in the relationship between metacognition in self-control and procrastination. The study was conducted with 398 individuals aged between 18 and 58. Multidimensional Brief Self-Control Scale, Brief Procrastination Scale, and Barrat Impulsivity Scale were used to conduct predictive validity analyses. Although self-control is the strongest predictor of metacognition in self control, it has been shown that it also predicts procrastination and impulsivity. Reliability analyses of the scale were conducted using Cronbach's Alpha, test-retest reliability, and item-total correlations. According to confirmatory factor analysis, the 12-item structure of the scale showed good fit. The reliability level of the scale in total and in both dimensions is over .80. As a result, the scale is valid and reliable for use in studies conducted in Turkey. In order to examine the mediation effect in the second stage, General Procrastination Scale Short Form, Self-Control Metacognitions Scale and Short Multidimensional Self-Control Scale were applied and data were analyzed through SPSS and AMOS programs. According to the findings, self-control has a full mediating effect in the relationship between metacognition in self control and procrastination. The findings were discussed based on the data in the literature.

Keywords: metacognition in self control, self-control, procrastination, impulsivity

ÖNSÖZ

Kaynaklara ve bilgiye erişimin kolaylaşması ve hızlanması insanlığın karşılaştığı dürtüsellik, bağımlılık, tedaviye uyum, verimsiz çalışma, suça eğilim gibi problemlerin çözümünü henüz sağlayamamamış görünüyor; bu nedenle öz kontrol (irade) ile ilgili çalışma yapmak ve öz kontrolü arttırıcı kavramlarla ilgili literatüre katkı sağlamak yaşamım için oldukça anlamlı bir uğraşa dönüştü.

Bu süreçte başarabileceğime inanan, bilime olan merakımı körükleyen ve amacının beni eğitmek ve ileriye taşımak olduğunu daima hissettiren değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Saadet ÖZTÜRK'e çok teşekkür ederim.

Tez jüriliğini yapan ve geri bildirimleriyle önemli katkılar sunan Doçent Dr. Ali ÇEKİÇ ve Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoglu'na teşekkür ederim.

İyi işlerin birlikte yapılacağını gösteren, benim için zoru kolaylaştıran ve yüksek lisans sürecimi anlamlı ve keyifli kılan değerli dostlarım Gülderen DEMİR, Mihriban SARI, Sara KARATAŞ ve Sümeyra BATUR'a çok teşekkür ederim.

Tezime sundukları katkılardan dolayı kıymetli arkadaşlarım Ahmet YILDIZ, Ali AÇIKGÖZ, Ayça ILGAZ, Baturhan TUĞRUL, Elçin BİÇER BERKTAŞ, Evrim BAĞCI, Refik YILDIZ ve Zeliha DEMİR'e çok teşekkür ederim.

Tezi yazarken ve veri toplarken maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme ve kardeşlerim Nahide, Suzan, Müzeyyen ve Murat'a çok teşekkür ederim.

Kız çocuklarının okuması için adanmış bir ömre sahip babam Ahmet KALIN'a ithaf ettiğim tezimin insanlığa yararlı olması dileğiyle.

Mehtap KALIN
Gaziantep- 2025

İÇİNDEKİLER

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI.....	iv
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.7. Tanımlar	8
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Erteleme.....	9
2.1.1. Ertelemenin tanımı	9
2.1.2. Ertelemenin çeşitleri.....	9
2.1.1.1. Durumsal ve kronik erteleme	9
2.1.1.2. Aktif ve pasif erteleme	10
2.1.3. Ertelemeyi açıklayan kuramlar	10
2.1.3.1. Psikoanalitik kuram.....	10
2.1.3.2. Psikodinamik kuram.....	11
2.1.3.3. Bilişsel davranışçı kuram.....	11
2.1.3.4. Temporal motivasyon teorisi	12
2.2. Öz Kontrol (İrade Gücü)	13
2.2.1. Öz kontrolün tanımı	13
2.2.2. Öz kontrolün boyutları	14
2.2.2.1. Ketleme	14
2.2.2.2. Başlatma	15
2.2.3. İrade gücü modeli ve benlik kaynakları tükenmesi.....	16
2.2.4. Öz kontrol stratejileri	18
2.2.4.1. Duckworth'un süreç modeline göre öz kontrol stratejileri	19
2.2.4.2. Öz kontrol stratejilerine dair yeni yaklaşımlar	20
2.3. Öz Kontrol Üst Bilişleri	20
2.3.1. Üst bilişsel bilgi	21
2.3.2. Üst bilişsel düzenleme.....	22
2.4. Konu ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı ve Yurt İçi Çalışmalar	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25

3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	25
3.3.2.Özkontrol Üstbilişleri Ölçeği (ÖKÜBÖ).....	25
3.3.3.Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ).....	26
3.3.4.Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ)	26
3.3.5.Kısa Erteleme Ölçeği (KEÖ)	26
3.4. İşlem	27
3.5. Verilerin Analizi	27
4.BULGULAR	29
4.1. Ölçek Uyarlamasına İlişkin Bulgular	29
4.1.1. Geçerlik Analizleri	29
4.1.1.1. Yakınsak ve Iraksak Geçerlik	32
4.1.1.2. Dil Geçerliği	34
4.1.1.3. Yordayıcı Geçerlik	34
4.1.2.Güvenirlik Analizleri.....	35
4.1.2.1. Cronbach Alfa Katsayısı	35
4.1.2.2. Madde-Toplam Korelasyonu	35
4.1.2.3. Test- tekrar test güvenirliği.....	35
4.2.Erteleme, Öz kontrol ve Öz kontrol Üst bilişlerine İlişkin Bulgular	36
4.3. Öz Kontrol Üstbilişleri ve Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	36
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	39
5.1. Öz Kontrol Üst Bilişleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması	39
5.2. Bağlantısız Örneklem t-Testi Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması	42
5.3. Aracılık Analizine Dair Bulguların Tartışılması.....	44
6. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	45
KAYNAKÇA.....	47
EKLER	61
ÖZGEÇMİŞ	65

SİMGELER VE KISALTMALAR

ÖKÜBÖ: Öz Kontrol Üst Bilişleri Ölçeği

KEÖ: Genel Erteleme Ölçeği

ÇBKÖKÖ: Çok Boyutlu Kısa Öz Kontrol Ölçeği

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi



1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Erteleme davranışı, insanlığın uzak tarihinden bugüne kadar gözlemlenen ve genellikle olumsuz olarak değerlendirilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Knaus, 2000). Erteleme davranışının birçok farklı tanımı bulunsa da genel olarak “sonraya bırakma, işleri geciktirme” gibi zamansallığı ve yapılması gerekenleri vurgulayacak şekilde tanımlanabilir (Memduhoğlu ve Şahin, 2023). İnsanlar birçok işi yapmayı sonraya bırakabilir ya da geciktirebilir ancak bir davranışa erteleme diyebilmek için kişinin elindeki işi erteleme sebebinin akılcı gerekçelere dayanmaması; ertelemeden dolayı pişmanlık, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygular yaşaması ve sonuçlarının kişiye problem ve sıkıntı yaratması gibi birtakım öğeler barındırması gerekmektedir (Memduhoğlu ve Şahin, 2023; Steel, 2007). Erteleme davranışı hem bireyler arasında hem de kurumsal ve kültürel yapılarda yaygın olarak görülmektedir (Steel, 2007). İş yaşamında çalışanların, akademik alanda öğrencilerin ve toplumda yöneticilerin sorumluluk ve işlerini erteleme sebebiyle tüm toplumu etkileyebilecek problemler ortaya çıkmaktadır. Ertelemenin ortaya çıkardığı bu problemler yapılan araştırmalarla da ortaya konmuştur. Akademik ertelemenin akademik başarı ile olan ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, akademik başarı ile akademik erteleme arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Balkıs ve Duru, 2010). Yine akademik ertelemeyi inceleyen bir araştırmada, katılımcıların akademik erteleme puan ortalamalarının ortalama puanlara göre yüksek olduğu gösterilmiştir (Aydoğan ve Özbay, 2012). İş hayatıyla ilgili yapılan araştırmada erteleme davranışının iş yaşam dengesini negatif etkilediği bulunmuştur (Kara, 2021). Sağlık hizmet taleplerini erteleme davranışlarının incelendiği bir araştırmada erteleme düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuş ve bu ertelemenin ölüm sayısının artması, tedavi harcamalarının yükselmesi gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilmiştir (Soyuroğlu ve Yeşiltaş, 2024). Steel yaptığı meta analiz araştırmasında siyasi ve ekonomik alanda ertelenen işlerin yaygın olduğunu ve dikkate değer miktarda para ve zaman kaybı oluşturduğunu aktarmaktadır (2007). Erteleme davranışı bireyin ruh sağlığı ve fiziksel durumu ekseninde incelendiğinde yine olumsuz durumlarla karşılaşmaktadır; çoğu zaman mükemmelliyetçi hedefler, hazza yönelme, başarısızlık olmaktan kaçınma gibi sebeplerle kendini gösteren erteleme davranışı sonucunda bireyin benlik saygısı düşmekte, bunalmışlık ve suçluluk gibi olumsuz

duygular yaşayabilmektedir (Fiore, 2023). Türkiye’de yapılan bir tez çalışmasında kişilerin genel erteleme eğilimleri düzeyi ile psikolojik belirtileri arasında pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Armutlu, 2019). Beş faktör kişilik kuramı ile ertelemenin nedensel karşılaştırma ile incelendiği bir araştırmada erteleme ile duygusal denge (nevrotiklik) arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş, sorumluluk ve uyumluluk faktörleri ile ise negatif yönlü ilişki olduğu gösterilmiştir (Baltacı, 2017). Erteleme eğiliminin iş yaşamındaki olumsuz sonuçlarının incelendiği bir araştırmada ise erteleme eğilimi yüksek olan kişilerin daha fazla işsiz kaldıkları ve daha az ücret aldıkları bulunmuştur (Nguyen vd., 2013). Ertelemenin yarattığı bu olumsuz sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ertelemeye ilişkin araştırma yürütmenin önemli olabileceği düşünülmüştür.

Ertelemenin nedenlerini, yapısını ve azaltılması için çözüm yollarını anlamaya yönelik birçok farklı çalışma yapılmıştır. Mükemmelliyetçilik, (Memduhoğlu ve Şahin, 2023), başarısızlık korkusu, görevin zorluğuna ve alacağı zamana yönelik irrasyonel kognisyonların varlığı ve motivasyon eksikliği (Grund ve Fries, 2018) ve öz denetim yetersizliği (Orpen, 1998), anlık tatmin arayışı, kısa vadede elde edilen ödülerin cazip gelmesi, , düşük öz güven ve benlik saygısı (Rozental ve Carlbring, 2014) gibi sebepler araştırmalarla ortaya konmuş belli başlı ilişkili değişkenler ya da sebepler olarak sayılabilir (Rathi ve Chaudhary, 2024). Piers Steel (2006) tarafından ortaya konan Temporal Motivasyon Teorisine göre erteleme davranışının ortaya çıkmasında dört faktörün etkileşimi söz konusudur (Steel, 2007). Bu teoriye göre (1) görevin gerçekleştirilmesi sonucu elde edilecek ödül, (2) ödülün birey için anlamı ve değeri (3) ödülün elde edileceği zamanın uzaklığı (4) anlık hazlara ve ödüllere olan eğilim gibi faktörlerin bir araya gelmesiyle erteleme davranışı açıklanır (Steel, 2007). Başka bir ifadeyle kişinin yapacağı işin sonucunda alacağı ödül geciktikçe erteleme davranışı artmaktadır. Bu teori ile birlikte de ertelemenin “öz düzenleme eksikliği” olarak görülmesi yaygın bir kanıdır (Steel, 2007). Öz kontrol, bireylerin uzun vade gereken hedefler için alışkanlıklarını, dürtülerini, arzularını kontrol etme süreci olarak da tanımlanabilir (Hennecke, vd., 2023). Kişinin uzun vadeli hedefleri doğrultusunda anlık isteklerine direnebilmesi olarak da tanımlanan öz kontrolün erteleme davranışının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Baumeister vd., 2007).

Erteleme davranışında kişi olumsuz sonuçların farkında olduğu halde bilinçli şekilde yapmamayı ya da geciktirmeyi tercih ederken öz kontrol sürecinde bilinçli şekilde kişiye uzun vadede getirisi olacak davranışları ortaya koymayı tercih eder (Şimşir ve Gökalp, 2022). Bu bilgiler ışığında, öz kontrolü yüksek bireylerin bir görevin ödülünü uzun zaman sonra alacak olsalar da anlık tatmin sağlayan uyaranlara direnerek görevi zamanında tamamlayabileceği söylenebilir. Örneğin bir öğrenci ödevi son teslim tarihine kadar geciktirdiğinde irade geliştiremez ve anlık rahatlama sağlayan sosyal medyada takılma gibi aktivitelere yönelmeyi tercih eder, dahası süreç içerisinde ödevi son ana erteleme yarattığı stres, yorgunluk ve sıkıntı gibi olumsuz sonuçları yönetmekte zorluk yaşaması da düşük öz kontrol olarak değerlendirilebilir (Fiore, 2023). Nitekim öz kontrol ve erteleme ilişkisini inceleyen araştırmalar da bu bulguları doğrulamaktadır. Öz kontrol ve erteleme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada öz kontrolün erteleme ile negatif ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Zhao vd., 2019). Üniversite öğrencilerinde zaman algısı, internet bağımlılığı, öz kontrol ve erteleme arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada öz kontrolün ertelemeyi anlamlı olarak etkilediği gösterilmiştir (Kim vd., 2017). Uyumayı erteleme davranışı, depresyon ve anksiyete ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada telefon bağımlılığının yatmadan önce erteleme yoluyla depresyon ve kaygı üzerindeki aracılık ettiği etkilerde öz kontrolün düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur; aracılık etkisinin daha yüksek öz kontrole sahip üniversite öğrencilerinde daha düşük olduğu da gösterilmiştir (Geng vd., 2021).

Erteleme ve öz kontrole ilişkin yapılan deneysel çalışmalarda da kişinin öz kontrol sağlamasının ertelemeyi azalttığı kanıtlanmıştır. Erteleme ve akademik performansı araştıran deneysel bir çalışmada kişilerin bir ödevi yaparken kendi kendine bir son tarih koymanın ertelemeyi kontrol etmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur (Ariely ve Klaus, 2024). Öğrencilerde erteleme ve öz kontrolü inceleyen başka bir deneysel çalışmada öz izleme ve kendini ödüllendirme yoluyla öz kontrol sağlama davranışlarını içeren deneysel prosedür uygulanmış ve öz kontrolün ertelemeyi azalttığı kanıtlanmıştır (Green, 1982). Bu çalışmaların ışığında, erteleme davranışını anlama ve azaltmaya yönelik girişimlerde öz kontrolün etkisini derinlemesine incelemenin önemli olabileceği düşünülmüştür.

Kişiler öz kontrol sağlamaya çalışırken haz veren ya da çaba gerektirmeyen aktiviteler yerine uzun vadede ulaşacağı hedefler için çaba gerektiren aktivitelere yönelmek durumundadır (Hoffman vd., 2014). Ancak Baumister ve arkadaşlarının (1998) önerdiği üzere irade gücü (öz kontrol) sonsuz bir kapasiteye sahip değildir; bu sınırlı kapasite çeldiricilere direndikçe tükenir. Örneğin zayıflamak isteyen birini düşünelim. Bu kişi uzun süren bir diyet programını uygularsa ideal kilosuna ulaşabilir; bu diyet programı öz kontrol gerektiren kalorili yiyeceklere yönelmeme, fast food yiyecekler yerine evde sağlıklı gıdalar pişirme gibi aktiviteler içermek durumundadır. Bu kişi aynı gün içerisinde kahvaltıda reçel gibi kalorili bir yiyeceğe irade göstererek hayır dediye sonrasında televizyonda sevdiği bir programı izlemek yerine çaba gerektiren sağlıklı yemek pişirmek ona zor gelebilir zira öz kontrolü kahvaltıda reçele hayır diyerek bir miktar tükenmiş olur (akt. Gillebaart vd., 2015).

Bu sınırlı kapasitesi olan kaynağın kullanımını gerektiren öz kontrol, kişinin iki davranış arasında çatışma yaşamasına sebep olabilir; anlık hazla uzun vadeli kazançlar arasında denge kuramayabilir (Burger vd., 2011). Kişiler, günlük yaşamda yaşadıkları bu öz kontrol çatışmalarını birçok farklı strateji aracılığıyla çözdüklerini bildirmişlerdir; bu sayede başarılı öz kontrol sağlamaları kolaylaşmaktadır (Bürgler vd., 2022; Duckworth vd., 2016). Öz kontrol çatışmalarını nasıl ve ne seviyede çözüme ulaştırıldığı, bu çözümlerin hangi stratejiler aracılığıyla geliştirildiği kavramsal olarak üst biliş (metacognition) ile açıklanmaktadır. Üst biliş (metacognition) kısaca “bilişler hakkındaki bilişler” olarak tanımlanabilir (Flavel, 1979). Öz kontrol üst bilişleri ise kişinin kendi öz kontrolü hakkındaki bilgisi (örneğin, belirli bir öz kontrol çatışmasını çözmek için kullanabileceği etkili stratejilerin bilgisi) ve aynı zamanda kişinin özellikle planlama, izleme ve kendi öz kontrol sürecini değerlendirme gibi üst bilişsel düzenlemeye katılımı şeklinde ifade edilebilir (Bürgler vd., 2022). Duckworth ve arkadaşlarının 2014 yılında okul çağındaki çocuklarla yaptığı araştırmaya göre öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol çatışmalarını uzun vadeli hedeflerin lehine çözüme ulaştırmadaki başarısını arttırdığı ifade edilmektedir. Özkontrol ve özkontrol üstbilişleri arasındaki ilişkiyi tartışan araştırmalardaki bulgulara göre başarılı öz kontrol için üstbiliş ve çoklu düzenleme önemli etkiye sahiptir (Bürgler vd., 2023). Bununla birlikte, bozuk ya da çarpıtılmış bilişlerin kişilerin nasıl hissettiği ve nasıl davrandığını belirlediği de ifade edilmektedir; farklı davranışları belirleyen kişinin duruma dair düşünsel yorumlarıdır (Beck, 2011). Bilişsel davranışçı perspektifin sunduğu bu

bilgi,kişilerin öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol çatışması esnasında ne yönde davranacağını belirleyeceği ön görülebilir. Yine öz kontrol üst bilişlerinin erteleme davranışı üzerinde etkisi olduğu ifade edilebilir.

Literatür, öz kontrol üst bilişleri ile erteleme arasında negatif; öz kontrol arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu da, öz kontrol üst bilişlerinin geliştirilmesinin, bireylerin erteleme davranışlarını azaltabileceği ve öz kontrol becerilerini artırabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda, bu alanın hem uluslararası literatürde hem de Türkiye bağlamında daha fazla araştırma gerektiren bir konu olduğunu göstermektedir. Özetle, diğer alanlarda bilişlerin sonucunda belli davranışların ortaya çıkması gibi, öz kontrol üst bilişleri öz kontrol sağlama noktasında önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz kontrol ile ertelemenin ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, öz kontrolü etkileyen öz kontrol üst bilişlerinin erteleme ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle öz kontrol üst bilişlerinin erteleme ile olan ilişkisinde öz kontrolün aracı rolünün olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Türkçe 'ye uyarlanmış öz kontrol ölçekleri incelendiğinde Kısa Öz Kontrol Ölçeği (Koç vd., 2023), Öz Kontrol Eğilimi ve Öz kontrol Arzusu Ölçeği (Şimşir ve Koç, 2021), Çok Boyutlu Öz Denetim Ölçeği (Gülüm ve Tığrak, 2020) literatürde yer almaktadır. Öz kontrole ilişkin örtük inançları ölçen İrade Teorileri Ölçeği de Türkçe'ye adaptasyonu yapılan bir diğer ölçektir (Öztürk, 2024). Öz kontrol üst bilişlerini ölçen bir ölçeğe rastlanmadığından Bürgler ve arkadaşları tarafından (2022) geliştirilen Öz Kontrol Üst bilişleri Ölçeği (Metacognition in Self Control Scale) Türkçe'ye adaptasyonu çalışmaya dahil edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Öz Kontrol Üst bilişleri Ölçeği' nin Türkçe'ye uyarlanması ve özkontrol üstbilişlerinin erteleme ile ilişkisinde öz kontrolün aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

1. Özkontrol üstbilişleri ertelemeyi negatif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Özkontrol ertelemeyi negatif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Özkontrol, özkontrol üstbilişleri ile erteleme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Erteleme, bireysel yaşamdan kurumsal ve toplumsal işleyişe kadar birçok alanda etkisini hissettiren ve sıklıkla olumsuz sonuçlara yol açan bir davranıştır. Akademik başarısızlık, iş hayatındaki performans kayıpları, sağlık hizmetlerinin ertelenmesi, ekonomik kayıplar gibi olumsuz etkiler geniş alanda kendini hissettirmektedir (Steel, 2007). Dolayısıyla, erteleme davranışının nedenlerini, sonuçlarını ve buna yönelik çözüm yollarını bilimsel bulgularla desteklemek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kritik bir gereklilik olarak ifade edilebilir. Ertelemenin bireyde ve kişilerarası ilişkilerde yol açtığı suçluluk, pişmanlık gibi olumsuz duyguların (Milgram, 1992) azaltılması için yeni bilgilerin edinilmesi de araştırmayı önemli kılan başka bir unsur olarak düşünülebilir.

İnsanın yaşam süresi kısa olsaydı ve elde etmek istediği şeyler için sebatkarlık gerekmeseydi ertelemek bir problem olarak değerlendirilmeyebilirdi. Ancak zamanın kısıtlılığı ve haz vermeyen ancak kişiye yarar sağlayan uğraşlar söz konusu olduğunda ertelemek ciddi bir problem olarak görülebilir. Uzun vadeli hedeflerimiz için kolay ve hızlı elde edilen ödüllerden vazgeçmek ertelediğimiz birçok iş için geçerli olabilir. Örneğin önemli bir sınava çalışmayı ertelemek ve sosyal medyada gezinmek ya da evde sağlıklı yemek pişirmek için alışveriş yapmayı erteleyip sevdiğimiz dizinin bir bölümünü izlemek gibi. Dolayısıyla erteleme davranışı kişinin kendisini disipline edememesinden kaynaklanan öz kontrol eksikliği olarak ifade edilebilir (akt. Baumeister vd., 1994). Bu noktada öz kontrol ve erteleme arasındaki ilişkiyi ve etkileşimlerini incelemek alanyazına sağlayacağı katkılar açısından çalışmayı önemli hale getirebilir. Ertelemenin olumsuz sonuçlarını azaltmak açısından öz kontrolün etkisinin değerlendirilmesi ve öz kontrol odaklı erteleme müdahalelerinin gerekliliği bilimsel yolla kanıtlandığından çalışmanın katkılarının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Erteleme ile öz kontrolün ilişkisinin ötesinde, öz kontrol değişkeni tek başına değerlendirildiğinde ilişkili olduğu psikolojik durumlar insan yaşamının hemen her alanına yayılmıştır. Bu nedenle öz kontrol hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sürdürülebilir başarı ve refah için geliştirilmesi gereken temel bir beceri olarak görülebilir. Zira insanlar gün içerisinde beden ve ruh sağlığına zarar verebilecek, dürtülerini harekete geçiren birçok uyarana karşılaşır ve bunlara direnmeye çalışır; direnme ise öz kontrolü yüksek bireyler tarafından daha iyi başarılmaktadır (Hoffman

vd., 2009). Öz kontrolü yüksek olan bireyler daha yüksek akademik başarı, öz şefkat ve öz saygı, yüksek sosyal uyum ve kişiler arası sağlıklı ilişkiler gibi pozitif yaşam çıktıları ile pozitif bir ilişki içerisinde (Tangney vd., 2004). Bu nedenle, öz kontrolü artırmaya yönelik araştırmaların, sadece bireylerin yaşam kalitesini değil, aynı zamanda toplumun genel iyiliğini artırmaya yönelik önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öz kontrol üst bilişleri alanda yeni araştırılan bir kavramdır. Öz kontrol üst bilişleri, bireylerin kendi öz kontrol düzeylerini değerlendirmelerine, düzenlemelerine ve geliştirmelerine rehberlik eden bir araç görevi görmektedir (Bürgler, 2024). Daha başarılı öz kontrol için öz kontrol üst bilişlerinin gerekliliği araştırmalarla gösterilmiştir (Bürgler vd., 2023). Başka bir ifadeyle, öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol ile olan ilişkisini incelemek bireylerin öz kontrolünü arttırmayı sağlayabilir. Yüksek öz kontrolün sağladığı pozitif çıktılar öz kontrol üst bilişlerinin etkisinin anlaşılmasıyla artırılabilir. Dolayısıyla, öz kontrol üst bilişleri ve öz kontrole dair yeni bulgularla kişilerin öz kontrol çatışmalarını etkin bir şekilde yönetebilmelerinin sağlanması araştırmayı önemli kılan diğer bir nokta olabilir. Bu araştırma, teorik ve deneysel literatüre katkı sağlayarak, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmaya yönelik katkıları sebebiyle önemini arttırmaktadır.

Öz kontrol üst bilişlerini ölçen ve Türkçe 'ye uyarlanmış standardize bir ölçek literatürde yer almadığından bu eksikliği gidermenin alan yazına önemli katkı sağlayacağı ön görülmektedir. Uyarlanan ölçeğin, üst biliş kavramının zaman içindeki gelişimini araştırmak veya öz kontrol üst bilişlerini artırmayı hedefleyen müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmek için de yararlı olacağı düşünülmektedir.

Tez çalışmasının ikinci aşamada araştırılan aracılık etkisinde daha önce öz kontrol üst bilişlerinin erteleme ile ilişkisine ve öz kontrolün bu iki değişkene aracılık eden etkisine dair araştırma olmaması çalışmaya özgünlük sunmaktadır. Ertelemeyi azaltmaya yönelik uygulanacak müdahalelere öz kontrol ve öz kontrol üst bilişlerini arttırmaya yönelik çalışmaların da dahil edilmesi gerekliliğini ortaya koyması yine dikkate değer bir katkı sunabilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin yanıtlarının dürüst ve içten olduğu, katılımcı grubunun evreni uygun olarak temsil ettiği varsayılmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılırken dış etkenlerden etkilenmediği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma çevrim içi form aracılığıyla anketi dolduran 18- 58 yaş arası 398 yetişkin katılımcı ile sınırlıdır. Araştırma aynı zamanda ilişkisel araştırma yöntemi ile sınırlıdır. Veri toplama araçları ise anket tekniği ile ve Genel Erteleme Ölçeği, Çok Boyutlu Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği ve Öz Kontrol Üst bilişleri Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Erteleme: Olumsuz sonuçları olacağı bilindiği halde yapılması gereken işleri sonraya bırakma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Lay, 1986).

Öz kontrol: Kişinin uzun vadede ulaşmak istediği hedeflerine karşı anlık haz ya da ödül sağlayan dürtü ve davranışlarını kontrol edebilme, kısıtlama veya engelleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. (Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğü, 2024).

Öz kontrol üst bilişleri: Bir kişinin kendi öz kontrolü hakkındaki bilgisini ve öz kontrolünü planlama, izleme ve değerlendirmeye katılımını ifade eder (Bürgler,2022).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Erteleme

2.1.1. Ertelemenin tanımı

Erteleme, sözlük anlamıyla “sonraya bırakmak” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2024). Birçok kuramcı ve bilim insanı tarafından farklı yönleri ve türleri ile ele alınıp açıklanmaya çalışılsa da genel anlamıyla “kişinin eğer yapmazsa olumsuz sonuçları olacağını bildiği halde bazı işleri bilinçli olarak geciktirmesi ya da tamamlayamaması” olarak tanımlanabilir (Steel, 2007). Erteleme yalnızca “yapmama davranışı” olarak değerlendirilmez; karar verme, odaklanma gibi bilişsel ya da duygusal boyutları olan çok boyutlu bir süreç olarak açıklanır (Ferrari vd., 1995). Erteleme fenomeni tanımlanırken daha fazla önem arz eden işin daha az önem arz eden işe tercih edilmesi esas alınmalıdır (Uzun ve Demir, 2015). Bu şekilde temellendirildiğinde ertelemenin zamansallığına da vurgu yapılmış olur, zira erteleme davranışında işi yapmak daha sonraki zamana aktarılır.

2.1.2. Ertelemenin çeşitleri

İnsanlar gündelik ev işleri, kâğıt işleri, ödeme yapma, önemli konuşmalar yapma, ders çalışma, bir kursa ya da aktiviteye başlama gibi oldukça geniş bir skalada değişen işleri erteleyebilirler (Karaca, 2019). Literatürde erteleme türleri, ertelemenin nedenine ve nasıl ortaya çıktığına göre sınıflandırılmaya çalışılmaktadır.

2.1.1.1. Durumsal ve kronik erteleme

Bu erteleme sınıflandırmasında erteleme davranışının sürekliliği ve tutarlılığına göre sınıflama yapılır (Memduhoğlu ve Şahin, 2023). Yalnızca belli durumlarda ya da koşullarda ortaya çıkan erteleme türü durumsal ertelemedir; akademik erteleme durumsal ertelemeye verilebilecek yaygın bir erteleme türüdür. (Milgram vd., 1991). Görevin zorluğu, kişinin durumla ilgili yaşadığı stres ya da motivasyon eksikliği durumsal ertelemeye sebep olabilir. Farklı ortamlar ya da durumlar söz konusu olduğunda erteleme davranışı ortaya çıkmaz.

Lay (1986) yaptığı çalışmada durumsal erteleme davranışı yaratabilecek bir akademik ödevde bazı kişilerin daha tutarlı şekilde erteleme davranışı sergilediği ve bilişsel ve gündelik aktivitelerde de düzensiz olduğunu bulmuştur. Erteleme davranışının yapısını anlamaya yönelik yapılan bu çalışmada erteleme davranışının bazı kişilerde bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkabileceği tartışılmıştır. (Lay, 1986). Bir diğer adıyla kronik erteleme, kişinin işyeri, okul, ev gibi farklı ortamlarda ve farklı görevlerde kalıcı olarak erteleme davranışı göstermesidir; erteleme davranışı kişinin yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Kronik erteleyicilerde erteleme davranışı, tekrarlayan geciktirici davranış örüntüleri üreten bir kişilik özelliği olarak görülür. (Henri vd., 1994).

2.1.1.2. Aktif ve pasif erteleme

Erteleme davranışının geleneksel tanımında işlevsiz olarak kavramsallaştırıldığı pasif erteleme, performans veya kişisel rahatlık açısından dezavantajlı olduğu bilinen olasılıklara rağmen yapılması gerekenlerin kasıtlı olmadan ertelenmesini ifade ederken aktif erteleme, sonuçlar açısından dezavantaj yaratmayan ve motivasyonu artırma aracı olarak davranışın kasıtlı olarak ertelenmesidir (Chu ve Choi, 2005). Hem aktif hem pasif ertelemelerde geciktirici davranışlar görülmektedir ancak aktif erteleme daha olumlu olarak kabul edilir (Klingsieck, 2013). Yapılan araştırma sonucuna göre aktif erteleyicilerin pasif erteleyicilerle aynı derecede ertelemelerine rağmen, zamanın amaçlı kullanımı, zamanın kontrolü, öz yeterlilik inancı, başa çıkma tarzları ve akademik performans da dahil olmak üzere olumlu çıktılar açısından pasif erteleyicilere kıyasla erteleyemeyenlere daha çok benzediklerini göstermiştir; bu sonuçtan hareketle araştırmacılar tüm erteleme davranışlarının zararlı olmadığını ya da olumsuz sonuçlara yol açmadığını öne sürmektedirler (Chu ve Choi, 2005). Aktif erteleyicileri mizaç ve karakter açısından inceleyen bir araştırma, aktif erteleme davranışı gösteren katılımcıların güvenilir mizaç ve olgun karakter düzeylerinin diğer katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir (Zohar vd., 2019).

2.1.3. Ertelemeyi açıklayan kuramlar

2.1.3.1. Psikoanalitik kuram

Bu kuram diğerk insan davranışlarını açıklamak için ortaya attığı bilinç dışında bastırılmış arzu ve kaygılar, bu kaygıların ego için yarattığı tehdit ve egonun bu tehditlere karşı geliştirdiğı savunmalar gibi etkenleri erteleme davranışını açıklamak için de kullanır. Buna göre bitirilmemiş işler egoya karşı bir tür tehdit oluşturur; kişi bu tehdiitten egoyu korumak için savunma olarak kaçınma davranışları gösterir; işleri erteleyerek kaçınma yoluyla savunma mekanizması geliştirmiş olur (Ferrari vd., 1995). Bilinçdışından gelen yıkıcı kaygılar erteleme aracılığıyla egodan uzaklaştırılır (akt. Memduhoğlu ve Şahin, 2023).

2.1.3.2. Psikodinamik kuram

Çocukluk deneyimleri, ebeveyn tutumları ve çocuklukta yaşanan stres ve kaygı durumlarının yetişkinlik yaşamında problem davranışlara ve psikopatolojiye sebep olduğunu savunan Psikodinamik Kuram, erteleme davranışını kişinin çocuklukta yaşadığı değersizlik, yetersizlik gibi hisleri tekrar yaşamamak adına sonucunda böyle hissedeceği görevleri yapmayı erteler (Missildine, 1963). Bu alanda çalışmalarıyla tanınan Burka ve Yuen'in ifade ettiğı erteleme davranışının altında yatan Psikodinamik etmen şu şekilde sıralanabilir: (1) Kişi işleri son dakikaya bırakarak işi olması gerektiğı gibi tamamlamaz ve bunun kendisiyle ilgili olmadığını sağlamış olur; bu yolla öz saygısını sürdürür; (2) kişi başarılı olduğunda bunun başkalarını rahatsız edeceğini düşünür ve suçluluk gibi duyguları hissetmemek için işi tamamlamaz (3) Kişi başarılı olduğunda başkalarının haset, kıskançlık gibi kötücül duygularını üzerine çekmek istemez ve başarılı olmamak için kendini erteleme yoluyla sabote eder (4) Katı kuralları olan otoriter ebeveyn figürlerine karşı pasif agresif bir tepki olarak erteleme davranışı birey tarafından sergilenir (1982).

2.1.3.3. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel Kuram Erteleme davranışını bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşim üzerinden açıklar; kişinin bilişleri belli duyguları hissetmesine ve o yönde davranmasına neden olur (Türkçapar, 2022). Kurama göre, bireyin kendisiyle ya da görevle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz otomatik düşünceleri, erteleme davranışını tetikleyen temel unsurlar arasında yer alır (Memduhoğlu ve Şahin, 2023).

Ellis ve Knaus ertelemeyi bilişsel perspektiften açıklamaya çalışan ilk araştırmacılar arasındadırlar. Ellis ertelemeyi “katı inançlar” ve “mükemmeliyetçilik” kavramlarıyla izah eder. Katı inançlar kişinin isteklerini mutlak, dogmatik ve acil gereklilikler olarak düşünmesi sonucu oluşur. Mükemmeliyetçiliğin ise iki kaynağı vardır: (1) kişinin görevi en iyi şekilde yapma arzusu (2) kişi için önemli olan diğerlerinden onay almak ve takdir edilme isteği (Ellis ve Knaus, 1979). Bu iki fenomenin dışında “hayal kırıklığına karşı düşük tolerans” ve “düşmanlık” Ellis ve Knaus tarafından ertelemenin diğer sebepleri arasında gösterilir. Kişi gerçekleştirdiği için sonunda hüsrana uğramayı bilişsel olarak felaketleştirir ve aslında erteleyerek hayal kırıklığı yaşamamayı hedefler; düşmanlık nedensel bir konsept olarak açıklanırsa; kişi bilinçli ya da bilinç dışı motivasyonlarla çevresindeki insanlara haset, öfke gibi düşmanca duygular besleyebilir ve herkesin kendisine iyi davranmak zorunda olduğu, eylemlerinin sonuçlarının mutlak suretle olumlu olması gerektiği gibi rasyonel olmayan inançlar taşır. Bu inançları sebebiyle diğerlerine verdiği sözü tutmayı, bitirilmesi gereken işleri erteleyebilir (Ellis ve Knaus, 1979). Ellis ertelemenin nedenlerini irrasyonel inançlara dayandırırken şu üç inanç çeşidiyle durumu özetler: (1) En iyisini yapmalıyım! (2) Benimle iyi geçinmelisin! (3) Dünya bana iyi davranmalı!

Erteleme davranışını Öz Yeterlik Kuramı üzerinden açıklayan yaklaşıma göre, kişi görevi hangi düzeyde yerine getirebileceğine ve görevi tamamladığında istendik sonuçlar elde edip edemeyeceğine dair inançlar geliştirir, zayıf öz yeterlik inançları ertelemeye, güçlü yeterlik inançları ise görevi tamamlamaya sebep olur (Haycock vd., 1998).

2.1.3.4. Temporal motivasyon teorisi

Erteleme davranışını açıklamak ve çerçevelemek üzere geliştirilen Temporal Motivasyon Teorisi’ne göre erteleme davranışı motivasyon, zamanlama ve ödül beklentisi değişkenleri üzerinden formüle edilir (König ve Steel, 2006):

$$\text{Motivasyon} = (\text{Beklenti} \times \text{Değer}) / (\text{Gecikme} \times \text{Dürtüsellik})$$

Bu formülasyonda beklenti, kişinin görevi tamamlayacağına dair inancını ifade ederken değer ise görevin ya da ödülün kişi açısından cezbediciliği veya anlamı olarak anlaşılabilir; ödüle ulaşmak için geçen süre gecikme kavramını tanımlarken dürtüsellik kişinin çeldirici uyaranlara karşı dikkatinin ne kadar dağıldığını belirtmektedir (König

ve Steel, 2006). Bu formülasyona göre beklenti ve değer arttıkça ve gecikme ve dürtüsellik azaldıkça görevi erteleme olasılığı düşmektedir.

2.2. Öz Kontrol (İrade Gücü)

2.2.1. Öz kontrolün tanımı

Özkontrol, “kişinin uzun vadede ulaşmak istediği hedeflerine karşı anlık haz ya da ödül sağlayan dürtü ve davranışlarını kontrol edebilme, kısıtlama veya engelleyebilme becerisi” olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğü, 2024).

Öz kontrolün bu geleneksel tanımına ek olarak daha geniş bir açıklama da yapılmaktadır. Anlık haz ya da ödül elde etmekle uzun vadede daha büyük bir kazanç elde etme arasında tercih yapılması gerektiğinde öz kontrolü olan kişiler aktif ve bilinçli bir kararla uzun vadeli kazanç için anlık hazlardan vazgeçerler (Fujita, 2011). Öz kontrol, ödül ve kazanç elde etmenin yanı sıra gelecekte daha az acı ya da zorlanma yaşamak uğruna anlık acı çekmeyi ya da zorlanmayı tercih etmek olarak da tanımlanmaktadır (akt. Rachlin, 1974). Örneğin uzun vadede dişlerin çürümesinin getireceği büyük acıyı önlemek adına kişinin diş hekiminde daha az acı hissettiren diş bakımını yaptırması öz kontrol sahibi olduğunu göstermektedir (Rachlin, 1974). Öz düzenleme ve öz kontrol terimleri literatürde aynı anlama gelecek şekilde kullanılsa da öz kontrol, öz düzenlemenin bilinçli, çaba gerektiren ve farkındalıkla yapılan alt kümesi olarak değerlendirilmelidir (Baumeister, 2007). Öz kontrol kişinin “yapmaması gereken davranışları yapmaması” değil; “yapılması gereken” (spor yapmak, sağlıklı beslenmek gibi) ile “yapmak istenen” (abur cubur yemek, kanepede yayılmak) arasında bilinçli olarak yeğlemesidir; uzun vadede kişiye kazanç sağlayan eylemleri gösterdiğinde ise öz kontrol başarısı sağlamış olur (Milkman, vd., 2008).

Öz kontrol, araştırılmaya başlanılan ilk yıllarda “dürtülerin baskılanması ve uzun vadeli kazanç için anlık ödüllerden vazgeçmesi” şeklinde baskılama davranışları ile tanımlanmaktayken De Ridder ve arkadaşlarının (2008) yürüttüğü araştırma öz kontrolün uzun vadeli ödül için gerekli olan davranışları ortaya çıkarmayı da kapsadığına dair ampirik kanıtlar sunmuştur. Ketleme ve başlatma kişinin uzun vadeli hedeflerine ulaşırken kendiliğini nasıl düzenlediğini açıklayan kavramlardır. Örneğin fit bir görüntüye kavuşma hedefi olan bir kişi, çikolata, hamburger gibi anlık haz getiren

yiyecekleri yememek için ketlemeyi kullanırken salata, beyaz et gibi sağlıklı yiyecekleri yemek için de başlatma davranışları göstermelidir (Diamond, 2013).

Öz kontrol; sağlıklı olma, iyi oluş, akademik başarı, yüksek performans gibi adaptif davranışlarla pozitif korelasyon gösterirken alkol alma ve tıknırcasına yeme, saldırganlık gibi dürtüsel davranışlarla negatif korelasyon göstermektedir; elde edilen bu bulgular yüksek öz kontrolün topluma uyum sağlama ile daha sağlıklı ve daha mutlu hayat sürme sonuçlarını getireceği hipotezini destekleyen güçlü kanıtlar sunmaktadır (Tangney vd., 2004).

2.2.2. Öz kontrolün boyutları

Nilsen ve arkadaşlarının (2020) kapsamlı literatür taramasına dayandırarak geliştirdikleri Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği (The Multidimensional Self Control Scale) öz kontrolün “başlatma” ve “ketleme” ana faktörlerinin altında kümelenen 6 faktörü ortaya koymuştur:

2.2.2.1. Ketleme

Ketleme, kişinin anlık haz ve dürtülere karşı koyabilme ve onları engelleyebilme becerisini ifade eder (Diamond, 2013). Dikkat kontrolü, hazzı erteleme ve dürtü kontrolü alt boyutları ketleme faktörü içerisinde değerlendirilir (Gülüm ve Tığrak, 2022).

Dikkat Kontrolü

Dikkat kontrolü kişilerin uzun vadeli hedeflere odaklanabilme ve çeldirici uyaranlardan uzak durma becerisini ifade etmektedir (akt. Kabadayı ve Öztürk, 2020). Öz kontrolü yüksek bireyler dikkat kontrolü aracılığıyla anlık hazların ya da ödüllerin dikkatini dağıtmasını engelleyebilir ve uzun vadedeki kazanç için hedef odaklı davranabilirler (Diehl vd., 2006).

Hazzı erteleme

Mischel'in yürüttüğü Marssmallow Testi Prosedörü ile anılan hazzı erteleme kavramı, haz veren uyaranlara hayır diyebilmekten ziyade kişilerin ilerde elde

edebilecekleri daha büyük bir ödül için anlık tatmin sağlayan daha küçük bir ödülün vazgeçmeleri olarak tanımlanır (Mischel, 1972). Hazzı erteleme, kişinin anlık zevk ya da tatmin ihtiyacını kontrol ederek ileride daha anlamlı ya da büyük bir ödülü tercih edebilme becerisidir; bu süreçte birey organizmaya ödül sağlayan iki uyaran arasında karar verir (Reynold ve Shiffbauer, 2005). Mischel'in uyguladığı (2014) Marshmallow Testi Araştırmasında sevdiği şekerlemeyi hemen yemek yerine bekleyip 2. şekerlemeyi de alabilen çocuklar öz kontrolü yüksek olarak tanımlanmışlardır.

Dürtü kontrolü

Dürtü, belli bir davranışta bulunmaya yönelik ani ve güçlü arzu ya da ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır ve düşünmeden eyleme geçme söz konusudur (Amerikan Psikoloji Birliği Psikoloji Terimleri Sözlüğü, 2024). Dürtüler, ani ve hızlı gelişirler; kişi bir eylemi gerçekleştirme konusunda bilinçsizce istek duyar (Duckworth, 2016). Dürtüler otonom sinir sistemi tarafından belirlenir; çoğu kez, uzun vadeli hedeflere yönelik davranışlar anlık hazzıya yönelik dürtülere yenilir; dolayısıyla insanlar daha çok anlık tatmin sağlayan eylemlerde bulunur (Ainslie, 1975; Duckworth, 2016). Dürtü kontrolü ise bireylerin dürtülerine direnebilme becerisini ifade eder; insanlar gün içerisinde kalorili besinleri tüketme, cinsellik ya da şiddet içeren eylemlerde bulunma, çalışmak yerine eğlenme gibi birçok dürtüsüne direnir (Baumeister, 2007). Dürtüsellik ya da dürtüsel davranışlar “öz kontrol eksikliği” olarak açıklanmaktadır (akt. Forzano vd., 2017). Dürtüsel hareket eden çocuklar, bundan dolayı zarar görse bile öz kontrol eksikliği sebebiyle aynı dürtüsel davranışları tekrarlarlar (Öztürk ve Başgöl, 2024).

2.2.2.2.Başlatma

Başlatma, kişinin uzun vadeli hedeflerine ulaşmasını sağlayacak davranışları göstermesiyle ilgilidir (De Ridder vd., 2011). Hedef yönelimlilik, duygu kontrolü, özkontrol stratejileri alt boyutları başlatma faktörünün bileşenlerini oluşturmaktadır (Gülüm ve Tığrak, 2022).

Hedef yönelimlilik

Bu faktör bireylerin hedefe ulaşmaya yönelik tutum ve davranışlarını ifade eden bir kavramdır (Wandewalle, 1997). Dweck'in çocuklarla 1980'lerde gerçekleştirdiği deneysel araştırmalar neticesinde ortaya attığı "hedef yönelimlilik" kavramı, akademik anlamda bazı çocukların diğerlerinden neden daha başarılı olduğu sorusuna geçerli yanıtlar sunmuştur (Dweck, 2014). Dweck'in deneysel araştırmasına katılan çocuklara öncelikle yaşlarına uygun bir görev verilmiştir; ardından gelişim düzeyleri için zor olabilecek ikinci bir görev verilmiştir. Çocukların bir kısmı zor görev karşısında işlevsel olmayan (demoralize olma, öz güvende azalma) tepkiler verirken diğerleri zor görevi başarmak için uğraşmaya ve görevi başarmasalar da öz güvenlerini sürdürerek yeni şeyler öğrenmeye çalışmışlardır (Dweck, 2014). Dweck bu iki grup çocuk arasındaki farkın odaklanılan hedefin farklı olması ile ilgili olduğunu bulmuştur (Wandewalle, 1997). Hedef yönelimlilik, öz kontrolü anlamlı düzeyde yordayan bir fenomendir (Briki, 2020). Yine Cellar ve arkadaşlarının (2010) meta analiz araştırması öz düzenleme ve hedef yönelimliliğin anlamlı düzeyde pozitif ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Duygu kontrolü

Duygular, her dille farklı sözcüklerle ifade edilse de sözden önce var olan, arkaik ve yaşam boyu varoluşsal tatmin sağlayan reaksiyonlardır (Cacioppo vd., 2000). Duygular içsel ya da dışsal uyaranlar sonucunda, sinir sisteminin farklı bileşenleriyle bağlantılı olarak verilen işlevsel fizyolojik temelli yanıtlardır (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu kontrolü ise yeni duygusal tepkinin başlatılması ya da devam eden duygusal tepkinin değiştirilmesidir; başlatma ve değiştirme davranışsal düzenleme ya da bilişsel kontrol süreçleri aracılığıyla gerçekleştirilir (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu kontrolü ya da diğer adıyla duygu düzenleme, insanların duygularının spontan akışını bilinçli şekilde yeniden yönlendirmeye çalıştıkları süreçler bütünü olarak da ifade edilebilir (Koole, 2009). Duygu kontrolü öz kontrol ile farklı bağlamda çalışılsa da duygu kontrolü öz kontrolün bir şekli olarak da değerlendirilmektedir (Paschke vd., 2016).

2.2.3. İrade gücü modeli ve benlik kaynakları tükenmesi

Freud'un Yapısal Kişilik Modelinde açıkladığı ego yapısı itibarıyla ilkel benliğin arzuları ile süper ego arasındaki çatışmayı düzenleyen benlik parçasıdır ve

Psikodinamik Kuram'a göre bunu yaparken enerjiye ihtiyaç duyar (Freud, 1933/2020). Baumeister'in geçmiş deneysel çalışmaları inceleyerek ve kendi deneysel çalışmalarındaki bulgularla destekleyerek ortaya attığı İrade Gücü Modelinde Freud'un bahsettiği ego enerjisinin sınırlı bir kaynak olduğunu savunulur (Baumeister, 1998). Öz kontrol aktif bir süreçtir ve bilinçli eylemlerde bulunmayı gerektirir; otonom tepkiler yerine istemli davranışlarda bulunmak ve dürtüleri dizginlemek bireyi daha fazla yorar (Baumesiter vd., 2000; Hagger vd.,2010).

Muraven, Tice ve Baumeister uyguladığı 4 farklı deney düzeneği, irade gücünün sınırlı kaynak olduğuna dair deneysel bulgular sunmuştur (1998):

İlk deneyde öğrenciler iki farklı gruba ayrılmış ve bir gruba çikolatalı kurabiye diğer gruba ise turp yemeleri söylenmiştir; ancak araştırmacılar çeldiricilere direnebilmeyi manipüle edebilmek için çikolatalı kurabiyeyi turp yiyen grubun bulunduğu odada pişirmiştir. Kurabiyenin iştah açan kokusuna direnerek turp yemek durumunda kalan katılımcıların daha sonra çözmeleri için verilen ancak çözümü olmayan problem görevinde daha çabuk pes ettikleri gözlemlenmiştir. Bu deneyde öz kontrol sürecinde anlık haz sağlayan uyaranlara hayır demenin ego gücünü azalttığı hipotezi doğrulanmıştır.

İkinci deneyde ise anlık haz ile uzun vadede gelecek kazanç arasında seçim yapmayı gerektiren öz kontrol sürecinde "seçim yapma" davranışı test edilmiştir. Bu deney düzeneğinde katılımcılar iki gruba ayrılmış ve bir gruba karşıt görüş sunan bir konuşma yapmaları istenirken diğer gruba karşıt ya da destekleyen görüş sunan konuşma seçimini yapma konusunda serbest oldukları söylenmiştir. Hangi konuşmayı yapacağına kendi karar veren gruptaki katılımcılar daha sonra verilen çözümü imkânsız problemi çözebilmek için daha az uğraşmıştır.

Hazırlanan üçüncü deney düzeneğinde ise öz düzenlemenin bir boyutu olan duygu düzenleme manipüle edilmiştir. Deney grubundaki katılımcılara 10 dakikalık bir komedi filmi izletilmiş ve duygularını ifade etmeyi olabildiğince engellemeye çalışmaları söylenmiştir. Kontrol grubuna ise duygularını akışa bırakmaları söylenmiştir. Duygularını bastırmaya çalışan grup daha sonra verilen problem çözme görevinde daha az başarılı olmuştur. Bu deneyde çözülemeyen problem yerine çözülebilir problem görevi verilmiştir. Burada çözülemeyen bir problemden herkesin vazgeçebileceği eleştirisi dikkate alınarak böyle bir değişikliğe gidilmiştir.

Dördüncü deneyde bilinçli eylemde bulunma davranışı manipüle edilmiştir. Katılımcılara duygu regülasyonu gerektiren sıkıcı film izleme görevi verildikten sonra

bir gruba aktif katılımıla filmi durdurabilecekleri (düğmeye basarak) söylenirken diğer gruba pasif katılımıla (basılı tuttuğu düğmeden elini çekerek) filmi durdurabilecekleri söylendi. Daha sonra verilen sıkıcı görevde duygu düzenlemeyi gerektiren aktif katılım grubunun daha çok zorlandığı gözlemlendi.

İşsel kaynak olan irade gücünü doğrudan ölçmek mümkün olmadığından farklı deneysel prosedürler uygulanarak gerçekleştirilen bu çalışmalar, ego tükenmesi kavramını açıklamaya çalışmıştır.

2.2.4. Öz kontrol stratejileri

Baumeister ve arkadaşlarının önerdiği üzere irade gücü (öz kontrol) doğası gereği tükenen bir şeydir ve bu nedenle öz kontrol sürekli olarak kullanılamaz; eğer bir diyet programındayken kahvaltıda lezzetli tatlıları yememek için direndiyse, sevdiğiniz televizyon programı yerine yemek hazırlamayı seçmek gibi çaba gerektiren bir aktiviteyi yerine getirmeniz zor olacaktır (akt. Gillebaart vd., 2015). Bu sınırlı kaynağın kullanımını gerektiren öz kontrol, kişinin iki davranış arasında çatışma yaşamasına sebep olabilir; anlık hazla uzun vadeli kazançlar arasında denge kuramayabilir. Kişiler, günlük yaşamda yaşadıkları öz kontrol çatışmalarını birçok farklı strateji aracılığıyla çözdüklerini bildirmişlerdir; bu sayede başarılı özkontrol sağlamaları kolaylaşmaktadır (Bürgler vd.,2023; Duckworth vd., 2016).

Öz kontrol sürecinde, kişilerin, daha cazip olan ancak uzun vadeli hedeflerinden alıkoyan çeldiricilere karşı koymak istemeleri öz kontrol sağlamak için yeterli değildir; kişi kilo vermek ve sağlıklı olmak ister ama hamur işlerini de sever (Akst, 2011). Kilo vermek için sağlıklı yiyecekler yemekle kurabiye yemek arasında işsel çatışma yaşayabilir. Bu çatışmada ortaya çıkan çeldiricilere hayır diyebilmek, uzun vadeli hedefleri gerçekleştirmek gibi öz kontrol gerektiren davranışlar için kullanılan metotlar öz kontrol stratejilerini oluşturmaktadır. Kişinin uzun vadeli hedefleri için çevresini manipüle edebilmesi etkili bir öz kontrol şeklidir; örneğin işten sonra kurabiye yerine muz yemeyi tercih eden bir kişi, evine mutfak yerine oturma odasından girmeye karar verebilir ve eşinden, o sabah tezgâhın üzerinde bıraktığını bildiği kurabiye kutusunu bulamayacağı bir yere saklamasını talep edebilir (Duckworth vd, 2016).

2.2.4.1. Duckworth'un süreç modeline göre öz kontrol stratejileri

“Riski ön görerek harekete geçme” anlamında kullanılan proaktivite kavramı Angela Duckworth'un öz kontrol stratejileri modelinin temelini oluşturmaktadır; bu modele göre kişi dürtülerine karşı koyarak öz kontrol sağlar; ancak bunun ötesinde öz kontrol çatışması yaşayabileceği durumlarda proaktif davranarak dürtüleri zayıflatacak ve gerçekleştirilmesi istenen hedeflerin lehine davranmayı güçlendirecek stratejilerle de öz kontrol sağlayabilir (Duckworth, 2016). Proaktif stratejiler durumsal ve bilişsel stratejiler olarak iki başlıkta sınıflandırılmış ve açıklanmıştır:

Durumsal stratejiler

Durumsal stratejiler, bireyin hedeflerine ulaşmak için bilinçli olarak koşulları seçmesi ve düzenlemesi için başvurduğu yollardır (Duckworth, 2018). “Durumsal seçim” stratejisi, kişinin hedeflerine ulaşabilmek için en uygun koşulu tercih etmesidir; örneğin bir öğrenci video oyunu oynayabileceği ev ortamının onu çeldirebileceğini düşünüp, ders çalışmak için kütüphaneye gidebilir (Duckworth, 2016). “Durumsal düzenleme” stratejisi, kişi şartlarını kontrol edemediğinde ortaya çıkan bir stratejidir; örneğin öğrencinin yakınlarında kütüphane olmayabilir, bu nedenle evde onu çeldirebilecek video oyunlarını görmeyeceği bir yere kaldırıp koşullarını değiştirebilir (Wenzel vd., 2024).

Bilişsel stratejiler

Bireyler üzerinde kontrol sahibi olamadığı durumlarda, durumun öz kontrolü azaltan etkileriyle başa çıkabilmek adına, durumun kolaylaştırıcı olan özelliklerine dikkatini verebilir (Duckworth, 2016). Böyle durumlarda “dikkat dağıtma”, “bilişsel değişim”, “tepki engelleme” gibi stratejiler devreye girer. Örneğin perhiz yapan bir kişi dikkatini güzel görünmeye vererek dikkatini dağıtabilir; sevdiği şekerli gıda hakkında “çok lezzetli” diye düşünmek yerine “sağlığımı bozan bir yiyecek” diye düşünerek bilişsel strateji geliştirebilir veya şekerli gıdayı tam porsiyon yemek yerine yarım porsiyon yiyerek davranışını düzenleyebilir (Duckworth 2018 & Wanzel vd, 2024).

2.2.4.2. Öz kontrol stratejilerine dair yeni yaklaşımlar

Son araştırmalar, öz kontrolün her zaman ayartmalara karşı dirençle ilgili olmadığını, bunun yerine insanların başlangıçta ayartmalarla karşılaşmalarını azaltmak için alışkanlıklar veya stratejiler geliştirebileceğini de göstermektedir (De Ridder vd., 2012; Duckworth vd., 2016; Gillebaart ve De Ridder, 2015; Kotabe ve Hoffman, 2012). Katzir ve arkadaşlarının bu teorik alt yapı ile oluşturduğu Öz Kontrol Stratejileri Ölçeğinde stratejiler durumsal seçim, ödüllendirme ve cezalandırma, uyarıcı kontrolü, ön taahhüt, dikkat dağıtma, biliş değiştirme, kabul, davranışsal inhibasyon şeklinde kategorize edilmiştir (2021).

2.3. Öz Kontrol Üst Bilişleri

Üst biliş kavramı birçok farklı tanıma sahip olsa da genel olarak bir kişinin kendi düşünce ve bilişleri hakkındaki düşünceleri olarak tanımlanmaktadır; insanlar üst bilişsel becerileri ile nasıl davranacakları konusunda karar vermektedirler (Dunlosky ve Metcalfe, 2009 & Aktürk ve Şahin, 2011). Üst biliş bir beceri olarak ifade edildiğinde, kişinin kendi düşünme süreçleri hakkında farkındalık sahibi olması ve bu süreçleri izleyip kontrol edebilmesi şeklinde bir tanımlama da yapılabilir (Flavell, 1979). Flavell, bireylerin bir görevi gerçekleştirirken hangi stratejinin daha iyi performans sağlayacağını üst bilişler aracılığıyla gerçekleştirdiğini aktarmaktadır (1979).

Öz kontrol üst bilişleri ile öz kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma, insanların öz kontrol hakkında üst bilişe katılma düzeyleri ile, günlük yaşamlarındaki öz kontrol çatışmalarıyla başa çıkmada başarılı olma düzeyleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Bürgler & Hennecke, 2022; Bürgler ve diğerleri, 2021). Öz kontrol sağlama, yakın geçmişte genellikle irade gücü aracılığıyla incelense de bunun ötesinde olduğuna dair yeni çalışmalar gerçekleştirilmektedir (Werner ve Ford, 2023). Öz kontrol çatışması yaşandığında uzun vadeli hedef lehine davranmayı sağlayan öz kontrol stratejileri, bireylerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için, öz düzenleme zorluğuna karşı bilişsel, motivasyonel, duygusal veya davranışsal tepkilerini aktif olarak değiştirdikleri araçlar olarak anlaşılabilir (Bürgler ve Hennecke, 2024). Genişletilmiş Öz kontrol Süreç Modelinde, kişilerin öz kontrol sağlamak için belirli stratejileri seçtikleri, durdukları ve değiştirdikleri fikriyle temellenir, bu süreç öz kontrolün üst bilişler aracılığıyla sağlandığına işaret etmektedir (Werner ve Ford, 2023). Üst bilişin

bileşenleri olan üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel değerlendirme öz kontrol kavramı özelinde aşağıdaki gibi açıklanabilir:

2.3.1. Üst bilişsel bilgi

Üst bilişsel bilgi, kişinin kendi bilişsel süreçleri hakkında sahip olduğu bilgidir (Flavell,1979). Bu terim öz kontrol bağlamında ifade edildiğinde kişinin öz kontrol süreçlerinin seyrini ve sonucunu etkileyen faktörler hakkındaki üst bilişsel bilgi ve inançları olarak tanımlanabilir (Hennecke ve Kulkarni, 2024). Örneğin diyet yapan birinin diyet listesine hangi gıdalar dahil olduğunda daha iyi uyduğunu bilmesi üst bilişsel bilgiye sahip olduğunu gösterir. Üst biliş bilgisi türlerine göre 3 farklı başlıkla kategorize edilmektedir: (1) strateji bilgisi, (2) görev bilgisi, (3) kişi bilgisi.

Kişilerin öz kontrol stratejileri hakkındaki bilgisi “öz kontrol üst bilişleri” bilgisi şeklinde ifade edilebilir (Hennecke ve Kulkarni, 2024). Strateji bilgisi başlığında ele alınan bildirimsel bilgi ise kişinin halihazırda kullanabileceği strateji repertuarını ifade eder (Bürgler ve Hennecke, 2024). Strateji repertuarı, kişinin sahip olduğu farklı öz kontrol stratejilerinin sayısıdır. Farklı stratejilerden oluşan geniş bir repertuar, kişinin belirli bir özdenetim çatışmasının taleplerine uygun bir strateji seçmesine olanak tanıdığından öz kontrol sağlamak için önemlidir (Bürgler ve Hennecke, 2024). Strateji repertuarında yer alan stratejilerin ne kadar etkili olduğuna dair bilgi ise durumsal strateji bilgisi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Hennecke ve Kulkarni, 2024). Stratejik bilginin diğer bir türü olan prosedürel bilgi, stratejilerin nasıl uygulanacağına dair bilgi ve eylemsellikleri ifade eder (Hennecke ve Kulkarni, 2024).

Görev bilgisi, bir görevi tamamlamak için gereken strateji, süreç ve koşulları kavrama anlamına gelmektedir. Görev bilgisi öz kontrolle ilişkilendirildiğinde – özellikle erteleme ya da çeldirici varsa görevin özelliklerinin ve nasıl tamamlanacağını bilmesi olarak tanımlanabilir (Hennecke ve Kulkarni, 2024). Örneğin proje yapan bir öğrencinin, proje hazırlamak için kaç saat çalışması gerektiğini ön görmesi buna örnek verilebilir.

Son bileşen olan kişi bilgisi metakognitif teoriye göre, bir bireyin öğrenen bir kişi olarak kendini ve başkalarını tanıması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi olarak açıklanabilir (Flavell, 1979; Pintrich, 2002). Bu kavram öz kontrol için özelleştirildiğinde kişinin kendisinin ve başkalarının öz kontrolü hakkında sahip olduğu bilgiler olarak açıklanabilir (Hennecke ve Kulkarni, 2024).

2.3.2 Üst bilişsel düzenleme

Üst bilişsel düzenleme, genel olarak üç bileşen içeren bilişsel faaliyetle açıklanmaktadır: (1) planlama, (2) izleme ve (3) değerlendirme (akt. Lai, 2011). Planlama, uygun stratejilerin seçilmesi ve gerekli kaynakların elde edilmesi, izleme, bilişsel deneyimler hakkındaki iç görüşleri ya da kontrolleri; düzenleme ise sürecin tamamlanmasının ardından sonuçları ve süreci gözden geçirme olarak tanımlanmaktadır (Schraw vd., 2006). Bu kavramlar öz kontrol için özelleştirildiğinde üstbilişsel düzenleme bireylerin (1) belli bir öz kontrol çatışmasını çözmek için planlama yapması ve bu çözüm için strateji seçimi yapması, (2) davranışlarını, hedefe ulaşma sürecini, strateji etkinliğini, öz kontrol çatışmasının ortaya çıktığı bağlamı ve önceki öz kontrol çatışması yaşadığı anılarını izlemesini; (3) önceki öz kontrol çatışmasını çözmedeki başarılarına ya da başarısızlıklarını değerlendirmeleri, başarısızlık veya başarının nedenleri hakkında akıl yürütmeleri ve gelecekte hangi stratejilerin kullanılması gerektiğini öğrenmek için çıkarımlar yapmaları olarak tanımlanabilir (Bürgler ve Hennecke, 2024; Bürgler vd., 2022).

Üst bilişsel düzenleme, insanların yaklaşan öz kontrol çatışmalarıyla nasıl başa çıkacaklarını doğru bir şekilde planlamalarına, çözüme dair çabalarını izlemelerine ve kişinin üst bilişsel bilgisine kazandığı iç görüşleri entegre etmek için daha sonra değerlendirmesine yardımcı olmaktadır (Bürgler, 2022). Öz kontrol üst bilişleri üzerine yapılan bir araştırmanın gösterdiği üzere, belirli bir öz kontrol çatışması yaşandığında, planlama ve izleme ve daha yüksek değerlendirme düzeyi bildiren kişiler, öz kontrol çatışmasını çözmede daha yüksek başarı göstermiştir (Bürgler ve Hennecke, 2022; Bürgler vd., 2021).

2.4. Konu ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı ve Yurt İçi Çalışmalar

Öz kontrol üst bilişleri literatürde yeni yer almaya başlayan bir konu olması hasebiyle, öz kontrol ve erteleme ile olan ilişkisinin ortaya konduğu çalışma sınırlıdır; Bürgler ve arkadaşlarının (2022) geliştirdiği ölçek çalışmasında erteleme ve öz kontrol üst bilişleri ilişkisine dair bulgular ortaya konmuştur. Bu çalışmada öz kontrol üst bilişleri ile erteleme arasında negatif ilişki gözlemlenirken, öz kontrol ile arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öz kontrol üst bilişlerinin alt boyutları olan üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenleme ile öz kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada ise yine öz

kontrol ile üst kontrol üst bilişleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Bürgler ve Hennecke, 2024). Wijaya'nın (2018) yaptığı araştırmada öz düzenleme üst bilişlerinin akademik performans ve erteleme arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Rashidzade ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği yarı deneysel desenli araştırmada (2019) öz düzenlemeli üst bilişsel stratejiler eğitimi alan deney grubunun akademik başarısının arttığı ve geliştirdiğini, aynı zamanda akademik ertelemesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Üst biliş, öz yeterlik ve öz düzenleme ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, öz-düzenlemeli öğrenmenin planlama, izleme, değerlendirme ve konsantrasyon gibi üst bilişsel becerilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Cera vd., 2013). Ragusa ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği çalışmada akademik öz düzenlemenin gençlerin erteleme davranışlarını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur;. Özellikle, akademik öz düzenleme düzeyi yüksek olanların erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Öz düzenleme üzerine yapılan başka bir araştırma, öz düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin erteleme eğilimlerini azaltmada etkili olabileceğini vurgulamaktadır (Senecal vd., 1995).

Yurt içi çalışmalarda yine öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol ve erteleme ile olan ilişkisine dair araştırmaya rastlanmamıştır. Karademir (2023) yürüttüğü araştırmada öz kontrol ve genel erteleme arasında negatif ilişki olduğunu bulmuş; iyimserliğin ise bu ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir. Ertelenme davranışının kişilik özellikleri, üst bilişsel inançlar ve endişe ile olan ilişkisini araştıran başka bir çalışmada üst bilişsel inançların ertelemenin pozitif yordayıcısı olduğu ve vicdanlılık ile erteleme ilişkisinde kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur (Değirmenci vd., 2024). Ay ve Bulut'un (2017) öğretmenlerle yürüttüğü araştırmada üst bilişsel sorgulamaya dayalı problem çözme yaklaşımının öz düzenlemenin üst bilişsel öz düzenleme alt boyutunu anlamlı olarak yordadığı gösterilmiştir. Lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada üst biliş düzeyi ile akademik erteleme arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Demir ve Baloğlu, 2020). Ertürk'ün (2023) yürüttüğü doktora tez çalışmasında üst bilişin öz düzenleme üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Öz kontrol ve erteleme ilişkisini inceleyen araştırmalar ise geniş bir yelpazede değerlendirilebilir. Baumeister ve arkadaşlarının öz kontrol başarısızlıklarını açıkladığı kitapta ertelemenin öz düzenleme stratejilerinin eksikliği ya da düzensizliği sebebiyle

ortaya çıktığı tartışılmıştır (1994). Steel (2007) yaptığı meta-analiz çalışmasında ertelemeyi öz kontrol eksikliği ekseninde açıklamaktadır. Ferrari ve Tice'nin (2000) ertelemeyi öz engelleme stratejisi olarak gören deneysel çalışmasında, kronik erteleyicilerin haz veren aktivitelere yönelme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Erteleme ve öz kontrol ilişkisine yönelik nöropsikolojik alt yapıyı inceleyen araştırmaya göre öz kontrol ve motivasyonun nöral yollarının ertelemeyi açıkladığı bulunmuştur (Gao vd., 2020). Ertelemenin yordayıcılarını inceleyen ve öz kontrolün ertelemenin yordayıcısı olduğu çalışmalar yapılmıştır (Ferrari ve Emmons, 1995; Przepiorka, 2018; Ramzi ve Saed, 2019).

Öz kontrolün incelendiği yurt içi çalışmalar incelendiğinde ölçek geliştirmeye dair çalışmaları görmek mümkündür (Şimşir ve Koç, 2020). Öz kontrol ve erteleme ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında ise Ekşi, Turgut ve Sevim'in öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel ertelemenin aracı rolünün incelendiği (2018) ve düşük öz kontrolün erteleme ile ilişkili olduğu bulunan çalışması mevcuttur. Yine öz kontrol ve erteleme arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan ve bu ilişkiye sosyal medya bağımlılığının aracılık ettiğini gösteren araştırma da Gökalp ve arkadaşları tarafından (2022) yapılmıştır. Ertelemenin yordayıcıları olarak öz kontrol ve stresle başa çıkmanın incelendiği tez çalışması ise Feyzioğlu tarafından (2023) gerçekleştirilmiştir. Filiz ve Doğar'ın (2020) beden eğitimi öğretmenleri ile gerçekleştirdiği çalışmada öz düzenleme ve öz yeterliğin akademik erteleme eğilimlerinin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Özetle, yapılan çalışmaların kapsamına bakıldığında erteleme davranışının öz kontrol eksikliğiyle ilişkili olduğu, öz düzenleme stratejileri ve öz kontrol üst bilişlerinin bu eğilimi azaltmada etkili olduğu ve farklı değişkenlerin bu ilişkide aracılık ettiği görülebilir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli betimsel araştırmaların bir türü olan ilişkisel araştırma modelidir. İlişkisel araştırma modelinde iki ya da daha çok değişken arasında, bu değişkenlere müdahale olmaksızın, ilişkinin olup olmadığı incelenmektedir (Büyüköztürk vd., 2022).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 18-58 yaş arasındaki 213 kadın (%53,5) ve 185 erkek (%46,5) olmak üzere toplam 398 kişiden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için 30 katılımcıdan tekrar veri toplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni hali ve eğitim düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2.Özkontrol Üstbilişleri Ölçeği (ÖKÜBÖ)

Özkontrol Üstbilişleri Ölçeği Bürgler ve vd. (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşan 5’li likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılmıyorum) bir ölçektir. Ölçeğin 2 alt boyutu bulunmaktadır, bu alt boyutlar “Üstbilişsel Bilgi” ve “Üstbilişsel Düzenleme” dir. (Bürgler vd., 2022) Ölçekten alınan puanın artması, kişinin günlük yaşamda öz-kontrol çatışmalarını çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, planlama, izleme ve değerlendirmenin de yüksek olacağını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach’s Alfa katsayısı değerleri toplam puan için .82, üst bilişsel bilgi alt boyutu için .72, üst bilişsel düzenleme için .79 şeklindedir. Araştırmada ise ölçeğin Cronbach’s

Alfa katsayısı değerleri toplam puan için .92, üst bilişsel bilgi alt boyutu için 85, üst bilişsel düzenleme için .90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3.Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ)

Barrat Dürtüsellik Ölçeği, dürtüsellik ölçülmesi amacıyla Spinella (2007) tarafından geliştirilmiş ve kısa formu oluşturulmuştur. Dürtüsellik görünümü değerlendiren, 30 maddeden oluşan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Maddeler 4'lü Likert ölçeği ile değerlendirilir. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır, bu boyutlar sırasıyla Plan Yapmama, Motor Dürtüsellik, Dikkatte Dürtüsellik şeklindedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe daha yüksek düzeyde dürtüsellik göstermektedir (Tamam ve vd., 2012). Ölçeğin kısa formu yapılan faktör analizi sonucunda her boyutta en çok faktör yükü çıkan beş maddenin seçilmesiyle oluşturulmuştur (Tamam ve vd., 2012). Ölçeğin orijinal formunda toplam puana ait Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak ölçülmüştür (Spinella, 2007). Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuşken, alt boyutların iç tutarlılık değerleri de .64 ile .80 arasında değişmektedir (Tamam ve vd., 2012).

3.3.4.Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ)

Çok Boyutlu Öz Kontrol Ölçeği Nilsen ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipi (1=kesinlikle katılmıyorum – 5=kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Orijinal formu 29 maddeden, kısa formu ise 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 8 maddelik kısa formunun Türkçe uyarlaması Koç ve arkadaşları (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek başlatma ve engelleme olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar öz kontrolün arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinalinde Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı 0.70 ile 0.88 arasında; adaptasyon çalışmasında ise .82 ile .87 arasında değişmektedir. (Gökalp ve Koç, 2021).

3.3.5.Kısa Erteleme Ölçeği (KEÖ)

Kısa erteleme ölçeği Lay tarafından 1989 yılında geliştirilen Genel Erteleme Ölçeği'nin Sirois ve arkadaşları tarafından 2019 yılında Kısa Erteleme Ölçeği olarak kısaltılmıştır. 2022 yılında Şimşir ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye adaptasyonu

yapılan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum 5= kesinlikle katılıyorum) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça erteleme düzeyi de artmaktadır. (Şimşir ve vd., 2022). Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır ve alınabilecek en düşük puan 9; en yüksek puan 45'tir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı .89, uyarlama çalışmasında ise .87 olarak gösterilmiştir.

3.4. İşlem

Bürgler ve arkadaşları (2024) tarafından geliştirilen Öz kontrol Üstbilişleri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla sorumlu yazar olan Sebastian Bürgler'den elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Öncelikle Psikoloji terminolojisine hâkim iki kişi tarafından orijinal dilinden Türkçe'ye çeviri yapılmıştır. Ardından yine Psikoloji terminolojisine hâkim ve ölçek uyarlama çalışmalarında çeviri konusunda uzmanlaşan iki kişi tarafından Türkçe'den orijinal dile geri çeviri yapılmıştır. Bu çeviriler alanda uzman beş kişi tarafından değerlendirilmiş; geri çevirinin ardından hem İngilizceyi hem Türkçeyi ileri derecede bilen 27 kişiye öncelikle ölçeğin Türkçe versiyonu uygulandıktan üç hafta sonra İngilizce geri çevirisi uygulanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için ise katılımcılara Öz kontrol Üst bilişleri Ölçeği, Kısa Ertelme Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Öz kontrol Ölçeği uygulanmıştır. Aracılık etkisinin aynı veri setiyle analiz edilmesi planlanmıştır. Araştırma verileri 12.07.2024- 15.09.2024 tarihleri arasında, çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla uygun örneklem yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Etik Kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılardan çalışmaya katılmaya gönüllü olduğunu belirttikleri bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics 23 ve AMOS 23 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi

yapılmıştır. Güvenirlik analizleri için ise Cronbach's alfa katsayısı ve test-tekrar test ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır.

Öz kontrol üst bilişlerinin ertelemeye ilişkin ilişkisinde öz kontrolün aracılık etkisi ise Yapısal Eşitlik Modeli ve Yol Analizi ile incelenmiştir.



4.BULGULAR

Çalışmaya katılanların tanımlayıcı özelliklerine ait bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir:

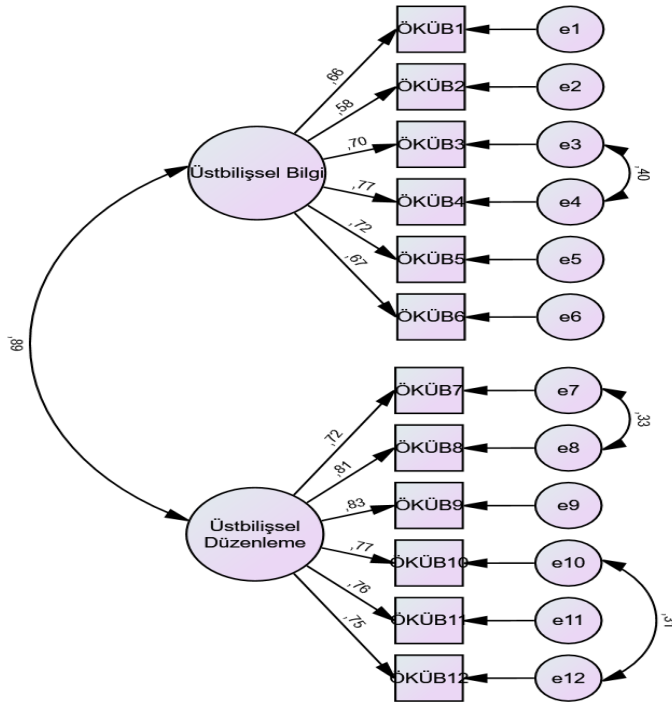
Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	213	53.5
	Erkek	185	46.2
Eğitim	Okur Yazar/İlköğretim	3	0.8
	Lise	21	5.3
	Ön Lisans/ Lisans	282	70.9
	Yüksek Lisans	86	21.6
	Doktora	6	1.5
Madeni durum	Bekar	204	51.8
	Evli	198	48.2

4.1. Ölçek Uyarlamasına İlişkin Bulgular

4.1.1. Geçerlik Analizleri

Ölçek geliştirme ve adaptasyon çalışmalarına yapı geçerliğini test etmek ve kanıt elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmaktadır (Otrar vd., 2022). Ölçeklerin geçerlilik analizleri için maksimum olabilirlik tahmini kullanılarak birinci düzey ve ikinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.



Şekil 1. Birinci Düzey Doğrulamalı Faktör Analizine Ait Model

Doğrulamalı faktör analizinde modelin veri ile uyum gösterip göstermediğini incelemek amacıyla model- veri uyum istatistiklerine bakılmıştır; 0.95 ve üstünde olan CFI ve TLI değerleri ile .05'in altında olan SRMR değerleri mükemmel uyumu temsil etmektedir. (Hu ve Bentler, 1999). RMSEA için kabul edilebilir uyum değeri 0.50–0.80 arasında iken mükemmel uyum için bu değerin 0.50'nin altında olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörborm, 1993; Schumacker ve Lomax, 2004). ki-kare/serbestlik derecesi değerinin 5'ten küçük olması ise kabul edilebilir uyumu gösterir (Kline, 2005).

Ölçeğin birinci düzey DFA uyum iyiliği değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise Tablo 3'te yer yer almaktadır. Ölçeğin DFA analizine göre, yapılan modifikasyonlar sonucunda CFI, TLI ve SRMR değerleri mükemmel uyum gösterirken, χ^2/df ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum göstermiştir. ($\chi^2(df=362) = 664.655, p < .001$; CFI = .96; TLI = .95; RMSEA = .075; SRMR = .037).

Tablo 2. Özkontrol Üst Bilişleri Ölçeği Birinci Düzey DFA Uyum İyiliği İndeksi Değerleri

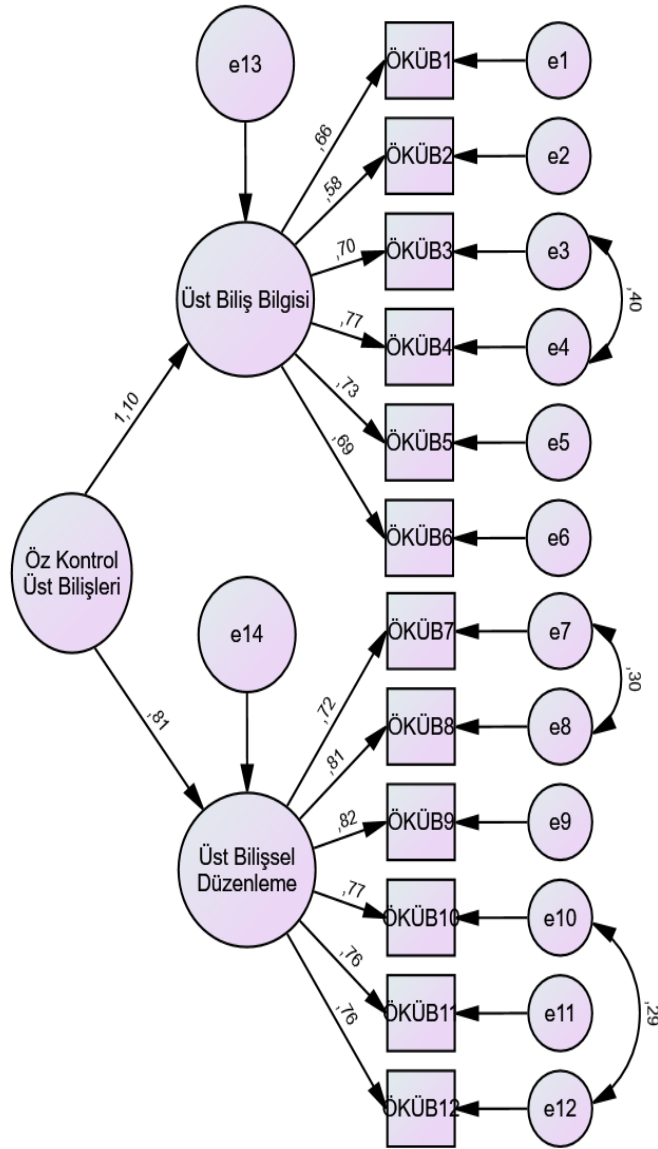
Modifikasyonlar	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Orijinal Model	5,213	.919	.89	.103	.042
e3-e4	4,456	.935	.92	.093	.085
e7- e8	3,673	.95	.93	.082	.041
e10 – e12	3, 179	.96	.95	.075	.037

Tablo 3. Özkontrol Üst Bilişleri Ölçeğinin Maddelerine ait Faktör Yükleri

Alt boyut	Madde	Faktör Yükleri
Üstbilişsel Bilgi	M1	.66
	M2	.58
	M3	.70
	M4	.77
	M5	.72
	M6	.67
Üstbilişsel Düzenleme	M7	.72
	M8	.81
	M9	.83
	M10	.77
	M11	.76
	M12	.75

Maddelere ait faktör yükleri incelendiğinde tüm maddelerin ölçeğin orijinalinde de olduğu gibi faktör yüklerinin .60 değerine yakın ya da üzerinde olduğundan anlamlı bulunmuştur.

Ölçeğin alt boyutlarının öz kontrol üst bilişleri yapısı altında bir araya gelip gelmediğini incelemek üzere ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenleme yer almaktadır. Yapı, bir önceki analizde eklenen hatalar arası ilişkiler korunarak test edilmiştir. Analiz sonucunda modelin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2(50, N= 398) = 162.838$, $\chi^2/df = 3.26$, $p < .001$; CFI = .96; TLI = .95; RMSEA = .07; SRMR = .06).



Şekil 2. İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Model

4.1.1.1. Yakınsak ve Iraksak Geçerlik

Yakınsak ve ıraksak geçerliği test etmek amacıyla ÖKÜBÖ alt boyutlarının ÇBKÖKÖ, BDÖ, ve KEÖ ile ilişkileri incelenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Öz kontrol, Dürtüsellik ve Erteleme için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizleri

Değişkenler	M (SD)	Cronbach's alfa	2	3	4	5	6
(1) Öz kontrol üst bilişleri (toplam)	45.48 (8,474)	.92	.923**	.949**	.520**	-.441**	-.416**
(2) Üst bilişsel Bilgi	23.30 (4,074)	.85		.755**	.511**	-.415**	-.389**
(3) Üst bilişsel Düzenleme	22.18 (4,967)	.90			.468**	-.412**	-.391**
(4) Öz kontrol	27.75 (5,253)	.70				-.507**	-.599**
(5) Dürtüsellik	27.66 (5,850)	.82					.524**
(6) Erteleme	22.02 (7,450)	.87					

*p< .05, **p< .01

ÖKÜBÖ-Üst biliş bilgisi alt boyutu ile ÇBKÖKÖ başlatma ($r=, .49, p<.01$) ve engelleme ($r= .40, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. ÖKÜBÖ-Üst bilişsel düzenleme alt boyutu ile ÇBÖKÖ başlatma ve engelleme alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. ($r=.46, p<.01$; $r=.35, p<.01$)

ÖKÜBÖ-Üstbilişsel bilgi ile BDÖ alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korelasyon katsayıları sırasıyla plan yapamama alt boyutunda ($r= -.43, p<.01$), motor dürtüsellik boyutunda ($r=-.27, p<.01$), dikkat dürtüsellliği alt boyutunda ise ($r= -.32, p<.01$) olarak hesaplanmıştır. ÖKÜBÖ-Üstbilişsel düzenleme alt boyutu ve BDÖ ile alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korelasyon katsayıları sırasıyla plan yapamama alt boyutunda ($r= -.45, p<.01$), motor dürtüsellik boyutunda ($r=-.24 p<.01$), dikkat dürtüsellliği alt boyutunda ise ($r= -.32, p<.01$) olarak hesaplanmıştır.

ÖKÜBÖ- Üstbilişsel Bilgi ($r=-. 39, p<.01$) ve Üstbilişsel Düzenleme altboyutu ($r=-. 39, p<.01$) ile KEÖ-9 arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmüştür.

4.1.1.2. Dil Geçerliği

Ölçeğin dil geçerliğini test etmek amacıyla ileri düzeyde İngilizce bilen 28 kişiye üç hafta ara ile Ölçeğin Türkçe çevirisi ve İngilizce geri çevirisi uygulanmıştır. Katılımcıların Türkçe çeviri ile İngilizce geri çeviri ölçek toplam puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir; analiz sonucunda katılımcıların çeviri ve geri çeviri arasındaki toplam puanları arasında orta düzeyde ve pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.68$, $p<.01$).

4.1.1.3. Yordayıcı Geçerlik

Öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol, erteleme ve dürtüsellik yordayıp yordamadığını ölçmek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Analizlere göre öz kontrol üstbilişlerinin öz kontrol, ertelemeyi ve dürtüsellik anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Öz kontrol üstbilişleri, öz kontrol anlamlı düzeyde etkilemektedir ($\beta=.322$, $t=12.107$, $p=.000$). Modelin açıklayıcılık düzeyi (R^2) %27 olarak hesaplanmıştır. Öz kontrol üst bilişleri dürtüsellik anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.304$, $t=-9.774$, $p=.000$). Bulgulara göre öz kontrol üstbilişleri dürtüsellik varyansının %19'unu açıklamaktadır. Öz kontrol üstbilişleri ertelemeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=-.366$, $t=-9.111$, $p=.000$). Modelin açıklayıcılık düzeyi %17 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Öz kontrol, Dürtüsellik ve Erteleme için Regresyon Analizleri

	B	Beta	t	p	95.0% CI
Özkontrol	.839	.520	12.107	.000	[18.373, 26.063]
Dürtüsellik	-.304	-.441	-9.774	.000	[-.366, -.243]
Erteleme	-.366	-.416	-9.111	.000	[-.445, -.287]

4.1.2. Güvenirlik Analizleri

4.1.2.1. Cronbach Alfa Katsayısı

Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ÖKÜBÖ toplam puan, ÖKÜBÖ-Üstbilişsel Bilgi ve ÖKÜBÖ- Üstbilişsel Düzenleme alt boyutları için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla .92, .85 ve .90 olarak hesaplanmıştır.

4.1.2.2. Madde-Toplam Korelasyonu

Tablo 6 incelendiğinde ölçek maddelerinin madde toplam korelasyon değerlerinin .53 ve .78 arasında değiştiği görülmektedir. Bu bulgu ölçek maddelerinin ölçtükleri özellik bakımından ayırt edici olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2014).

Tablo 6. ÖKÜBÖ Madde Toplam Korelasyon Katsayısı Değerleri

ÖKÜBÖ Altboyutları	Madde	Madde Toplam Korelasyon Katsayısı
Üst bilişsel Bilgi	M1	.591
	M2	.533
	M3	.720
	M4	.674
	M5	.671
	M6	.618
Üst bilişsel Düzenleme	M7	.701
	M8	.781
	M9	.767
	M10	.715
	M11	.706
	M12	.705

4.1.2.3. Test- tekrar test güvenirliği

Test tekrar test güvenirliğini test etmek için 30 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcılara 3 hafta ara ile ölçek doldurtulmuştur. Ön test ve son test puanları arasında yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($p>0.001$, $r= .65$).

4.2. Erteleme, Öz kontrol ve Öz kontrol Üst bilişlerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın ana değişkenlerinin ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyete göre Erteleme, Öz Kontrol ve Öz Kontrol Üst bilişleri Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>SHO</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Erteleme	Erkek	185	21.99	6.92	.510	395	.077	.93
	Kadın	213	22.05	7.91	.542			
Öz kontrol	Erkek	185	28.21	4.98	.367	395	-1.645	.101
	Kadın	213	27.34	5.46	.374			
Öz kontrol Üst bilişleri	Erkek	185	45.95	8.40	.619	395	-1.020	.308
	Kadın	213	45.08	8.56	.587			

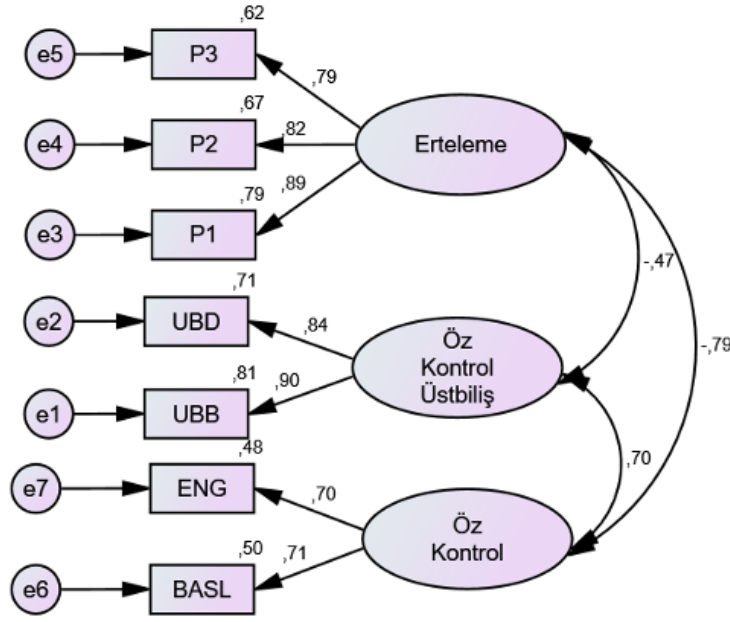
Veriler incelendiğinde erkeklerin ve kadınların erteleme, öz kontrol ve öz kontrol üst bilişleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

4.3. Öz Kontrol Üstbilişleri ve Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisi analizine geçmeden önce gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri ne düzeyde temsil ettiğini incelemek için ölçüm modeli Yapısal Eşitlik Modeli ile sınanmıştır. Yapısal eşitlik modeli, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi sınamak için kullanılan bir tür kovaryans analizidir (Hoyle, 2012; Kline, 2015).

Araştırmanın modelinde Öz kontrol ve Öz Kontrol Üst Bilişleri ve alt boyutları modelde gösterge değişken olarak kullanılmıştır. Tek gösterge değişkenle temsil edilmiş olan erteleme gizil değişkeninde ise parselleme (parceling) yöntemi uygulanarak gösterge değişken üç eşit parçaya bölünmüştür. Parselleme yöntemi uygulandığında, uyum indekslerini iyileştirici etkisi olan bir yöntem olduğu ifade edilmektedir (Bandalos, 2002).

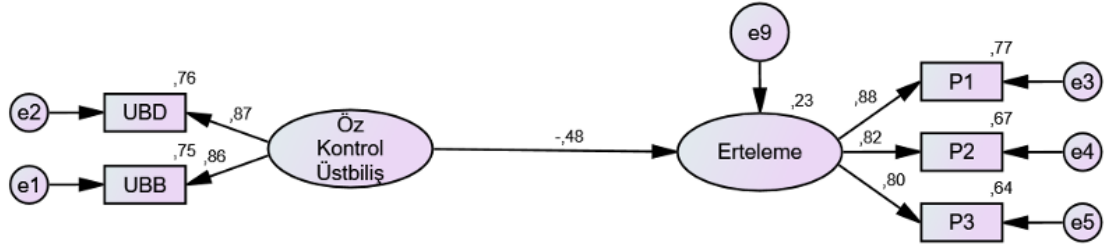
Şekil 1’den de takip edilebileceği gibi Erteleme üç alt boyutuyla, Öz Kontrol Üst Bilişleri ve Öz Kontrol ise ikişer alt boyutuyla temsil edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre χ^2/df ve RMSEA değerlerinin modelle kabul edilebilir uyum sağladığını gösterirken diğer değerlerin iyi uyum sağladığı görülmüştür, $\chi^2(11, N = 398) = 38,637$, $p > .05$, $\chi^2/df = 3,51$, GFI = .97, AGFI = .92, IFI = .98, TLI = .96, CFI = .98 ve RMSEA = .08. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, gösterge değişkenlerin faktör yüklerinin her bir alt boyutta .70 ile .90 arasında değiştiği görülmektedir. Bulgular Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 3. Yapısal Eşitlik Modeli

Holmbeck (1997), aracı etki ve dolaylı etki olmak üzere iki farklı aracı etki türünden bahsetmektedir. Eğer bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki başlangıçtaki istatistiksel olarak anlamlı ilişki, aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle belirgin şekilde azalıyor veya tamamen ortadan kalkıyorsa, bu durum tam aracı etki olarak ifade edilir.

Aracılık etkisini incelemek için bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması gerekmektedir; bu varsayımı test etmek amacıyla yapılan analizde, Öz Kontrol Üst Bilişleri ve Öz kontrol Ertelemeyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır (sırasıyla $\beta = -.48$, $p < .001$; $\beta = -.76$, $p < .001$).

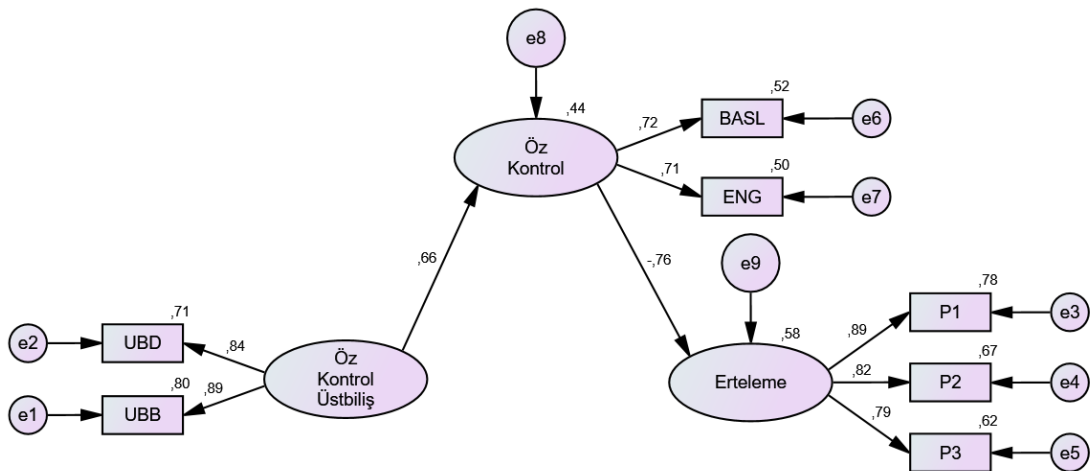


Şekil 4. Öz Kontrol ve Erteleme İlişkisine Ait Model

Öz-kontrol üst bilişlerinin ertelemeye etkisinde öz-kontrolün aracı rolü yol analizi ile incelenmiştir. Yol analizi, yapısal eşitlik modelinin bir çeşididir ve gözlenen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin gücü karşılaştırmalı olarak incelenir (Otrar vd., 2022).

Modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde χ^2/df ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum gösterirken CFI, AGFI, TLI değerlerinin iyi uyum gösterdiği görülmektedir, $\chi^2(12, N = 398) = 41,306$, $p < .05$, ($\chi^2/df = 3,442$, GFI = .97, AGFI = .93, IFI = .98, TLI = .96, CFI = .98 ve RMSEA = .08).

Modele öz kontrol eklendiğinde ise öz kontrol üst bilişlerinin ertelemeye olan etkisi anlamlı düzeyde sonuç vermemektedir ($\beta = .16$, $p = .13$). Bu bilgiden yola çıkarak, öz kontrol üst bilişlerinin erteleme davranışı ile ilişkisinde öz kontrolün tam aracı rolü olduğu bulunmuştur.



Şekil 5. Öz Kontrolün Aracılık Rolüne Dair Model

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada Öz Kontrol Üstbilişleri Ölçeğinin (ÖKÜBÖ) Türkçe uyarlama çalışmalarının gerçekleştirilmesi ve öz kontrol üst bilişlerinin erteleme ile olan ilişkisinde öz kontrolün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bölümde öncelikle Öz Kontrol Üstbilişleri Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi bulguları ardından, aracılık analizi bulguları tartışılmıştır.

5.1. Öz Kontrol Üst Bilişleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması

Yapılan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin orijinal versiyonunda var olan iki faktörlü yapı çalışmada da yapısını korumuştur (Bürgler vd., 2023).

Ölçeğin modifikasyonsuz birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum göstermediği ve kabul edilebilir aralıkta olmadığı görülmüştür. Bu nedenle hata varyansları en yüksek kovaryansa sahip maddeler sırasıyla ilişkilendirilmiştir. İlişkilendirilen maddeler incelendiğinde aynı yapıyı ölçtükleri ve benzer anlamlar taşıdıkları görülmektedir. Yapılan modifikasyonlar sonucunda CFI, TLI ve SRMR değerleri mükemmel uyum gösterirken (Hu ve Bentler, 1999; Schumacker ve Lomax, 2004) χ^2/df ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum göstermiştir (Hu ve Bentler, 1999; Schumacker ve Lomax, 2004; Kline 2005). Orijinal ölçekte (Bürgler ve vd., 2022) tüm değerler kabul edilebilir uyum gösterirken (CFI = 0.910, TLI = 0.887, RMSEA = 0.068, SRMR = 0.053), bu çalışmada CFI, TLI ve SRMR değerleri mükemmel uyum göstermiştir.

Bir ölçme aracında yer alan maddelerin faktör yüklerinin en az .30'un üzerinde olması beklenmektedir. (Çokluk ve vd., 2012). Bu çalışmada ölçek maddelerinin faktör yükleri .58-.83 arasında değişmektedir. Bürgler ve arkadaşları ise (2022) orijinal ölçeğin faktör yüklerinin ise .48 ve .70 arasında değiştiğini belirtmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında orijinal ölçeğe göre bazı maddeler daha yüksek faktör yüküne sahip olmakla birlikte ve ana ölçekle benzerlik göstermektedir.

Yakınsak ve ıraksak geçerliği test etmek amacıyla ölçeğin öz kontrol, dürtüsellik ve erteleme ile ilişkileri incelenmiştir. Orijinal çalışma bulguları ile paralel olarak

(Bürgler ve vd., 2022) ÖKÜBÖ toplam puanı ve üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenleme alt boyutları ile öz kontrol arasında anlamlı pozitif; erteleme ve dürtüsellik ile anlamlı negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada öz kontrol üst bilişleri ve öz kontrol arasında yapılan korelasyon ve regresyon analizleri bulgularına göre öz kontrol üst bilişleri ile öz kontrol arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur; bununla birlikte öz kontrol üst bilişleri öz kontrolü anlamlı olarak yordamaktadır. Literatüre göre öz kontrol doğası gereği üst bilişsel bir süreçtir; kişi anlık hazzın götürülerini ve uzun vadeli ödülün kazançlarını değerlendirirken ve ikisi arasında seçim yaparken üst bilişsel uğraşlarda bulunur; kişinin öz kontrol sağlarken cezbedici uyaranlara karşı koymak için geliştirdiği stratejiler üst bilişlerle temellenmektedir (Duckworth, 2014). Bireylerin göreve ve kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya koyması gereken öz kontrol stratejileri hakkındaki üst bilişsel bilgisinin başarılı öz kontrolü sağlayacağı ifade edilmektedir (Hennecke ve Kulkarni, 2024). Hennecke ve Bürglerin yaptığı çalışma (2024) daha yüksek düzeyde üst bilişsel bilgi, planlama, izleme, değerlendirme ve çoklu düzenlemenin günlük öz kontrol çatışmalarını çözmede daha yüksek başarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmamızın bulguları literatürü destekleyen niteliktedir.

Öz kontrol ile erteleme arasında gösterilen negatif ilişki literatür bulgularıyla örtüşmektedir. Öz kontrolün sağlanamaması ya da uzun vadeli hedefin başarılabilmesi olarak ifade edilen erteleme davranışı (Steel, 2007) üzerine yapılan araştırmalarda, öz kontrol ve erteleme arasında negatif ilişki olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Gökalp vd.,2022; Sung ve Wang, 2023; Tao ve Jing, 2023; Wijaya ve Tori, 2018). Öz kontrol üst bilişleri ile erteleme arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışma adaptasyonu yapılan ölçeğin geliştirme çalışmasında incelenmiştir; buna göre öz kontrol üst bilişleri ile erteleme arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur (Bürgler vd., 2022). Bununla birlikte üst bilişsel farkındalığın erteleme davranışını yordadığı gösterilmiştir (Yağan, 2022). 56 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen deneysel çalışmada, deney grubunda yer alan ve öz kontrol odaklı müdahale alan öğrencilerin müdahale almayan kontrol grubu öğrencilerine göre ders çalışma süresinin anlamlı olarak arttığı bulunmuştur; bu öğrenciler aynı zamanda ek süreye ihtiyaç duymadan akademik görevlerini tamamlamayı başarmışlardır (Ziesat vd., 1978).

Öz kontrol, kişinin önemli gördüğü hedeflerine ulaşabilmesi için hedefine uygun davranışlar sergilemesini ifade etmektedir (Bauer ve Baumeister 2011); erteleme davranışı ise planlama ve motivasyon eksikliğinde artan bir eğilim olarak ortaya

çıkılmaktadır. Başarısızlık korkusu, görevin yaratacağı zorlanma, sıkıntı gibi hisler de kişinin ertelemesine neden olabilmektedir (Abdi vd., 2020). Öz kontrolün duygu kontrolü, hazzı erteleyebilme, hedef yönelimlilik gibi boyutlarının kişide harekete geçmesi (Gülüm ve Tığrak, 2022) erteleme nedenlerini yönetebilmesini sağlıyor olabilir; bu açıdan bakıldığında erteleme ve öz kontrol ile öz kontrol üst bilişlerinin negatif ilişki içinde olması beklenebilir.

Bu çalışmanın bulguları literatürde yer alan dürtüsellik ve öz kontrolün negatif ilişkisini desteklemektedir. Friese ve Hoffman'ın (2009) dürtüsellik davranışsal çıktıları ile ilgili yaptığı araştırmada dürtüsellik ve öz kontrol arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Çin'de 804 katılımcı ile gerçekleştirilen ve öz kontrol, kişilik özellikleri ve dürtüsellik ilişkisinin incelendiği başka bir araştırmada öz kontrol ve dürtüsellik arasında anlamlı negatif ilişki olduğu gösterilmiştir (Mao vd., 2018). Yetişkinlerde patolojik kumar bağımlılığını inceleyen ve 523 kişiyle yapılan başka bir çalışmada öz kontrolün dürtüsellik ile anlamlı negatif ilişkisi olduğu kanıtlanmıştır (Özsat, 2023). Psikoeğitim programının etkililiğinin test edildiği bir araştırmada öz kontrol odaklı psikoeğitimin dürtüsellik düzeyini düşürdüğü bulunmuştur (Çakırbilgiç, 2023). Patton ve arkadaşları (1995), dürtüsellik düşünmeden hareket etme, olumsuz sonuçlarını düşünmeden hızlı karar alma ve ana yönelimlilik (geleceği düşünmeme) gibi üç boyutla karakterize etmiştir; davranışsal anlamda ise ulaşması ve yerine getirilmesi kolay ödülü, faydası daha fazla ancak uzun vadede ve uğraş ile elde edilebilecek ödüle tercih etmek olarak açıklanmaktadır (Ainslie, 1975). Kişilerin haz getiren aktiviteleri neredeyse hiç çaba harcamadan reflekslerle elde etmeleri ve alınan keyif, olumsuz sonuçlarına rağmen, dürtüleri güçlü kılmaktadır (Hoffman vd., 2009); kişiler öz kontrol gerektiren süreçlerde haz sağlayan uyaranlara direnerek ya da bu uyaranlarla karşılaşma ihtimalini düşürerek öz kontrol sağlamaya çalışmaktadır (Ent vd., 2014). Özetle, dürtüsellik, bireyin kısa vadeli ve genellikle olumsuz sonuçlar doğuran kararlar almasına neden olurken, öz kontrol bireyin uzun vadeli hedefler doğrultusunda kendini disipline etmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, bu iki değişken arasındaki negatif ilişki haza yönelim ve planlı hareket etme açısından değerlendirilebilir.

Ölçeğin Türkçe çevirisi ve İngilizce geri çevirisi arasında yapılan korelasyon analizinin anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki göstermesi ölçeğin dil geçerliğinin sağlandığını ifade etmektedir (Hançer, 2024).

Psikoloji alanındaki değişkenleri ölçen ölçme araçlarında Cronbach alfa katsayısının .70'ten büyük olması bir ölçeğin güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir

(Hair ve vd., 2010). Ölçeğin toplam puanına ait güvenirlik katsayısı toplam puan için .92, üstbilişsel bilgi için .85 ve üstbilişsel düzenleme için .90 olarak hesaplanmıştır. Orjinal ölçekte ise Cronbach's Alpha katsayıları .72-.82 arasında değişmektedir (Bürgler ve vd., 2022). Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik katsayılarının orijinal formdan daha yüksek olduğu görülmektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında yapılan madde toplam korelasyonları ise .30'un üstündedir ve bu değer maddelerin ayırt edici olduğunu, aynı zamanda yüksek iç tutarlılığı göstermektedir. (Büyüköztürk, 2014).

Sonuç olarak, Öz kontrol Üst Bilişleri Ölçeği Türkçe Formu yetişkinlerde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

5.2. Bağlantısız Örneklem t-Testi Analizine İlişkin Bulguların

Tartışılması

Verilerin Bağlantısız Örneklem t-Testi ile analiz edilmesi sonucunda erkeklerin ve kadınların erteleme, öz kontrol ve öz kontrol üst bilişleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Ertelemenin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına dair literatür bulguları farklı sonuçlar vermektedir. Örneğin Steel ve Ferrari (2013) tarafından uluslararası düzeyde 16.413 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla ertelediği bulunmuştur. Yürütülen başka bir meta analiz çalışmasında erkeklerin genel ve akademik erteleme eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Lu vd., 2021). Genel erteleme eğilimlerinin incelendiği ve 264 kişiyle yapılan tez çalışmasında erteleme cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir (Tüfekçi, 2024). 285 kişiyle yapılan başka bir tez çalışmasında katılımcıların erteleme puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tezcan, 2022). Erteleme cinsiyete göre farklılaşmasını erkek ve kadınların duygu düzenlemedeki farklılıkları (Yang vd., 2020) ve kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu (Özer ve Altun, 2011) gösteren çalışmalar bulunmaktadır; bu bağlamda bu faktörlerin cinsiyet değişkeninden daha belirleyici bir faktör olabileceği düşünülmüştür. İkinci olarak verilerin elde edildiği çalışma grubunun erteleme nedenleri ve erteleme türleri açısından cinsiyetler arasında farklılık gösteren belirgin özelliklere sahip olup olmadıkları gibi detaylar incelenmediğinden bulguların bu durumdan etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür. Bununla toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ve algıların bireylerin eğitim düzeyine göre değişkenlik

gösterebilmektedir (Budak ve Küçükşen, 2018; Erzeybek, 2015). Araştırmada katılımcıların eğitim düzeyinin çoğunlukla yüksek öğrenimden oluşması (%71) cinsiyet değişkenine dair bulguları etkileyen başka bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Lynskey ve arkadaşlarının 5935 okul öğrencisi ile yaptığı araştırmada kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde öz kontrol sağladıkları bulunmuştur. 262 erkek ve 230 kadının katılımcı olduğu başka bir çalışmada erkeklerin öz kontrolü kadınlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olarak bulunmuştur (Chapple vd., 2010). Bu çalışmanın cinsiyet ve öz kontrol hakkındaki bulguları, literatürün sağladığı bilgileri desteklememiştir. Türkiye’de yürütülen farklı çalışmalarda öz kontrolün cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı gösterilmiştir (Feyzioğlu, 2023; Alp, 2021). Araştırmanın katılımcılarının kültürel özelliklerinin etkisi olabileceği düşünülmekle birlikte, cinsiyet ve öz kontrol arasındaki ilişkinin zamana göre değişimini inceleyen araştırmada farklı gelişim dönemlerinde erkekler ve kadınlar arasında öz kontrolün anlamlı olarak farklılaşabileceği ifade edilmiştir (Bouffard ve Jo, 2014). Bu çalışmada katılımcıların yaş aralıklarının fazla olmasının sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Bürgler ve Hennecke’nin (2024) yaptığı araştırmada öz kontrol üst bilişlerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ifade edilse de bu bulguya dair istatistiksel veriler makalede yer almamaktadır. Öz kontrol üst bilişleri literatüre yeni giren bir kavram olduğundan bu değişkenle ilgili yapılan araştırmalar sınırlıdır; Öz Kontrol Üst Bilişleri Ölçeği Türkçe’ ye ilk defa uyarlandığından bulguların karşılaştırılabileceği Türkiye’de yürütülmüş bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak öz kontrol üst bilişleri ile öz kontrol arasındaki pozitif ilişki düşünüldüğünde öz kontrolün cinsiyete göre farklılaşmamasının nedenleri ile öz kontrol üst bilişlerinin farklılaşmamasının nedenlerinin benzer olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte üst bilişsel becerilerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalarda erkekler ve kız öğrencilerin öz düzenlemeli öğrenme sürecinde farklı stratejiler kullandıkları ve örneğin kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla “hedef belirleme” ve “planlama” gibi üst bilişsel becerileri kullandıkları bulunmuştur (Zimmerman ve Martinez-Pons, 1990). Bizim çalışmamızda kişinin hangi stratejileri ne kadar kullandığı ya da öz kontrol çatışması yaşadıkları alanlar spesifikleştirilmeden genel olarak ölçülmüştür; cinsiyete göre ortalama puanların farklılaşmaması ölçmenin genel olmasından kaynaklanmış olabilir.

5.3. Aracılık Analizine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın bulgularına göre öz kontrol üst bilişleri öz kontrol aracılığı ile ertelemeyi anlamlı düzeyde etkilemektedir. Başka bir ifadeyle açıklanırsa, bireylerin erteleme davranışlarının azalması için kişilerin öz kontrol sağlaması gerekmektedir. Daha başarılı öz kontrol sağlanması ise kişilerin gündelik hayatta yaşadığı öz kontrol çatışmalarına dair öz kontrol stratejileri geliştirmelerine bağlıdır. Bu stratejilerin bilgisi ve değerlendirilmesi için öz kontrol üst bilişleri devreye girmektedir. Bu çalışma öz kontrol üst bilişlerinin daha yüksek öz kontrol sağlayarak ertelemeyi azaltmaya katkı sunabileceğini göstermektedir.

Öz kontrol üst bilişleri literatüre yeni giren bir kavram olsa da öz kontrol hakkındaki geçmiş çalışmalarda üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenleme olarak kabul edilebilecek davranışsal çıktıları görmek mümkündür. Mucha ve arkadaşlarının (2020) zaman algısı ve öz kontrol ile ilişkisini inceleyen ve 150 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmasında zaman algısının her boyutta başarılı öz kontrolle anlamlı pozitif ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada zaman algısının üst bilişsel bir fenomen olduğu ifade edilmiştir. Mischel (1972) tarafından yürütülen Marshmallow Deneyinde çocukların yaş almasıyla birlikte üst bilişsel becerilerinin arttığı ve bu nedenle yaşı daha büyük olan çocukların kısa vadeli ödülleri daha az tercih etmiş olabileceği ifade edilmiştir. Bu çalışmada ayrıca marshmallowa dair geliştirilen üst bilişlerin (“Marshmallow pofuduk bulutlara benziyor.”; “Marshmallow çok lezzetli olmalı.”) deneye katılan çocukların hangi ödülü seçeceğini etkilediği de ifade edilmiştir. (Mischel, 1972). Kişilere “irade gücünün sınırlı bir kaynak olduğu” bilgisi verildiğinde dayanma güçlerinin değiştiğini gösteren deneysel çalışma ile kanıtlanmıştır (Job vd., 2010) Bahsedilen bu üç çalışmada doğrudan “öz kontrol üst bilişleri” ölçülme de bir bakıma “kişinin kendi öz kontrolü hakkındaki bilgi sahibi olmasına” işaret olarak görülebilir; buradan hareketle üst bilişsel bilginin öz kontrolü pozitif yönde etkileyebileceği sonucuna varılabilir. Proaktif öz kontrol stratejilerini kullanan kişilerin daha yüksek öz kontrole sahip olduğu gösterilen başka bir çalışmada öz kontrol başarısının sebebi üst bilişler olarak ifade edilmiştir zira proaktif stratejilerin kullanımı daha fazla üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenleme ile ilgili becerileri ortaya koymayı gerektirmektedir (Hennecke ve Bürgler, 2022). Bürgler ve Hennecke’nin (2024) 503 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmaya göre daha yüksek üst bilişsel bilgi, planlama, izleme, değerlendirme ve çoklu regülasyonun yanı sıra daha geniş bir öz kontrol

stratejisi repertuvarının günlük öz kontrol çatışmalarını çözmede daha yüksek düzeyde başarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ek olarak üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel düzenlemenin öz kontrol çatışmalarını çözme ile öz kontrol arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Bürgler ve Hennecke, 2024). Bu bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Ertelemeyi açıklayan bazı kuramlar, bireylerin ertelediği işlere dair geliştirdikleri negatif duyguları (değerlendirilme kaygısı, görevin sıkıcılığı, ideal sonucu başaramamak gibi) yatıştırmak için haz veren aktivitelere yöneldiğini ifade etmektedir (Burka ve Yuen, 1982; Ellis ve Knaus, 1979; Baumeister vd., 1995). Öz kontrol çatışması yaşarken de kişi hedonik olan anlık ödüllere yönelmek yerine hedonik olmayan uzun vadeli hedeflere yönelik davranmayı seçmek durumundadır; yaşadığı öz kontrol çatışmasını uzun vadeli hedefleri lehine çözmek için strateji geliştirmesinin yanında bu hedonik çeldiricilere direnmesi gerekmektedir (Bürgler vd., 2021). Kişinin öz kontrol çatışmasının türüne yönelik doğru stratejiyi seçmesi başarılı öz kontrol için gereklidir (Milyavskaya vd., 2020). Yapılması gereken işi parçalara bölmek ve zamanı planlamak ertelemeyi önleyen ancak öz kontrol gerektiren bir stratejidir; kişi bunu yapmadığında erteleme olasılığı oldukça yükselmektedir (Baumeister, 1995). Aracılık modeli bu bilgiler ışığında yorumlandığında kişinin yapması gereken ancak ertelediği işler kişide öz kontrol çatışması yaratabilir; ortaya çıkan bu öz kontrol çatışmasını başarılı bir şekilde çözdüğünde, başka deyişle, çeldiricilere direnip uzun vadeli hedefleri için strateji geliştirdiğinde, ertelemenin azalacağı söylenebilir; ancak kişinin bu öz kontrol çatışmasını nasıl çözdüğüne dair üst bilişsel bilgisi ve üst bilişsel düzenlemesinin yüksek olması ertelemeyi azaltmak için tek başına yeterli olmayabilir; öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrolün daha yüksek olması için dikkate alınması gereken bir beceri olduğu ifade edilebilir.

6. ÖNERİLER

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk sınırlılık çalışmanın ilişkisel olması sebebiyle nedenselliğe dair bulgular sunmaması olarak ifade edilebilir. İkinci sınırlılık olarak ise çalışmada öz kontrole ve ertelemeye etki edebilecek psikopatolojilerin ölçülmemesi şeklinde açıklanabilir. Bir diğer sınırlılık şse katılımcıların genel erteleme düzeyleri ölçülmüş olmasıdır. Gerçekleştirilecek yeni çalışmalarda araştırmacıların ertelemeye etki edecek psikopatolojileri kontrol değişkeni

olarak çalışmaya dahil etmesi ve spesifik erteleme türleri ile çalışması alan yazına ilgili değişkenlerle ilgili daha geçerli bulgular sunabilir. Bununla birlikte bu araştırmada Türkçeye uyarlanmış bir ölçeğe aracı olmadığı için güncel öz kontrol stratejileri değerlendirilememiştir. Öz kontrol üst bilişlerinin öz kontrol stratejileri ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda gelecek çalışmalarda öz kontrol stratejileri repertuvarlarının da değerlendirilmesi öz kontrol üst bilişlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilir. Araştırmanın katılımcılarının %71'inin yüksek öğrenim düzeyinde olması bir diğer sınırlılıktır. Katılımcıların her eğitim düzeyinden eşit şekilde çalışmaya dahil edilmesi eğitim düzeyinin etkilerinin kontrol edilmesi ve ölçülmesi açısından yarar sağlayabilir. Son olarak bu araştırmanın ölçek uyarlama aşamasında dil geçerliği için 27 kişiye, test tekrar test güvenirliği için ise 30 kişiye ulaşılabilmektedir. Geçerlik bulguları bu katılımcılarla sınırlıdır.

Bu çalışmanın sonuçları erteleme ve öz kontrol ile alanda çalışan uzmanlara da yol gösterici olabilir. Araştırmamız ertelemenin azaltılması ve öz kontrolün güçlendirilmesine yönelik müdahale çalışmalarında öz kontrol üst bilişlerine yönelik müdahalelere yer verilmesinin uygulamaların etkinliğini artıracağına dair kanıtlar sunmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma öz kontrol üst bilişleri ölçeğinin Türkçeye kazandırılması açısından önemlidir ve Türk kültüründe öz kontrol, dürtüsellik ve erteleme ile ilişkilerini ortaya koyan ilk çalışmadır. Öz kontrol üst bilişleri yeni bir kavramdır ve bu çalışmanın öz kontrol üst bilişlerinin Türk kültüründe anlaşılması için gelecek araştırmalara kapı açabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdi Zarrin, S., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496.
- Akkaya, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akst, D. (2011). *Temptation: Finding Self-Control in an Age of Excess*. Penguin.
- Akturk, M. O., & Sahin, I. (2011). Literature review on metacognition and its measurement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3731-3736. <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
- Alp, S. (2021). *Sağlık okuryazarlığı, öz kontrol ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Kurumları Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Ay, Z. S., & Bulut, S. (2017). Üst Bilişsel Sorgulamaya Dayalı Problem Çözme Yaklaşımının Öz-düzenleme Becerilerine Etkisinin Yarı Deneysel Bir Çalışma İle Araştırılması. *İlköğretim Online*, 16(2), 547-565. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304716>
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.

- Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: Okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 3(1), 56-80.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78–102. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_5
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. In K. D. Vohs R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 64–82). The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2, 516-539.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Briki, W. (2016). Motivation toward physical exercise and subjective wellbeing: the mediating role of trait self-control. *Frontiers in psychology*, 7, 1546.
- Budak, H., & Küçükşen, K. (2018). Türkiye'nin Sosyal Transformasyon Sürecinde Y Kuşağının "Toplumsal Cinsiyet Rolü" Tutumları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 561-576. <https://doi.org/10.17755/esosder.335865>
- Burger, N., Charness, G., & Lynham, J. (2011). Field and online experiments on self-control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 77(3), 393-404.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It What to Do about It*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Bürgler, S., & Hennecke, M. (2024). Metacognition and polyregulation in daily self-control conflicts. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65, 179–194.

- Bürgler, S., Kleinke, K., & Hennecke, M. (2022). The Metacognition in Self-Control Scale (MISCS). *Personality and Individual Differences*, 199, 111841.
- Büyüköztürk Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi. 179-181.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E., Akgün Ö., Karadeniz Ş., Demirel F. (2022). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi. 16-18.
- Cacioppo J., Larsen J., Bernston G. Poehlmann K., Ito T. (2000). The Philosophy of Emotion.
- Cellar, D. F., Stuhlmacher, A. F., Young, S. K., Fisher, D. M., Adair, C. K., Haynes, S., Twichell, E., Arnold, K. A., Royer, K., Denning, B. L., & Riester, D. (2011). Trait goal orientation, self-regulation, and performance: A meta-analysis. *Journal of Business Psychology*, 26(4), 467-483.
- Cera, R., Mancini, M., & Antonietti, A. (2013). Relationships between metacognition, self-efficacy and self-regulation in learning. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, 4(7), 115-141.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Chapple, C. L., Vaske, J., & Hope, T. L. (2010). Sex differences in the causes of self-control: An examination of mediation, moderation, and gendered etiologies. *Journal of Criminal Justice*, 38(6), 1122-1131.
- Çakırbilgiç, B. (2023). *Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- De Boer, B. J., Van Hooft, E. A., & Bakker, A. B. (2011). Stop and start control: A distinction within self-control. *European Journal of Personality*, 25(5), 349-362.
- De Ridder, D. T., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006-1011.

- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Değirmenci, H., Çetinkaya, A. B., & Karakaş, G. S. (2023). Erteleme davranışının kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 60-74.
- Demir, M. F., & Baloğlu, N. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Üstbiliş Kullanma Becerileri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 242-259. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.640030>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64(1), 135-168.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306–317.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35–55.
- Duckworth AL, Milkman KL, Laibson D. (2018). Beyond Willpower: Strategies for Reducing Failures of Self-Control. *Psychol Sci Public Interest*. (3):102-129. doi: 10.1177/1529100618821893.
- Dunlosky, J., & Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. Sage Publications, Inc. Dweck, C. (2014). Teachers' Mindsets: "Every Student has Something to Teach Me" Feeling overwhelmed? Where did your natural teaching talent go? Try pairing a growth mindset with reasonable goals, patience, and reflection instead. It's time to get gritty and be a better teacher. *Educational horizons*, 93(2), 10-15.
- Ekşi H., Turgut T. Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*. 6. 717-745. [10.15805/addicta.2019.6.3.006](https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.006)
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., Tice, D. M. (2015). Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12-15.

- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1979) *Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. Signet.
- Ertürk, K., & Keleş, C. (2023). *Sosyal bilgi işleme, öz düzenleme ve üstbiliş değişkenlerinin zihin kuramına etkisi: Yapısal eşitlik modellemesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erzeybek, B. (2015). *Anne- Babaların Çocuklarını Yetiştirirken Benimsedikleri Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumları* (Order No. 31154473). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3073241721). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/anne-babaların-çocuklarını-yetiştirirken/docview/3073241721/se-2>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive—developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of affective disorders*, 210, 196-203.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(1), 135–142.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Feyzioğlu F. (2023). *Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ile Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi. Yöktez.

- Filiz, B., & Doğar, Y. (2021). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin öz dñzenleme becerileri ve öz yeterliklerine etkisi. *Milli Eğitim*, 50(230), 857-872.
- Fiore N.A.(2023). *Erteleme: Ertelemenin Üstesinden Gelmek ve Suçluluk Hissetmeden Eğlenmenin Keyfini Çıkarmak*. Serenad Yayınları. 91-97.
- Forzano, L. B., Michels, J. L., Carapella, R. K., Conway, P., Chelonis, J. J. (2011). Self-control and impulsivity in children: Multiple behavioral measures. *The Psychological Record*, 61, 425-448.
- Freud, S. (2020). *Psikanaliz üzerine* (A. Şahin, Çev.). Olimpos Yayınları. (Orijinal çalışma 1933'te yayımlandı).
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and social psychology review*, 15(4), 352-366.
- Gao, K., Zhang, R., Xu, T., Zhou, F., & Feng, T. (2021). The effect of conscientiousness on procrastination: The interaction between the self-control and motivation neural pathways. *Human Brain Mapping*, 42(6), 1829-1844.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of affective disorders*, 293, 415-421.
- Gillebaart, M., De Ridder, D. T. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88-99.
- Green, L. (1982). Minority students' self-control of procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 29(6), 636-644.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130.
- Gökalp, Ş. Z., Sarıtepeci, M., Yıldız Durak, H. (2023). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 42(15), 13192-13203.
- Gölüm, İ. V., & Tığrak, A. (2022). Çok boyutlu özdenetim ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Nesne*, 10(23), 89-104.

- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(4), 495-525.
- Hançer, M. (2003). Ölçeklerin Yazım Dilinden Başka Bir Dile Çevirileri ve Kullanılan Değişik Yaklaşımlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(10), 47-59.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-325.
- Hennecke, M., & Bürgler, S. (2023). Metacognition and self-control: An integrative framework. *Psychological Review*, 130(5), 1262-1288.
- Hennecke, M., & Kulkarni, P. (2024). Metacognitive knowledge about self-control. *Current Opinion in Psychology*, 59, 101861.
- Hofmann, W., Friese, M., & Roefs, A. (2009). Three ways to resist temptation: The independent contributions of executive attention, inhibitory control, and affect regulation to the impulse control of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 431–435.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of personality*, 82(4), 265-277.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 599–610. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.4.599>
- Hoyle, R. H. (2012). Path analysis and structural equation modeling with latent variables. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 333–367). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-019>

- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jo, Y., & Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2014.05.001>
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological science*, 21(11), 1686-1693.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific Software International.
- Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242.
- Kanık Tezcan, R. E. (2022). *Üstbilinç kuramı çerçevesinde yetişkinlerde üstbilinçler, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin aracılık analizleri ile incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Kara, H. (2021). Çalışanlarda erteleme davranışının iş yaşam dengesi üzerine etkisi: Konya ilinde bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 467-482.
- Karademir, Ç. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Genel Erteleme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolü. *The Universal Academic Research Journal*.
- Katzir M, Baldwin M, Werner KM, Hofmann W. (2021). Moving beyond Inhibition: Capturing a Broader Scope of the Self-Control Construct with the Self-Control Strategy Scale (SCSS). *J Pers Assess*. 103(6):762-776.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.

- Knaus, W. J. (2000). *Procrastination, blame, and change*. Select Press.
- Ko, J., Kim, J., Kim, H. (2020). The moderating effect of self-control in the relationship between daily stress and SNS addiction tendency of adolescents. *Stress*, 28(3), 153–159. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2020.28.3.153>
- Koc, H., Şimşir Gökalp, Z., Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among emerging adults: a serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kotabe, H., Hofmann, W., (2015). On Integrating the Components of Self-Control. Perspectives on psychological science. *A journal of the Association for Psychological Science*. 10. 618-38.
- Lai, E. R. (2011). Metacognition: A literature review. *Always learning: Pearson research report*, 24, 1-40.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Lu, D., He, Y., Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425.
- Lynskey, D. P., Winfree, L. T., Jr., Esbensen, F.-A., & Clason, D. L. (2000). Linking gender, minority group status and family matters to self-control theory: A multivariate analysis of key self-control concepts in a youth-gang context. *Juvenile and Family Court Journal*. 51(3):1-19
- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q., Zhou, G. (2018). Self-control mediates the relationship between personality trait and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 129, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.013>
- Memduhoğlu M., Şahin M. (2023). *Erteleme: Bir Zaman Hilesinin Anatomisi*. Pegem Akademi. 5-64.
- Milgram, N. A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1307-1313.
- Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500.

- Milkman, K. L., Rogers, T., & Bazerman, M. H. (2008). Harnessing Our Inner Angels and Demons: What We Have Learned About Want/Should Conflicts and How That Knowledge Can Help Us Reduce Short-Sighted Decision Making. *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 324-338.
- Milyavskaya, M., Saunders, B., Inzlicht, M. (2021). Self-control in daily life: Prevalence and effectiveness of diverse self-control strategies. *Journal of Personality*, 89(4), 634-651.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it*. Random House.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. Little, Brown and Co.
- Missildine, W. H. (1963). *Your Inner Child of the Past*. New York: Simon & Schuster.
- Mucha, M., Wiśniewska, M., Necka, E. (2020). Time perspective and self-control: Metacognitive management of time is important for efficient self-regulation of behavior. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(2), 83-91. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.97286>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The multidimensional self-control scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057-1074.
- Nguyen, B., Steel, P., Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
- Orpen, C. (1988). Confidence in performance appraisals as a function of their perceived purposes: A correlational analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 67(2), 365-366.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.

- Otrar M., Dilmaç B., Haktanır A. (2022). *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Psikoloji Ve Diğer Sosyal Bilimlerde İleri İstatistik: Spss Ve Amos Uygulamalı*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özsat, K. (2023). Examining The Relationship Between Pathological Gambling Addiction And Psychological Symptoms, Impulsivity And Self-Control In Adults. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(4), 890–902. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10436113>
- Öztürk S. (2024). İrade Teorileri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 13(2), 196-208.
- Paschke, L. M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., Walter, H. (2016). Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(8), 1193-1204.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768–774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6).
- Przepiórka, A., Błachnio, A., Cudo, A. (2018). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research*, 272, 340–348.
- Pintrich, P. R. (2002). The Role of Metacognitive Knowledge in Learning, Teaching, and Assessing. *Theory Into Practice*, 41(4), 219–225. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104_3
- Rachlin, H. (1974). Self-control. *Behaviorism*, 2(1), 94-107.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in psychology*, 14, 1073529.
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13, Article 555863.

- Rathi, S., & Chaudhary, V. (2024). Understanding the psychology of procrastination: causes and solutions. *International Journal of Linguistics Applied Psychology and Technology*, 1(2), 1-24.
- Rashidzade, A., Badri, R., Fathi Āzar, E., Hāshemi, T. (2019). The effectiveness of self-regulated metacognitive strategies training on educational resilience and educational procrastination. *Journal of Educational Innovations*, 18(1), 139-158.
- Reynolds, B., & Schiffbauer, R. (2005). Delay of gratification and delay discounting: A unifying feedback model of delay-related impulsive behavior. *The Psychological Record*, 55, 439-460.
- Rozental, A., Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination: Toward a motivational model. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Schraw, G. (2006). Knowledge: Structures and Processes. In P. A. Alexander & P. H. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology* (pp. 245–263). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Soyuğurlu, N., Yeşiltaş, A. (2024). Bireylerin Sağlık Hizmet Taleplerini Erteleme Davranışları Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 198-208.
- Steel, P., König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913.
- Steel, P., Ferrari, J. (2013). Sex, Education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65-94.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490.
- Şimşir, Z., Koç, H. (2022). İki Farklı Kendini Kontrol Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Uyarlaması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 338-350.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tao, S., Jing, Y. (2023). More sense of self-discipline, less procrastination: The mediation of autonomous motivation. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1268614.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tüfekçi, M. (2024). *Yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Uçar, H. (2020). Uzaktan eğitimde akademik erteleme davranışını ve akademik erteleyicileri anlamak. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 40-55.
- Uzun, B., Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler ve Kültürel Farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*. 16(1), 106-121. <https://doi.org/10.12984/eed.09571>
- Vandewalle, D., Cron, W. L., Slocum, J. W. (1997). Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 57(6), 995-1015.
- Wenzel, M., Bürgler, S., Brandstätter, V., Kreibich, A., Hennecke, M. (2024). Self-regulatory strategy use, efficacy, and strategy-situation-fit in self-control conflicts of initiation, persistence, and inhibition. *European Journal of Personality*, 38(2), 189-208.
- Werner, K. M., Ford, B. Q. (2023). Self-control: An integrative framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(5), e12738.
- Wijaya, H. E. (2018). The mediating role of metacognitive self-regulation on student procrastination and academic performance. *Science and Technology Publication*
- Wijaya, H., Tori, A. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(1), 13.
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., Han, L. (2021). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective:

The moderated mediation model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(10), 5076-5086.

Ziesat, H. A., Rosenthal, T. L., White, G. M. (1978). Behavioral Self-Control in Treating Procrastination of Studying. *Psychological Reports*, 42(1), 59-69.

<https://doi.org/10.2466/pr0.1978.42.1.59>

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51.

Zohar, A. H., Shimone, L. P., Hen, M. (2019). Active and passive procrastination in terms of temperament and character. *Peer J*, 7, e6988.



EKLER

EK-1 Öz Kontrol Üstbilişleri Ölçeği

ÖZKONTROL ÜSTBİLİŞLERİ ÖLÇEĞİ

“Öz kontrol (irade) çatışması” bir kişinin uzun vadeli hedeflere (örneğin formda ve sağlıklı kalmak ya da okulda veya kariyerinde başarı elde etmek) ulaşmaya çalışırken yaşadığı çatışmalardır ve kişinin yapmayı arzuladığı şeylerle yapması gerektiğini düşündüğü şeyler arasında çatışma yaşaması olarak tanımlanabilir. Bu çatışmalar farklı şekillerde ortaya çıkabilir:

- 1) Çaba gerektiren bir aktiviteye başlamak gerektiğinde (ders çalışmak ya da iş yapmak için kanepeden kalkmak)
- 2) Bir aktiviteyi uzun süre boyunca sürdürmesi gerektiğinde (antrenman yapmak, ders çalışmak ve bırakmamak)
- 3) Cezbedici uyaranlara karşı koymak gerektiğinde (lezzetli bir keki yememek ya da sevilen dizinin bir bölümünü daha izlememek)

Kişinin hayatının farklı alanlarından diğer birçok örnek bulmak mümkündür.

İnsanlar bu tür çatışmaları çözüme ulaştırmak için çeşitli stratejiler kullanabilirler. Kendini ödüllendirmek, davranışının olumlu ve olumsuz sonuçları hakkında düşünmek, özel alt hedefler belirlemek, cezbedici ve dikkat dağıtıcı olabilecek unsurları ortadan kaldırmak, aktiviteyi eğlenceli şeylerle zenginleştirmek gibi yöntemler buna örnektir.

Aşağıdaki sorularda sizin öz kontrol (irade) çatışmalarının üstesinden nasıl geldiğinizi incelemekteyiz:

Lütfen sorularda yazılan ifadeleri ne kadar katıldığınıza göre puanlayınız: 1= hiç katılmıyorum 5= tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

		1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Öz kontrol çatışmalarının üstesinden gelmeye çalışırken güçlü ve zayıf yönlerimi bilirim.					
2.	Geçmişteki öz kontrol çatışmalarını hatırlamakta iyiyim.					
3.	Öz kontrol çatışmalarını ne kadar iyi şekilde çözüme ulaştırdığımı değerlendirmekte iyiyim.					
4.	Öz kontrol çatışmalarını çözüme ulaştırmak için kullandığım stratejilerin farkındayım.					
5.	Duruma göre farklı özkontrol stratejileri kullanırım.					
6.	Öz kontrol çatışmalarının üstesinden gelmeye çalışırken zayıf					

	kaldığım yönleri telafi edebilmek için güçlü yanlarımı kullanırım.					
7..	Bir öz kontrol çatışmasını çözüme ulaştırmaya çalışmadan önce birkaç strateji üzerinde düşünürüm.					
8.	Bir öz kontrol çatışmasını çözüme ulaştırmak için birkaç farklı strateji düşünürüm ve en iyisini seçerim.					
9..	Öz kontrol çatışması yaşarken kullandığım stratejilerin ne kadar faydalı olduğunu incelerim.					
10.	Bir öz kontrol çatışmasını çözüme ulaştırmaya çalıştığımda ne kadar iyi çözebildiğimi düzenli olarak kontrol ederim.					
11.	Bir öz kontrol çatışmasını çözüme ulaştırdıktan sonra hedeflerimde ne kadar başarılı olduğumu değerlendiririm.					
12.	Bir öz kontrol çatışmasını çözüme ulaştırdıktan sonra tüm stratejileri dikkate alıp almadığımı değerlendiririm.					



EK-2 Çok Boyutlu Kısa Öz Kontrol Ölçeği

		1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	1. Bir işe/göreve başlarken zorluk çekerim.					
2.	Her gün uzun vadeli hedeflerime odaklanırım.					
3.	Bir işe/göreve odaklanmak benim için zordur.					
4.	Kendimi çıkmazda hissettiğimde, duruma başka bir perspektiften bakmaya çalışırım.					
5.	İşlerimi o kadar uzun süre erteliyorum ki, iyi oluşum (mutluluğum) veya verimliliğim gereksiz yere zarar görüyor.					
6.	Hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum.					
7..	Dürtülerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.					
8.	Üzgün olduğumda olumlu bir şey düşünmeye çalışırım.					

EK-3 Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Form

		Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım				
2	Düşünmeden iş yaparım				
3	Dikkat etmem				
4	Uçuşan düşüncelerim var				
5	Dikkatli düşünen birisiyim				
6	İş güvenliğine dikkat ederim				
7	Düşünmeden bir şeyler söylerim				
8	Düşünmeden hareket ederim				
9	Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım.				
10	Aklıma estiği gibi hareket ederim				
11	Düşünerek hareket ederim				
12	Düşünmeden alışveriş yaparım				
13	Hobilerimi değiştiririm				
14	Kazandığımdan daha fazla harcarım				
15	Geleceğini düşünen birisiyim				

EK-4 Kısa Erteleme Ölçeği

		1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Bir işi son teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.					
2.	Sürekli olarak “yarın yapacağım” derim.					
3.	Genellikle bir görevi bitirmem gereken tarihten önce bitiririm.					
4.	Yapmam gereken bir işe başlamayı genellikle ertelerim.					
5.	Genellikle bir günde yapmayı planladığım her şeyi başarıyla tamamlarım.					
6.	Genellikle akşam rahatlamadan ve dinlenmeden önce yapmam gereken bütün işleri hallederim.					
7.	Kısa sürede ve kolayca tamamlayabileceğim işleri bile günlerce bekletirim.					
8.	Kendimi sık sık günler önce yapmayı planladığım işleri yaparken buluyorum.					
9.	Temel ihtiyaçlarımı bile genellikle son dakikada satın alırım.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Mehtap KALIN
Uyruğu : TC

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Lisans	: EGE ÜNİVERSİTESİ	2016

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2018-2020	Türk Kızılayı	Psikolog
2020- Halen	Sağlık Bakanlığı	Psikolog

UZMANLIK ALANI

Kompleks travma ve ilişkili bozukluklar, yeme bozuklukları, EMDR Terapisi, Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi ve yetişkin eğitimi

YABANCI DİLLER

İngilizce (İleri Düzey Yetkinlik)
İspanyolca (Başlangıç Düzeyinde Yetkinlik)