



e-ISSN: 2630-6417

International Journal of  
Social, Humanities And  
Administrative Sciences  
(JOSHAS JOURNAL)

Vol: 8 Issue: 55  
Year: 2022 AUGUST  
Pp: 1029-1037

Arrival  
11 July 2022  
Published  
31 AUGUST 2022

Article ID  
64135  
Article Serial Number  
11

DOI NUMBER  
<http://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.64135>

How to Cite This Article  
Tatar, A.; Zekioğlu, A. &  
Çamkerten, S. (2022).  
"Fiziksel Aktivite, Sorumluluk  
ve Çok Boyutlu Erteleme  
İlişkisi", Journal Of Social,  
Humanities and  
Administrative Sciences,  
8(55):1029-1037



International Journal of  
Social, Humanities And  
Administrative Sciences is  
licensed under a Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.  
This journal is an open  
access, peer-reviewed  
international journal.

# Fiziksel Aktivite, Sorumluluk ve Çok Boyutlu Erteleme İlişkisi

Relation of Physical Activity, Conscientiousness and Multidimensional Procrastination

Arkun Tatar Aylin Zekioğlu Sami Çamkerten

Doç.Dr., Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Manisa, Türkiye  
Doç.Dr., Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Manisa, Türkiye  
Psikolog, Manisa, Türkiye

## ÖZET

Bu çalışmada ertelemenin sporcu olmayan grupta fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın özgün yanlarını, ertelemenin çok boyutlu olarak ele alınması, büyük bir katılımcı grubuna uygulama yapılması ve fiziksel egzersiz yapma ile erteleme ilişkisine bakılması oluşturmaktadır. Çalışmaya 18-73 yaşları arasında (ort. = 27,84 ± 11,16 yıl) 662 kadın (% 59,2) ve 457 erkek (% 40,8) olmak üzere toplam 1119 kişi katılmıştır. Çalışmada, üç boyutlu yapıyla değerlendirilen A Erteleme Ölçeği-15 ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin Sorumluluk faktörü kullanılmıştır. Fiziksel egzersiz yapma durumu, Sorumluluk faktör toplam puanı ve sosyo-demografik özellikler bağımsız değişkenler olarak alınarak, çok değişkenli lojistik regresyon analizi kullanılarak erteleme düzeyi grupları yordanmıştır. Ayrıca erteleme ölçeği alt boyut toplam puanları fiziksel egzersiz yapma durum grupları açısından çok değişkenli varyans analiziyle (MANOVA) karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre davranışsal erteleme, fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk faktörü, medeni durum ve çalışma durumu; bilişsel erteleme, fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk faktörü, yaş ve çalışma durumu; duygusal erteleme, sorumluluk faktörü, medeni durum ve çalışma durumu; erteleme geneli / bütünü ise fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk faktörü, yaş, medeni durum ve çalışma durumu tarafından yordanmıştır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun diğer gruplardan davranışsal ve bilişsel erteleme düzeyinin düşük, duygusal erteleme düzeyinin ise yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçlar, ertelemenin farklı türlerinin yordanmasında farklı değişkenlerin etkili olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Davranışsal Erteleme, Bilişsel Erteleme, Duygusal Erteleme, Sorumluluk

## ABSTRACT

In the present study, the purpose was to examine the relationship of procrastination with physical exercise, conscientiousness, and socio-demographic variables in the non-athlete group. The original sides of the study were the multidimensional approach of procrastination, the application to a large group of participants, and the examination of the relationship between physical exercise and procrastination. A total of 1119 individuals, 662 of whom were female (59.2 %) and 457 were male (40.8 %), aged between 18 and 73 (mean age = 27.84 ± 11.16 years) participated in the study. The conscientiousness factor of the A Procrastination Scale-15 and the Big Five-50 Personality Test, which are evaluated with a 3D structure, were used in the study. The procrastination level groups were predicted by using the Multivariate Logistic Regression Analysis, taking physical exercise status, conscientiousness factor total score, and socio-demographic characteristics as the independent variables. Also, the sub-dimension total scores of the procrastination scale were compared with Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) for physical exercise status groups. According to the results, behavioral procrastination, doing physical exercise, conscientiousness factor, marital status, and working status; cognitive procrastination, doing physical exercise, conscientiousness factor, age and working status; emotional procrastination, conscientiousness factor, marital status, and working status were predicted by procrastination overall/whole, on the other hand, was predicted by doing physical exercise, conscientiousness factor, age, marital status, and employment status. It was found that the behavioral and cognitive procrastination level of the group that did regular physical exercise was lower than the other groups, and the level of emotional procrastination was higher. The results showed that different variables were effective in predicting different procrastination types.

**Key Words:** Behavioral Procrastination, Cognitive Procrastination, Emotional Procrastination, Conscientiousness

## 1. GİRİŞ

Kuramsal olarak ele alındığında, ertelemeyi kişilik özellikleri, durumsal faktörler ve görev özellikleri olmak üzere üç temel faktör etkilemektedir (Gupta ve ark., 2012). Birinci faktör olarak kişilik özelliklerinin ertelemeyi etkilediğini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Lee ve ark., 2006; Ljubin-Golub ve ark., 2019; Lonergan ve Maher, 2000; Ocansey ve ark., 2020; Zhou, 2020). Bu çalışmalarda erteleme ile ilişkileri açık bir şekilde ortaya konan ise negatif yönlü olarak öz-denetim / sorumluluk (Argiropoulou ve Ferrari, 2015; Lee ve ark., 2006; Ljubin-Golub ve ark., 2019; Pearlman-Avni ve Zibenberg, 2018; Wang ve ark., 2021) ve pozitif yönlü olarak da duygusal denge faktörleridir (Argiropoulou ve Ferrari, 2015; Gupta ve ark., 2012; Ocansey ve ark., 2020; Pearlman-Avni ve Zibenberg, 2018; Wang ve ark., 2021). Ancak farklı bir yaklaşım olarak duygusal dengenin ertelemeye etkisinin olmadığı (Steel ve Klingsieck, 2016) ve erteleme üzerindeki etkisine tamamen öz-denetim / sorumluluğun aracılık ettiği de ifade edilmektedir (Lee ve ark., 2006). Bir başka yaklaşım ise davranışsal ve karar verme ertelemesi olarak farklı erteleme türlerinin öz-denetim / sorumluluk ve duygusal denge gibi farklı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu yönündedir (Milgram ve Tenne, 2000). Benzer doğrultuda erteleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik

bu şekilde gözlenen tutarsız sonuçların bulunmasının erteleme kavramsallaştırılmasında ve ölçümünde ayırımın yapılmamasına bağlanmaktadır (Tatar ve ark., 2019; Zhou, 2020).

Kişilik perspektifinden ele alındığında erteleme bir yönüyle dikkat, öz-disiplin, sorumluluk gibi özelliklerde ortaya çıkan öz-denetim düşüklüğü olarak kavramsallaştırılmakta ve öz-denetimle olan korelasyonel ilişkisi nedeniyle de öz-denetimle açık bir şekilde yordanabilmektedir (Kim ve ark., 2017; Lay, 1997; Sirois ve Tosti, 2012; Zhou, 2020). Bu yönüyle erteleme zararlı sonuçları olan bir öz-düzenleme başarısızlığı olarak kabul edilmektedir (Chowdhury ve Pychyl, 2018; Mann, 2016). Ertelemenin, bir irade zayıflığı, bireyin kendini düzenleme başarısızlığı ya da zaman yönetim sorunu olarak bireylerde ekonomik sıkıntılara, iş yaşamında da olumsuz sonuçlara neden olmasının yanı sıra tedavinin geciktirilmesi gibi fiziksel ve / veya ruhsal sorunlara da yol açtığı görülmektedir (Pychyl ve Flett, 2012; Sirois, 2007; Sirois ve Tosti, 2012; Stead ve ark., 2010). Bu doğrultuda sadece sağlığa olan olumsuz etkileri açısından bakıldığında ise erteleme, bazı insanlar için kırılabilirliği artırıcı özelliğiyle ya düzensizlik ve işlev bozukluğunun merkezinde yer almakta ya da diğer sorunların şiddetini artıran bir etki göstermektedir (Pychyl ve Flett, 2012). Diğer yandan erteleme, çatışma ve kararsızlıkla başa çıkmanın bir yolu olarak da değerlendirilmektedir (Mann, 2016). Ancak kuramsal çerçevede yine de erteleme olumlu sonuçlarından daha ağır basan potansiyel olumsuz sonuçlarla karakterize gönüllü bir etkinlik olduğu görüşü ağır basmaktadır (Klingsieck, 2013).

Durumsal faktörler ve görev özellikleri açısından değerlendirildiğinde ise erteleme bir görevi veya kararı yerine getirmeyi geciktirme olması nedeniyle gecikmenin yarattığı zaman baskısı zor görevlerde dakikliği ve / veya kaliteyi azaltabileceğinden, performans olumsuz etkilediği varsayılmaktadır (van Eerde, 2003). Gecikmeye rağmen olumlu sonuçlarla sonuçlanan görevlerin bilinçli olarak son dakikaya bırakılması şeklinde tanımlanan aktif erteleme, bir öz-düzenleme başarısızlığı olarak görülmesi de bu olgu erteleme değil amaca yönelik kasıtlı bir gecikme olarak da yorumlanmaktadır (Chowdhury ve Pychyl, 2018). Bu nedenle çevresel baskı / stres kaynakları uyarılmayı artırarak düşük performansla yol açmaktadır (Ferrari, 2001). Ancak kolay görevlerin yerine getirilmesinde daha fazla bilgi veya düşünme bir kararın kalitesini iyileştirebileceği için zaman baskısı verimliliğin artmasına da neden olabilmektedir (van Eerde, 2003). Benzer doğrultuda yüksek erteleme, düşük öz kontrol, isyankarlık, düşük özgüven, öz saygı, depresyon, sosyal kaygı, unutkanlık, düzensizlik, rekabet eksikliği, işlevsiz dürtüsellik, davranışsal katılık ve enerji eksikliği ile de ilişkili bulunmuştur (Argiropoulou ve Ferrari, 2015).

Sosyo-demografik değişkenler açısından el alındığında cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum grupları arasında erteleme düzeyi farklılıkları gözlenmektedir (Gupta ve ark., 2012; Steel ve Ferrari, 2013; van Eerde, 2003; Zhou, 2020). Erteleme yaygınlığı, erkekler ve kadınlar arasında benzer oranda gözlenirken (van Eerde, 2003) erteleme düzeyi açısından ise bazı çalışmalar erkeklerin daha fazla erteleyici olduklarına yönelik sonuçlar sunmakta (Khan ve ark., 2014; Mandap, 2016; Tamiru, 2008; van Eerde, 2003) diğer bazı çalışmalar ise gruplar arasında farklılık olmadığını belirtmektedir (Gupta ve ark., 2012; Lai ve ark., 2015). Ancak her koşulda öz-denetim / sorumluluk faktöründeki kadın ve erkek arası farklılıklar erteleme önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Dominguez-Lara ve ark., 2019). Bununla birlikte, erteleme yaşla negatif yönlü ilişkili olduğu ve yaş ilerledikçe daha az erteleme eğilimi olduğu da görülmektedir (Gupta ve ark., 2012).

Akademik erteleme diğer değişkenlerle ilişkileri çok çalışılan bir konu olmasına karşın öğrenci olmayan grupta genel erteleme eğiliminin görece daha az çalışmaya konu olduğu izlenmektedir (Mann, 2016). Özellikle erteleme konusundaki Türkçe ölçüm araçlarının yetersizliği ise bu çalışma sayılarına olumsuz etki yapmaktadır (Tatar ve Özdemir, 2019; Tatar ve ark., 2019). Ayrıca belirli bir bağlamda ara sıra erteleme işlevi olmayabilir. Ancak erteleme herhangi bir görevde ortaya çıkacak kadar genel olduğunda, bu çalışma bağlamında ele alındığı şekliyle sportif performansa olumsuz etki edebilir (van Eerde, 2003). Bu çalışmada bu sunulanlar doğrultusunda, erteleme sporcu olmayan grupta fiziksel egzersiz yapma ile ilişkisi bağlamında betimsel bir çalışmasının yürütülmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın özgün yanlarından birini erteleme çok boyutlu olarak ele alınması oluşturmaktadır. Bu çalışmadaki diğer özgün yan, büyük bir katılımcı grubuna uygulama yapılarak benzer çalışmalara karşılaştırma olanağı sağlanması amacıyla normatif veri gibi işlev görececek bir verinin sunulmasıdır. Çalışmadaki bir diğer özgün yan da spor psikolojisi alanında az çalışılan bir olgu olarak erteleme ele alınmasıdır.

## 2.YÖNTEM

### 2.1.Katılımcılar

Çalışmaya 18-73 yaşları arasında (ort. = 27,84 ± 11,16 yıl) 662 kadın (% 59,2) ve 457 erkek (% 40,8) olmak üzere toplam 1119 kişi katılmıştır. Çalışmada dışlama kriteri olarak profesyonel sporcu olma ve sportif ortamda çalışıyor olmak (antrenör, masör vb.) alınmıştır.

### 2.2.Gereçler

Çalışmada, anket formu, A Erteleme Ölçeği-15 ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin Sorumluluk faktörü kullanılmıştır.

### 2.2.1.A Erteleme Ölçeği-15

Ölçek, önce 20 madde olarak geliştirilmiş (Tatar ve Özdemir, 2019) daha sonra gözden geçirme çalışmasıyla kısaltılmıştır (Tatar ve ark., 2019). 15 maddeden oluşan ve Duygusal, Davranışsal, Bilişsel alt boyutlarından oluşan gözden geçirilmiş form, öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçek beş maddesi ters yönlü puanlanan 5'li Likert tipi cevap seçeneği içermektedir. Yüksek puanın ertelemenin fazlalığına işaret ettiği ölçeğin, gözden geçirilmiş formu için iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Duygusal alt boyutu için 0,864, Davranışsal alt boyutu için 0,822, Bilişsel alt boyutu için 0,850 ve bütünü için 0,912 olarak bildirilmiştir (Tatar ve ark., 2019).

### 2.2.2.Büyük Beş-50 Kişilik Testi Sorumluluk Faktörü

Büyük Beş-50 Kişilik Testi Goldberg, (1992) tarafından geliştirilmiş ve Tatar (2017) tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Test, her biri 10 maddeli beş faktör içeren ve toplamda 50 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. 5'li Likert tipi cevap seçeneği ile cevaplanan testin bu çalışmada sadece Sorumluluk faktörü alınmıştır. Bu faktör için Türkçe'ye çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,794, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,783 olarak belirtilmiştir (Tatar, 2017).

### 2.3.Uygulama

Çalışmanın uygulaması iki yıllık süre içerisinde katılımcılara basılı formların verilmesi yoluyla toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından yönetilen bir ekip tarafından yapılan uygulamada, kolay örnekleme tekniği ile ulaşılabilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişiler alınmıştır. Çalışmaya profesyonel sporcu ve / veya sportif ortamda çalışan kişiler alınmamıştır. Bir kişilik uygulama yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür.

### 2.4.Verilerin Analizi

Çalışmada önce katılımcı grubun betimleyici istatistikleri, daha sonra kullanılan ölçme araçları için iç tutarlılık güvenirlik analizleri, toplam puanlar arasında Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra da çok değişkenli lojistik regresyon modelinin kullanılması için A Erteleme Ölçeği-15'in alt boyutları ve bütünü için toplam puan ortalamaları kullanılarak ortalama altı erteleme yapmayan ve ortalama üzeri erteleme yapanlar olmak üzere ikişer grup oluşturulmuştur. Oluşturulan bu gruplar, fiziksel egzersiz yapma durumları, Sorumluluk faktör puanı ve sosyo-demografik özelliklere kullanılarak yordanmıştır.

### 2.5.Sonuçlar

A Erteleme Ölçeği-15'in üç alt boyutu, genel toplamı ve Sorumluluk faktör puanı için betimleyici istatistikler, iç tutarlılık katsayıları ve toplam puanlar arası korelasyon katsayıları belirlenerek (Tablo 1), erteleme ölçümlerine ilişkin toplam puanı ortalama değerlerinin altında ve üzerinde yer alanlar olarak her puan için iki grup oluşturulmuştur.

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler, iç tutarlılık katsayıları ve toplam puanlar arası korelasyonlar

n = 1119	Cronbach Alfa	Ort.	s	1	3	4
1. Sorumluluk Faktörü	0,79	3,66	0,73			
2. A Erteleme Ölçeği-15 Genel Toplamı	0,90	37,03	12,27	-0,67		
3. A Erteleme Ölçeği-15 Davranışsal Alt Boyutu	0,84	11,92	4,63	-0,55		
4. A Erteleme Ölçeği-15 Bilişsel Alt Boyutu	0,85	12,48	4,80	-0,55	0,82	
5. A Erteleme Ölçeği-15 Duygusal Alt Boyutu	0,83	12,63	5,15	-0,59	0,47	0,41

Daha sonra ayrı ayrı olacak şekilde erteleme gruplarının yordanması amacıyla Wald İleriye Doğru (Forward Wald) yöntemiyle çok değişkenli lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Nicel sürekli bağımsız değişkenler olarak yaş ve Sorumluluk faktör puanı, kategorik bağımsız değişkenler olarak da egzersiz yapma durumu (düzenli egzersiz yapan (n =209, %18,7); düzenli egzersiz yapmayan (n=383, %34,2)), cinsiyet (kadın (n= 62, % 59,2), erkek (n=457, %40,8)), eğitim durumu (lise ve altı eğitim düzeyi (n=273, %24,4), ön lisans ve üzeri eğitim düzeyi (n=846,% 75,6), medeni durum (bekar (n=782, % 9,9), evli / boşanmış / dul (n =,337 %30,1)), gelir durumu (ortalamanın altında gelire sahip olanlar (n=710, % 63,4), ortalamanın üzerinde gelire sahip olanlar (n = 409, % 36,6)) ve gelir getirecek bir işte çalışma durumu (gelir getirecek bir işte çalışmayanlar (n=758, %67,7), gelir getirecek bir işte çalışanlar (n=361,% 2,3)) alınmıştır.

Davranışsal erteleme gruplarının yordanması için oluşturulan modelin Hosmer ve Lemeshow testi ile uyum iyiliği incelenmiş ve model uyumu gözlenmiştir ( $\chi^2$  HL(8)=4,59;  $p>0,05$ ). Nagelkerke sözde  $R^2$  değeri modelin toplam varyansın %40,2'sini açıkladığını göstermiştir. Bu sonuç katılımcı grupta, yordayıcı bağımsız değişkenler kümesinin davranışsal erteleme düzeyi düşük ve yüksek grupları ayırabildiğini göstermektedir. Şans eseri doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesindeki (%53,0) artışla genel isabet oranı %74,5 olarak belirlenmiştir. Davranışsal erteleme düzeyi düşük grup için %71,3 ve yüksek grup için ise %77,4 doğru tahmin oranları bulunmuştur. Wald testi, bağımsız değişkenler olarak fiziksel egzersiz yapmanın ( $\chi^2$ Wald (2) = 26,71;  $p<0,001$ ), Sorumluluk faktörü toplam

puanının ( $\chi^2$ Wald(1)=193,84;  $p<0,001$ ), medeni durumun ( $\chi^2$ Wald(1)=29,69;  $p<0,001$ ) ve çalışma durumunun ( $\chi^2$ Wald(1)=8,49;  $p<0,01$ ) davranışsal erteleme düzeyi düşük ve yüksek gruplarından birinde yer almanın istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Davranışsal Erteleme Gruplarının Yordanması için Lojistik Regresyon Analizi Sonucu

Nagelkerke Sözde $R^2 = 40,2$	$\beta$	S.H.	Wald	s.d.	p	Exp( $\beta$ )	Exp( $\beta$ )'nin Güven Aralığı (% 95)
Egzersiz Yapma - Düzenli Yapan			26,71	2	0,000		
Egzersiz Yapma - Zaman Zaman Yapan	-1,12	0,22	26,69	1	0,000	0,33	0,21 - 0,50
Egzersiz Yapma - Yapmayan	-0,43	0,17	6,71	1	0,010	0,65	0,47 - 0,90
Sorumluluk	-1,73	0,12	193,84	1	0,000	0,18	0,14 - 0,23
Medeni Durum	0,97	0,18	29,69	1	0,000	2,64	1,86 - 3,75
Çalışma Durumu	0,50	0,17	8,49	1	0,004	1,64	1,18 - 2,29
Sabit	5,86	,50	137,53	1	0,000	349,80	

Bilişsel erteleme gruplarının yordanması için oluşturulan modelin Hosmer ve Lemeshow testi sonucuna göre model uyumu vardır ( $\chi^2$  HL (8) = 4,62;  $p>0,05$ ). Nagelkerke sözde  $R^2$  değerine göre model toplam varyansın %34,8'ini açıklamaktadır. Genel isabet oranı şans eseri doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesindeki (%50,7) artışla %71,6 olarak gerçekleşmiştir. Bilişsel erteleme düzeyi düşük grup için %70,9 ve yüksek grup için ise % 2,3 doğru tahmin oranları bulunmuştur. Wald testi sonucuna göre bağımsız değişkenler olarak fiziksel egzersiz yapma ( $\chi^2$ Wald(2) = 25,98;  $p < 0,001$ ), Sorumluluk faktörü toplam puanı ( $\chi^2$ Wald(1) = 173,64;  $p < 0,001$ ), yaş ( $\chi^2$ Wald(1) = 15,35;  $p < 0,001$ ) ve çalışma durumunun ( $\chi^2$ Wald(1) = 7,01;  $p < 0,01$ ) bilişsel erteleme düzeyi düşük ve yüksek gruplarından birinde yer almanın istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olarak gerçekleşmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Bilişsel Erteleme Gruplarının Yordanması için Lojistik Regresyon Analizi Sonucu

Nagelkerke Sözde $R^2 = 34,8$	$\beta$	S.H.	Wald	s.d.	p	Exp( $\beta$ )	Exp( $\beta$ )'nin Güven Aralığı (% 95)
Egzersiz Yapma - Düzenli Yapan			25,98	2	0,000		
Egzersiz Yapma - Zaman Zaman Yapan	-1,06	,21	25,86	1	0,000	0,35	0,23 - 0,52
Egzersiz Yapma - Yapmayan	-0,32	,16	4,16	1	0,041	0,72	0,53 - 0,99
Sorumluluk	-1,55	,12	173,64	1	0,000	0,21	0,17 - 0,27
Yaş	-0,03	,01	15,35	1	0,000	0,97	0,96 - 0,99
Çalışma Durumu	0,44	,17	7,01	1	0,008	1,55	1,12 - 2,15
Sabit	6,48	,51	158,49	1	0,000	653,49	

Duygusal erteleme gruplarının yordanması için oluşturulan modelin Hosmer ve Lemeshow testi sonucuna göre model uyumu vardır ( $\chi^2$  HL (8) = 11,64;  $p > 0,05$ ) ve Nagelkerke sözde  $R^2$  değerine göre model toplam varyansın % 40,2'sini açıklamaktadır. Genel isabet oranı şans eseri doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesindeki (% 50,8) artışla % 75,7 olarak gerçekleşmiştir. Duygusal erteleme düzeyi düşük grup için % 72,9 ve yüksek grup için ise % 78,4 doğru tahmin oranları belirlenmiştir. Wald testi sonucuna göre bağımsız değişkenler olarak Sorumluluk faktörü toplam puanı ( $\chi^2$ Wald(1) = 220,43;  $p < 0,001$ ), medeni durum ( $\chi^2$ Wald(1) = 8,87;  $p < 0,01$ ) ve çalışma durumu ( $\chi^2$ Wald(1) = 7,01;  $p < 0,01$ ) duygusal erteleme düzeyi düşük ve yüksek gruplarından birinde yer almanın istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilmiştir. Fiziksel egzersiz yapma durumu ise duygusal erteleme gruplarının yordanmasında etkili bir değişken olarak ortaya çıkmamıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Duygusal Erteleme Gruplarının Yordanması için Lojistik Regresyon Analizi Sonucu

Nagelkerke Sözde $R^2 = 40,2$	$\beta$	S.H.	Wald	s.d.	p	Exp( $\beta$ )	Exp( $\beta$ )'nin Güven Aralığı (% 95)
Sorumluluk	-1,90	0,13	220,43	1	0,000	0,15	0,12 - 0,19
Medeni Durum	0,53	0,18	8,87	1	0,003	1,69	1,20 - 2,39
Çalışma Durumu	0,45	0,17	7,01	1	0,008	1,57	1,13 - 2,20
Sabit	6,32	0,50	158,43	1	0,000	555,71	

Erteleme genel toplam puanı üzerinden oluşturulan grupların yordanması için yürütülen analizde oluşturulan modelin Hosmer ve Lemeshow testi sonucuna göre model uyumu vardır ( $\chi^2$  HL (8) = 6,24;  $p > 0,05$ ) ve Nagelkerke sözde  $R^2$  değerine göre model toplam varyansın % 52,7'sini açıklamaktadır. Genel isabet oranı şans eseri doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesine (% 51,0) oranla % 28,5'lik bir artışla % 79,5 olarak belirlenmiştir. Erteleme düzeyi düşük grup için % 77,6 ve yüksek grup için ise % 81,4 doğru tahmin oranları tespit edilmiştir. Wald testi sonucuna göre de fiziksel egzersiz yapma ( $\chi^2$ Wald(2) = 10,76;  $p < 0,01$ ), Sorumluluk faktörü toplam puanı ( $\chi^2$ Wald(1) = 242,33;  $p < 0,001$ ), yaş ( $\chi^2$ Wald(1) = 4,66;  $p < 0,05$ ), medeni durum ( $\chi^2$ Wald(1) = 6,17;  $p < 0,05$ ) ve çalışma durumu ( $\chi^2$ Wald(1) = 9,97;  $p < 0,01$ ) erteleme düzeyi düşük ve yüksek gruplarından birinde yer almanın istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olan bağımsız değişkenlerdir (Tablo 5).

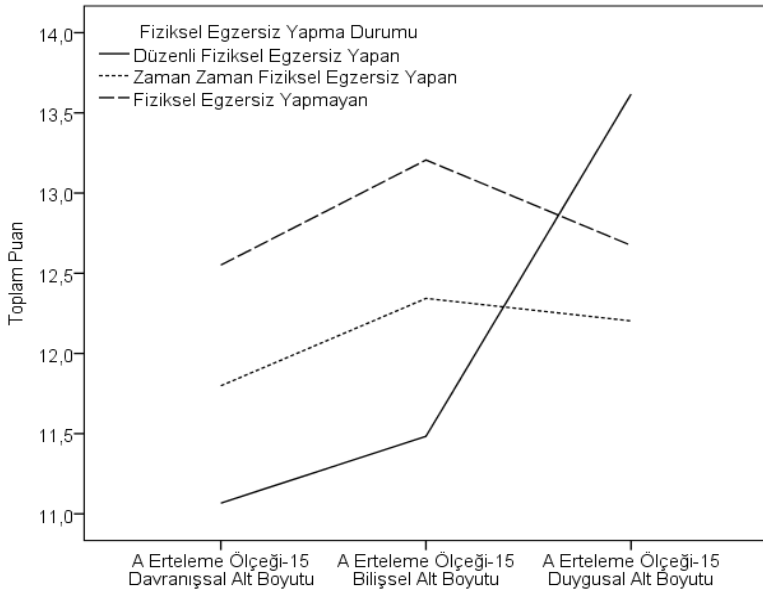
Tablo 5. Erteleme Gruplarının Yordanması için Lojistik Regresyon Analizi Sonucu

Nagelkerke Sözde $R^2 = 50,8$	$\beta$	S.H.	Wald	s.d.	p	Exp( $\beta$ )	Exp( $\beta$ )'nin Güven Aralığı (% 95)
Egzersiz Yapma - Düzenli Yapan			10,76	2	0,005		
Egzersiz Yapma - Zaman Zaman Yapan	-0,71	0,23	9,18	1	0,002	0,49	0,31 - 0,78
Egzersiz Yapma - Yapmayan	-0,46	0,18	6,51	1	0,011	0,63	0,44 - 0,90
Sorumluluk	-2,36	0,15	242,33	1	0,000	0,09	0,07 - 0,13



Yaş	-0,03	0,01	4,66	1	0,031	0,97	0,95- 1,00
Medeni Durum	0,69	0,28	6,17	1	0,013	2,00	1,16 - 3,44
Çalışma Durumu	0,60	0,19	9,97	1	0,002	1,82	1,25 - 2,63
Sabit	8,83	0,75	138,94	1	0,000	6826,33	

Çalışmada son işlem olarak fiziksel egzersiz yapma durumuna göre oluşturulan üç grubun erteleme ölçeğinin üç alt boyutu toplam puan ortalamaları tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre erteleme ölçeği alt boyutları için fiziksel egzersiz yapma durumu gruplarının etkisi (Wilk's  $\lambda = 0,96$ ;  $F(6, 2228) = 7,70$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = 0,02$ ) istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuçlar erteleme ölçeğinin üç alt boyutu için ayrı ayrı incelendiğinde ise farklılığın kaynağının, davranışsal erteleme ( $F(2, 1116) = 7,37$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = 0,013$ ), bilişsel erteleme ( $F(2, 1116) = 9,22$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = 0,016$ ) ve duygusal erteleme ( $F(2, 1116) = 5,70$ ,  $p < 0,01$ ,  $\eta^2 = 0,010$ ) olmak üzere her üç alt boyut toplam puanında da olduğu görülmüştür. Tukey-B çoklu karşılaştırma test sonucuna göre grup ortalamalarının görsel gösterimi için grafiği çizildiğinde açıkça görüldüğü gibi ertelemenin davranışsal ve bilişsel boyutlarında, fiziksel egzersiz yapma miktarındaki artış erteleme miktarındaki düşüşle ters yönlü olarak paraleldir ve her iki alt boyutta da üç grup arasında istatistiksel düzeyde farklılık vardır. Ancak ertelemenin duygusal alt boyutunda belirgin bir kırılma vardır ve düzenli egzersiz yapanların erteleme miktarı zaman zaman fiziksel egzersiz yapan ve fiziksel egzersiz yapmayan diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlam düzeyinde daha yüksektir. Ancak zaman zaman fiziksel egzersiz yapan ve fiziksel egzersiz yapmayan iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (Şekil 1).



Şekil 1. Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Erteleme Ölçeği Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları

### 3. TARTIŞMA

İlgili çalışmalarda çoğunlukla akademik ertelemeyi incelemesi, katılımcı grup olarak öğrencilerin alınması, (Mann, 2016) erteleme konusundaki Türkçe ölçüm araçlarının yetersizliği, ölçme araçlarının ertelemeyi çoğunlukla tek boyutlu olarak ele almaları (Tatar ve Özdemir, 2019; Tatar ve ark., 2019) ve spor yapma ile erteleme ilişkisinin çalışılmayan bir konu alanı olması gerekçeleri doğrultusunda bu çalışmada, ertelemenin, sporcu olmayan grupta fiziksel egzersiz yapma ile ilişkisi bağlamında sorumluluk kişilik özelliği ve sosyo-demografik değişkenlerin etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda yetişkin verisine dayanan, büyük sayıda katılımcı veri setinin kullanıldığı, fiziksel egzersiz yapmanın etkilerinin değerlendirildiği, ertelemenin çok boyutlu olarak ele alındığı, erteleme ile ilişkileri daha önce bildirilen öz-denetim / sorumluluk kişilik özelliği, yaş değişkenlerinin test edildiği bir çalışma tasarlanmıştır.

Yakın tarihli çalışmalar, kişilik ve erteleme arasındaki ilişkinin, öngörülenden daha karmaşık olduğunu ileri sürmektedir. Bu karmaşıklık sadece kişilik yapılarının özelliklerinden değil ertelemenin yapısı ve ertelemenin kavramsallaştırılmasından da kaynaklanmaktadır. Ayrıca her iki olguya etki eden başka faktörlerin bulunması da bu karmaşık duruma katkı sağlamaktadır (Mann, 2016). Ancak erteleme ile en güçlü bağlantıyı öz-denetim / sorumluluk kişilik faktörlerinin göstermesi ve diğer kişilik faktörlerinin bu faktörün özünü belirleyici özellikler göstermesi nedeniyle, öncelikle ertelemenin öz-denetimle / sorumlulukla ilişkisi bağlamında incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Steel ve Klingsieck, 2016). Erteleme, gerekli ve önemli görevlerin başlamasını ve / veya tamamlanmasını geciktirme şeklindeki öz-düzenleme güçlükleri ile karakterizedir (Mann, 2016). Erteleme ve öz-denetim / sorumluluk arasındaki negatif yönlü ilişki temel yapı olarak kabul edilmekte, bu bağlamda öz-denetim /

sorumluluğun, ertelemenin derecesini belirlediği ve Beş Faktör Kişilik Modeli ölçümleri olarak diğer dört faktörün ise sadece bunun nasıl ifade edildiğine katkı sağladığı öne sürülmektedir (Steel, 2016). Bu çalışmada da bu belirtilenler doğrultusunda Beş Faktör Kişilik Modeli ölçümlerinin tümü değil sadece “Sorumluluk” faktörü alınmıştır.

Çalışmada çok değişkenli lojistik regresyon analizi ile elde edilen sonuçlara göre, davranışsal erteleme, fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk, medeni durum ve çalışma durumu; bilişsel erteleme, fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk, yaş ve çalışma durumu; duygusal erteleme, sorumluluk, medeni durum ve çalışma durumu ile yordanmaktadır. Erteleme geneli ise fiziksel egzersiz yapma, sorumluluk, yaş, medeni durum ve çalışma durumu ile yordanmıştır. Sonuçlarda hem üç erteleme alt boyutunu hem de erteleme genel toplam puanını sadece sorumluluk ve çalışma durumunun yordadığı belirlenmiştir.

Tüm erteleme puanlarının yordanmasında sorumluluk düzeyi arttıkça erteleme düzeyinin düştüğü ve çalışmayanların çalışanlardan daha fazla erteleyici oldukları görülmüştür. Medeni durum, davranışsal erteleme, duygusal erteleme ve erteleme genel toplam puanın yordanmasında yer almıştır. Her üç puan türünde de bekarların evlilerden daha fazla erteleyici oldukları görülmüştür. Yaş, bilişsel erteleme ve erteleme genel toplam puanın yordanmasında yer almıştır. Her iki puan türünde de yaş arttıkça erteleme düzeyinin düştüğü görülmüştür. Fiziksel egzersiz yapma durumu ise davranışsal erteleme, bilişsel erteleme ve erteleme genel toplam puanın yordanmasında yer almıştır. Her üç puan türünde de düzenli fiziksel egzersiz yapanların en düşük, fiziksel egzersiz yapmayanların ise en yüksek erteleme düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Duygusal erteleme gruplarının yordanmasında fiziksel egzersiz yapma durumu etkili bir değişken olarak belirlenmemiştir. Bu ilişkisel yapılarla varyans açıklama oranları, davranışsal erteleme için % 40,2, bilişsel erteleme için % 34,8, duygusal erteleme için % 40,2 ve erteleme geneli için ise % 50,8 olarak gerçekleşmiştir.

Fiziksel egzersiz yapma durumuna göre oluşturulan üç grubun erteleme ölçeğinin üç alt boyutu toplam puan ortalamalarının MANOVA ile karşılaştırma sonuçları ise lojistik regresyon analizi sonuçlarıyla elde edilenleri doğrular nitelikte gerçekleşmiştir. Davranışsal erteleme ve bilişsel erteleme alt boyut toplam puanlarında fiziksel egzersiz yapma gruplarının her üçü arasında da farklılık varken, duygusal erteleme alt boyut toplam puanında düzenli egzersiz yapanların erteleme miktarı zaman zaman fiziksel egzersiz yapan ve fiziksel egzersiz yapmayan diğer iki gruptan yüksektir. Ancak zaman zaman fiziksel egzersiz yapan ve fiziksel egzersiz yapmayan iki grup arasında farklılık yoktur.

Bazı çalışmalar erkeklerin daha fazla erteleyici olduklarını bildirmektedir (Khan ve ark., 2014; Mandap, 2016; Tamiru, 2008; van Eerde, 2003). Ancak diğer bazı çalışmalarda da kadın ve erkek grupları arasında farklılık olmadığı belirtilmektedir (Gupta ve ark., 2012; Lai ve ark., 2015). Bu çalışmada ise sonuçlar, ertelemenin çok boyutlu olarak yordanmasında cinsiyetin etkili olmadığını göstermiştir. Cinsiyet gruplarının hem üç erteleme alt boyutunun hem de erteleme genel toplamının yordanmasında yer almamıştır. Cinsiyet dışında diğer sosyo-demografik değişkenler olarak yaş, eğitim durumu ve medeni durum grupları arasında erteleme düzeyi farklılıkları bildirilmektedir (Gupta ve ark., 2012; Steel ve Ferrari, 2013; van Eerde, 2003; Zhou, 2020). Bu çalışmada cinsiyet değişkeninde olduğu gibi eğitim durumunun da ertelemenin çok boyutlu olarak yordanmasında etkili olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, ertelemenin yaşla ilişkisi daha önce bildirilen doğrultuda (Gupta ve ark., 2012) ancak sadece bilişsel erteleme ve erteleme genel toplam puanının yordanmasında yer alacak şekilde, negatif yönlü ve yaş ilerledikçe daha az erteleme eğilimi gösterir nitelikte gerçekleşmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları, pek çok çalışmada ortaya konulan (Argiropoulou ve Ferrari, 2015; Lee ve ark., 2006; Ljubin-Golub ve ark., 2019; Pearlman-Avni ve Zibenberg, 2018; Wang ve ark., 2021) erteleme ile negatif yönlü olarak ilişkili olan öz-denetim / sorumluluk kişilik özelliğine ilişkin kavramsallaştırmayı destekleyerek fiziksel egzersiz yapma bağlamında bilinenleri daha da güçlendirmiştir. Bu sonuç, çok sayıda çalışmada erteleme ve öz-denetim / sorumluluk arasındaki ortalama korelasyonun ( $r = -0,62$ ) (Steel, 2007) orta düzeyde bir ilişki olarak bildirildiği ( $r = -0,64$ ) (Mann, 2016) sonuçla büyük oranda benzer şekildedir. Bu çalışmada da belirtilen ilişki katsayısı  $r = -0,67$  olarak belirlenmiştir ve bu katsayı ertelemeyi öngörmeye kişilik özelliği olarak öz-denetim / sorumluluğun etkili olduğunu göstermektedir. Öz-denetim / sorumluluğun ertelemeyi öngörmedeki bu işlevi, Beş Faktör Kişilik Modeli ölçümleri içerisinde ertelemeyi önemli ölçüde yordayan tek faktör olduğu yönündeki görüşleri de (Lee ve ark., 2006; Steel ve Klingsieck, 2016) destekler niteliktedir.

Erteleme belirli bir bağlamda ara sıra gerçekleştiğinde işlevsiz olmayabilir. Ancak herhangi bir görevde ortaya çıkacak kadar genel olduğunda işlevsiz olacak ve performansı olumsuz etkileyecektir (van Eerde, 2003). Ertelemenin bilişsel yönleri, bu şekilde işlevsiz olmayan erteleme düzeylerini ve buna bağlı öz-denetim / sorumluluk eksikliklerini azaltmak için tasarlanmış müdahalelerin etkinliği hakkında bilgi vermektedir (Pychyl ve Flett, 2012). Bu çalışmada ertelemenin bilişsel, davranışsal ve duygusal ölçümlerinin ayrı ayrı alınmış olması ve fiziksel egzersizin bu üç farklı

erteleme ölçümüne yaptığı katkının farklı şekilde elde edilmiş olması da bu doğrultuda önemli görünmektedir. Çünkü bu çalışma sonuçları, fiziksel egzersiz ile bilişsel erteleme ilişkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Özellikle fiziksel egzersiz yapmanın duygusal ertelemeye katkısının olmaması da bu sonucu desteklemektedir. Bu doğrultuda yukarıda belirtildiği şekliyle işlevsel olmayan erteleme düzeylerini ve buna bağlı öz-denetim / sorumluluk eksikliklerini azaltmak için tasarlanacak müdahale etkinliklerinde fiziksel egzersiz yapmanın da dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle fiziksel egzersiz yapmanın, işlevsel olmayan erteleme düzeylerini azaltmaya katkı sağlayacağı öngörülebilir ya da bireylerin fiziksel egzersiz yapmalarına yardımcı olmak, erteleme eğilimlerini azaltabilir. Aynı doğrultuda sorumluluğun ertelemenin önemli bir yordayıcısı olduğu göz önüne alındığında (Argiropoulou ve Ferrari, 2015; Lee ve ark., 2006; Ljubin-Golub ve ark., 2019; Pearlman-Avni ve Zibenberg, 2018; Wang ve ark., 2021) bireylerde kişilik özelliği olarak öz-denetim / sorumluluk düzeyine bağlı yapılacak müdahaleler de bireylerin erteleme düzeylerinin düşürülmesini kolaylaştırabilir. Diğer yandan fiziksel egzersiz yapma ile erteleme düzeylerinin düşürülmesi ilişkisindeki bağlantı ampirik olarak test edilmeye muhtaç olsa da kabaca fiziksel egzersiz yapmanın erteleme düzeyi üzerindeki neden olduğu düşüşle dolaylı olarak performans artışına yol açacak şekilde işlev göreceği de düşünülebilir.

Bu çalışmada istenilen sayıya ulaşılamayacak olunması nedeniyle profesyonel sporcu / aktif spor yapan bireylerin çalışmaya dahil edilmemiş olması, spor, erteleme ilişkisinin incelenmesi bağlamında bir sınırlılık olarak gözlenmektedir. Ancak kolay örnekleme yolu ve kesitsel tasarımın bir sınırlılığı olarak ortaya çıkan bu sorunun başka çalışma modelleriyle çözümlenebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan diğer bir sınırlılık ise erteleme ile ilişkilerini belirleme bağlamında alınan sorumluluk ve fiziksel egzersiz yapma durumunun kullanılan kesitsel tasarım nedeniyle neden-sonuç ilişkisine cevap vermemesidir. Diğer bir ifadeyle bu çalışmada kullanılan kesitsel tasarım modeli nedensellik testine izin vermemekte, değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının standardize edilmiş regresyon katsayısıyla sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle, değişkenler arasındaki nedenselliğin incelenmesi ileriye dönük çalışma projeksiyonu olarak boylamsal araştırma tasarımını gerektirmektedir.

Kısıtlılıklara rağmen, bu çalışma, özellikle spor psikolojisi alanında erteleme özelliğinin yapısı ve kişilik özellikleri bağlamında sorumlulukla ilişkisine daha fazla ışık tutmaktadır. Bu çalışma, ilgili literatürde görüldüğü ve bilindiği kadarıyla, çok boyutlu erteleme, fiziksel egzersiz ve kişilik ilişkisini ampirik olarak test etmeye yönelik ilk girişimdir ve sorumluluk kişilik özelliği ile fiziksel egzersiz yapıp yapmamanın ertelemenin ölçümlenen farklı yönleri için önem düzeylerini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada elde edilen sonuçların genellenebilirliği, aktif spor yapan farklı branşlardan alınacak sporcular üzerinde incelemeye açıktır. Bunun yanı sıra sporcu olan ve sporcu olmayan bireylerin aynı çerçevede karşılaştırılması da başka bir odak noktası olarak durmaktadır. Ayrıca kişilik, erteleme ilişkisinde olduğu gibi erteleme ile ilişkileri incelenecek olgulara etki eden stres, kaygı, durumsal koşullar gibi pek çok karıştırıcı değişkenin de hem etkilerinin belirlenmesi hem de kontrol edilerek etkilerinin sınırlandırılması yoluyla ele alınmaları konuyla ilgili projeksiyonlardan bir diğeridir. Belirtilen bu olası çalışma konu alanları ise erteleme ile spor yapma ilişkisine ilişkin bilinenleri genişletecek nitelikte görünmektedir.

## KAYNAKÇA

1. Argiropoulou, M. I., & Ferrari, J. R. (2015). Chronic procrastination among emerging adults: Factor structure of the Greek version of the general procrastination scale. *Hellenic Journal of Psychology*, 12(2), 85-104.
2. Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
3. Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-147. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
4. Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
5. Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42.
6. Gupta, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195-211. <https://doi.org/10.1007/s12144-012-9136-3>
7. Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.

8. Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
9. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
10. Lai, C. S., Badayai, A. R., Chandrasekaran, K., Lee, S. Y., & Kulasingam, R. (2015). An exploratory study on personality traits and procrastination among university students. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3), 21-26. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.s.2015040301.14>
11. Lay, C. H. (1997). Explaining lower-order traits through higher-order factors: the case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 11(4), 267-278. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199711\)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199711)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P)
12. Lee, D. G., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.010>
13. Ljubin-Golub, T., Petricevic, E., & Rovan, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550-568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>
14. Lonergan, J. M., & Maher, K. J. (2000). The relationship between job characteristics and workplace procrastination as moderated by locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 213-224.
15. Mandap, C. M. (2016). Examining the differences in procrastination tendencies among university students. *International Journal of Education and Research*, 4(4), 431-436.
16. Mann, L. (2016). Procrastination revisited: a commentary. *Australian Psychologist*, 51(1), 47-51. <https://doi.org/10.1111/ap.12208>
17. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)
18. Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J., & Oppong Asante, K. (2020). The influence of personality types on academic procrastination among undergraduate students. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(3), 360-367. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051>
19. Pearlman-Avni, S., & Zibenberg, A. (2018). Prediction and job-related outcomes of procrastination in the workplace. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(3), 263-278. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470418>
20. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
21. Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
22. Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
23. Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
24. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
25. 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>



26. Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
27. Tamiru, T. (2008). Academic procrastination and causal perception of labor. *African Research Review*, 2(2), 34-55. <https://doi.org/10.4314/afrrrev.v2i2.41040>
28. Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye Çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61. <https://doi.org/10.5455/apd.220580>
29. Tatar, A., & Özdemir, H. (2019). Madde yanıt kuramıyla A Erteleme Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(20), 1011-1022. <https://doi.org/10.31576/smryj.301>
30. Tatar, A., Saltukoğlu, G., & Özdemir, H. (2019). Gözden geçirilmiş A Erteleme Ölçeği-15 formunun geliştirilmesi ve faktör yapısının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 195-204. <https://doi.org/10.31461/ybpd.610231>
31. van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
32. Wang, Y., Gao, H., Liu, J., & Fan, X. L. (2021). Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*, 178, 110866. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
33. Zhou, M. (2020). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 39(4), 1445-1453. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9851-5>