

Sporda Erteleme Davranışının Psikolojisi

Atalay Kaya¹

Özet

Erteleme davranışının bireylerin zaman akışlarını hangi yönde şekillendirdiğini ve ne gibi sonuçlara yol açtığını irdelemek amacıyla ele alınmış bir araştırmadır. Erteleme davranışı ile ilgili literatürde birçok tanıma ulaşmak mümkündür. Genel bir tanım olarak, erteleme davranışının “bir görevi yapılması gereken zaman diliminde yapmaktan kaçınarak daha sonra yapma eğilimi” olarak tanımlanmıştır. Bu davranış, davranışı sergileyen bireylerin genellikle yapması gereken görevi eyleme geçirecek zamana ve fırsata sahip olmasına rağmen, daha az öncelikli işlere ya da keyif verici aktivitelerle uğraşmayı tercih etmesiyle ortaya çıkabilmektedir. Bu tercihleri onlara kısa bir süre için dahi olsa rahatlama ve hoşnutluk hissi verir. Erteleme davranışının arkasında birçok psikolojik neden olabilir. Bu nedenleri iyileştirebilmek için sorunun farkına varmak, sürecin farkındalıkla ilerleyebilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sporda erteleme davranışı ise, bireylerin fiziksel aktivite veya egzersiz yapma gibi sporla ilgili sorumluluklarını bilinçli olarak geciktirme veya tamamen yapmaktan kaçınma eğilimidir. Bu davranış, sporun önemini bilmelerine rağmen bireylerin düzenli egzersizi sürekli olarak ileri bir tarihe ertelemeleriyle karakterizedir. Genellikle, motivasyon eksikliği, öz-düzenleme yetersizliği, zaman yönetimi sorunları ya da psikolojik engeller nedeniyle ortaya çıktığını savunulmaktadır.

Erteleme davranışı ve tarihi

Procrastination kelimesi Latince erteleme anlamına gelmektedir. Yüzyıllar boyunca sebepsiz bir şekilde yapılacak olan işi eylem haline getirmemek, günah ve tembellik olarak yorumlanmıştır (Roberts, 1997).

1600’lü yılların başlarında bu kelimenin günlük konuşmada sıkça yer aldığı, ancak kelimenin olumsuz anlamlarının 18. yüzyılın ortalarına kadar belirginleşmediği ortaya çıkmıştır (Ferrari ve ark., 1995). Hesiod

1 Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, atalay.kaya@deu.edu.tr, ORCID : 0000-0002-4871-8383

adlı Yunan şair M.Ö.8. yüzyılda, işlerin ertelenmesiyle başarıya ulaşmanın mümkün olmadığını, bu tarz bir yaklaşımın zarar vereceğini belirtmiştir. Aynı düşünce, William Shakespeare tarafından da desteklenmiş, 1592'deki 6. *Henry* adlı oyununda zamanın ertelenmesinin tehlikeli sonuçlar doğurabileceği vurgulanmıştır. 18. yüzyıl İngiliz şairlerinden Edward Young, "Gece Düşünceleri" eserinde, erteleme zamanı çaldığını ifade ederken, Chesterfield Kontu Philip Stanhope ise 1749'da oğluna yazdığı mektupta, işleri ertelemek gerektiğini öğütlemiştir (Rawson & Miner, 1986). Aynı şekilde Türk kültüründe de tembelliği ve ertelemeyi eleştiren "Çalışan demir pas tutmaz" atasözü de bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Bu şekilde, erteleme davranışı tarih boyunca farklı kültür ve kaynaklarda ele alınmış ve olumsuz sonuçlarına dikkat çekilmiştir.

Erteleme kavramı, Merriam-Webster's Collegiate Dictionary'ye (1993) göre Latince kökenli iki kelimenin birleşiminden türemiştir: "pro" (ileri) ve "crastinus" (yarın). Milgram (1991), erteleme davranışının küresel bir sorun haline geldiğini ve teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde hızla yayıldığını vurgulamıştır (Ferrari ve diğerleri, 1995). Köklü kaynaklar, erteleme yüz yıllardır tartışılan bir sosyal eleştiri konusu olduğunu ortaya koymaktadır (Kandemir, 2010). Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin (2005) çalışmaları, narsisizmin ve Batı kültürünün yaygın olduğu toplumlarda erteleme sıklığına ilişkin ön sürmüştür. Kandemir (2010), sanayi devrimi ile erteleme davranışında artış olduğunu belirtmiştir. Türkiye'de bu davranış üzerine yapılan bilimsel çalışmalar ise 2003'ten sonra hız kazanmıştır.

Erteleme davranışı ve tanımları

Erteleme davranışı, kişinin öz-düzenleme eksikliği ve kendini kontrol edememesi sonucunda, yapması gereken işleri istendik bir şekilde ileri bir zaman dilimine bırakmasıdır (Gagnon, Dionne, & Pychyl, 2016). Erteleme davranışında bulunan bireyler, kısa süreli duygu durumu düzenlemelerine (genellikle mutluluk verici etkinlikler aracılığıyla) yönelirken, uzun vadede onlara yarar sağlayacak durumlardan fedakârlık ederler. Bu tercih, kısa bir süreliğine rahatlama ve hoşnutluk sağlar (Van Eerde, 2000). Erteleme davranışı, görev ve sorumlukların son ana kadar bekletilmesi olarak nitelendirilmiştir (Haycock ve ark., 1998). Ferrari ve Beck (1998) ile Van Eerde (2003), bu davranışın temel amacının bir kaçış çabası olduğunu belirtmişlerdir.

Erteleme davranışı, bir işin veya etkinliğin bilinçli bir seçimle geri bırakılmasıyla mantıklı ve planlı olabileceği gibi, mevcut durumun kötüleşeceğini bile bile geciktirildiğinde mantıksız bir hale gelebilir (Steel,

2007). İnsanlar, genellikle erteleme dürtülerini kontrol edemediklerinden yakınırlar; bir işe başlamak isteseler bile, kendilerini tekrar eden bir erteleme döngüsünün içinde bulurlar ve bu davranışı engelleyemezler (Klingsieck, 2013; Van Erde, 2000).

Balkıs (2006) çalışmasında, erteleme eğiliminin bireylerin görevlerini yerine getirmemesi olarak görüldüğünü, bu durumu mantıklı bulmadığını ifade eder. Clarry Lay ise ertelemeyi, bir amaca ulaşmak için yapılması gerekenin ertelenmesi olarak tanımlar. Ertelemeyi, bireyin nesnel bir rahatsızlık hissedene kadar olayları sonuçlandırmayı ertelenmesi olarak belirtir ve bunun stres, kaygı ve korkulardan kaynaklandığını ekler (Roberts, 1997). Erteleme eğiliminin yalnızca zaman yönetimiyle ilgili değil, aynı zamanda duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Solomon & Rohtblum, 1984).

Steel (2002), erteleme davranışını, bireyin bir eylemin yararına olacağını bilmesine rağmen, o eylemi bilerek ve isteyerek geciktirmesi tanımını yapmıştır. Erteleme, “Şu an gerçekleştirilmesi gereken eylemin, başka bir zamana sarkıtılması” olarak tanımlanmaktadır.

Steel (2002), erteleme ve erteleme davranışı için evrensel bir tanımın ortaya çıkmadığını belirtmektedir. Buna göre ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duygusal yönleri vardır. Steel erteleme konusunda dört temel maddeyi öne sürer:

1. Ertelemenin tam anlamıyla bir tanıma sahip olmaması.
2. Performans üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerinin hala belirsizliğini koruması.
3. Erteleme sorunlarına çözüm arayışlarının devam etmesine rağmen, problemlerin tam olarak çözülememesi.
4. Erteleme için kabul görmüş bir kuramın bulunmaması.

Bu tanımlar doğrultusunda, erteleme davranışı bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Erteleme eğiliminde olan bireylerde bu davranış, stres kaynağına dönüşür ve akılcı olmayan bir davranış olarak değerlendirilir.

Erteleme Davranışı Türleri

Chun ve Choi (2005)'in tanımına göre, erteleme davranışı gösteren bireyler, pasif ve aktif olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Pasif ertelemeçiler, erteleme eğilimi göstermemekle birlikte, genellikle pratik karar verme becerilerinin yetersizliği nedeniyle görevlerini yerine getirmekte zorlanırlar. Buna karşın, aktif ertelemeçiler pratik karar verme ve çözüm bulma konusunda sorun

yaşamazlar, ancak içsel olarak ertelemeye yönelik bir dürtü taşırlar. Genel olarak, pasif ertelemeciler sorumluluklarından kaçınırken, aktif ertelemeciler görevlerini son anda dahi olsa tamamlamaya çalışırlar (Chun ve Choi, 2005). Literatürde, erteleme davranışının çeşitli türleri tanımlanmıştır. Ellis ve Knaus (1977), erteleme davranışını beş farklı şekilde ele almıştır:

a) Genel erteleme; bireylerin zaman yönetiminde ve görev sıralamasında yaşadıkları zorluktan kaynaklanan günlük görevlerini yerine getirme güçlüğüdür.

b) Kompulsif veya işlevsel olmayan erteleme; bireylerin davranışsal olarak erteleme eğiliminde olmaları ve karar verme süreçlerinde yaşadıkları zorluklardır.

c) Karar vermeyi erteleme; zaman yönetimindeki yetersizlikler nedeniyle karar alma sürecinin geciktirilmesidir.

d) Nevrotik erteleme; bireylerin hayatlarını etkileyen önemli kararları ertelemeleridir.

e) Akademik erteleme; sınavlar için hazırlanma veya projelerin zamanında teslim edilmesi gereken durumlarda, görevlerin son ana bırakılmasıdır.

Erteleme Davranışının Ana Grupları ve Özellikleri

Literatür taramalarında, erteleme davranışının iki ana kategori altında incelendiği gözlemlenmektedir. İlk grup, sürekli olarak kararları erteleyen ve günlük görevlerini yerine getirmekte zorluk çeken bireyleri ifade eder. İkinci grup ise durumsal erteledir ve bu, özellikle akademik erteleme davranışlarının bir alt türü olarak değerlendirilmektedir (Ferrari & Scher, 2000).

Bireysel Özellikler ve Erteleme (Trait Procrastination)

Erteleme davranışının bireysel özelliklerinden biri, görevleri zaman içinde yavaş yavaş bir şekilde yapma veya erteleme eğilimidir (Lay & Brokenshire, 1997). Ayrıca, bu davranış genellikle işlerin ötelenmesi veya başka bir zamana bırakılması şeklinde tanımlanır (Lay, 1986). Bu tanımlar, ertelemenin sorumluluklardan kaçmada yaygın bir strateji olarak kullanıldığını vurgular. McCown ve ark. (1989), kronik ertelemenin bireylerin gündelik yaşamlarındaki sorumlulukları yerine getirmekte ciddi zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu tanım, kronik ertelemenin gündelik yaşamın birçok alanında karşılaşılan bir davranış olduğunu göstermektedir. Bu, kronik erteleme ve durumsal erteleme arasındaki farkları belirginleştirir (Çakıcı, 2003).

Kronikleşmiş Erteleme Davranışının Özellikleri

Bu erteleme davranışını sergileyen bireyler, herkesin aynı şekilde erteleme davranışı gösterdiğini, bu konu yalnız olmadıklarını ve bir şekilde durumun çözüleceğine inanmaktadırlar. Bu düşünceye sahip oldukları için herhangi bir değişim çabası göstermemektedirler. Bu nedenle, erteleme onların yaşamında önemli bir sorun teşkil etmemektedir (Sapadin & Maguire, 1999).

Erteleme Eğilimleri ve Performans

Ferrari (1991), erteleme eğilimi gösteren bireylerin zamanlarını kısıtlayarak stres yaratmalarının, bu stres nedeniyle gerçek potansiyellerini ortaya koymadıklarını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin kendilerini düzenlemekte başarılı olmamalarına yol açar. Ancak, bireylerin yaşadığı koşullar ve kişilik özelliklerindeki farklılıklar nedeniyle, bu erteleme davranışları yaşamlarının yalnızca belirli dönemlerinde görülür.

Durumsal Erteleme

Durumsal erteleme, diğer erteleme türlerinden farklı olarak, bireylerin gündelik yaşamlarının sadece belirli bir bölümünde ortaya çıkar. Akademik erteleme davranışı da, bu erteleme davranışının en yaygın alt türü olarak görülmektedir (Senecal, Lavoie & Koestner, 1997).

Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışının nedenlerini araştıran çalışmalar, bireylerin zaman yönetiminde verimsiz olmaları, kaygıyla başa çıkma metodları, alternatif seçimler arasında karar verememe, öz düzenleme becerilerindeki eksiklik, belirsizlik anlarında ne yapacağını bilememek, başarısız olma korkusu, dikkat eksikliği, hedefe ulaşma konusundaki yetersizlikleri, zorlayıcı durumlar, düşük benlik saygısı ve kendine güvensizlik gibi faktörlerin erteleme davranışını etkilediğini ortaya koymuştur (Aydoğan, 2008).

Milgram, Mey-Tal ve Levison'un (1998) Çalışmaları

Erteleme davranışının birey üzerindeki rahatsızlık duygusu ve kapalı olumsuzlaştırma faktörlerini ele almışlardır. Rahatsızlık duygusu, erteleme davranışının tetikleyici bir unsurudur ve yapılması gereken işin duygusal olarak negatif bir tanımını ifade eder. Bireyler, görevlerini yerine getirmede isteksizlik veya memnuniyetsizlik yaşadıklarında, bu durumdan kaçma arayışına girerler. Diğer bir faktör ise kapalı olumsuzlaştırmadır. Bu durumda, bireyler, sorumluluklarını hızlı ve etkili bir şekilde yerine getirmeye çalışırken, bazı görevleri başka kişiler aracılığıyla tamamlayabilirler (Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998).

1. Rahatsız Olma Duygusu

Bireyler yapılması gereken işin yapılmadığının farkındadır ve bu durumu olumsuz duygular ile bağdaştırmaktadır. Yapılacak olan işin yerine getirilmemesi, bireyin memnuniyetsizliğini artırır ve işten kaçınma eğilimini tetikler (Milgram ve ark., 1988).

2. Kapalı Olumsuzlaştırma

Kapalı olumsuzlaştırma, bazı işlerin hızlı ve çabuk yapılmasını içerirken, geriye kalan diğer işler başkalarından beklenmektedir. Bu yaklaşım, erteleme davranışının seviyesini belirlemek ve sona erdirmek amacıyla kullanılır (Milgram ve ark., 1988).

3. Algılanan Yetersizlik

Bireylerin bazı işleri aksatmasının nedeni, kendi becerilerine güvenmemeleridir. Bu yetersizlik duygusu, kişinin gelecek karar ve tavırlarını etkiler. Birey yüksek becerilere sahip olsa bile temel görevlerinde zorluk çektiğinde ve bu durumdan kaçındığında, erteleme davranışı sergileyebilir (Milgram ve ark., 1988).

4. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimiyle ilgili yetersizlikler, iş sırasını belirlemede zorluk çekme ve etkin çalışma alışkanlıklarını geliştirememeye gibi sorunları ifade eder (Balkıs, 2006).

5. Kişilik Özellikleri

Bireyin olumsuz düşünceleri, gerçek dışı inanışları, anksiyete, korku, endişe, stres ve kaygı bozuklukları gibi kişilik özellikleri, erteleme davranışını etkileyebilir. Bu tür özellikler, bireylerin işlerini erteleme eğilimlerini artırabilir (Haycock, 1993).

Erteleme Davranışının Boyutları

Literatür taramasında, erteleme davranışının evrensel olarak kabul gören tanımlarının bulunmadığı görülmektedir. Watson (2001), erteleme davranışının tek bir boyutta değerlendirilmesinin mümkün olmadığını, birkaç farklı boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Erteleme davranışının birçok farklılık gösterdiği ve bu nedenle erteleme ile ilgili henüz kesin bir teorinin bulunmadığını belirtmektedir. Sigall ve ark. (2000) üç ana boyuta dikkat çekmişlerdir: davranışsal, duygusal ve bilişsel boyutlar. Araştırmaları, erteleme davranışının, öğrencilerin tutumlarına bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

1. Duygusal Boyut

Duygusal boyut, bireylerin erteleme davranışını fark ettiklerinde yaşadıkları duygusal tepkileri ifade eder. Bu duygular arasında yetersizlik, utanç, suçluluk, sınırlılık, panik ve stres gibi hisler bulunmaktadır (Binder, 2000). Erteleme davranışı sergileyen bireylerin utangaçlık davranışı ile bir ilişki içinde olduğunu, fakat suçlu hissetme davranışının erteleme davranışı ile bir ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Bireylerde suçlu hissetme düzeyi arttıkça erteleme davranışında azalma olduğu vurgulanmıştır. Erteleme davranışını başlangıçta mutluluk ve heyecanla ilişkilendirirken, zamanla pişmanlık, utangaçlık ve suçluluk duygularına yol açtığını gözlemlemişlerdir (Ferrari & Beck, 1998).

2. Bilişsel Boyut

Bilişsel boyut, erteleme davranışının amaç ve gerçekçi davranışlar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını ifade eder (Blunt & Pychyl, 2000). Bireyin bir mantık çerçevesinde verdiği kararın kabul edilebileceğini varsayarak bilişsel boyutu öne çıkarmışlardır (Senecal, Koestner & Vallerand, 1995). Erteleme davranışında gerçek dışı, zamansal inanış ve dışsal bilgi kaynakları gibi birçok değişkenin etkili olduğu saptanmıştır (Haycock, 1993). Akademik ertelemelerde bilişsel zıtlıkların rolünü vurgulamış, ailelerin çocuklarından gerçekleştiremeyecekleri hedefleri istemesinin bu çocukların ertelemece bireyler haline gelmelerine neden olabileceğini belirtmişlerdir (Ferrari ve ark., 1995).

3. Davranışsal Boyut

Davranışsal boyut, erteleme davranışını yapılması gereken işlerin geciktirilmesi olarak tanımlar (Schouwenburg, 1995). Görevlerin ya da kararlar için ayrılan zamanın verimsizliği, erteleme davranışsal boyutunu oluşturur. Görev ve sorumlulukların son ana bırakılması “gereken şeylerin ertelenmesi” olarak tanımlayarak davranışsal boyutu öne çıkarmıştır. Bireylerin erteleme davranışında, görevleri yerine getirmek yerine zevkli aktivitelerle vakit geçirmeleri de bu boyutun bir parçasıdır (Lay, 1986).

Erteleme davranışını anlamada bu üç boyutun birbirleri ile olan etkileşimlerinin önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir (Sarioğlu, 2011).

Erteleme Davranışının Sonuçları

Erteleme davranışına sahip bireyler, genellikle bu durumdan rahatsızlık duymazlar. Bununla birlikte hem yapacakları bir iş hem de bu işi gerçekleştirme isteği bulunsa da çoğu zaman gerekli motivasyon ve enerjiye ulaşamazlar. Bu durum, erteleme yapan bireylerin sıklıkla suçluluk ve stres gibi olumsuz

duygular içinde kalmalarına yol açar. Bu nedenle, bir işi erteleyenleri tembellik veya oyalanma ile suçlamak yerine, erteleme yaptıklarını ifade etmek daha doğru olur. Bu yaklaşım, durumu daha net ve doğru bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olur ve sorun doğru şekilde anlaşılabilir, böylece etkili çözüm yolları geliştirilebilir.

Erteleme davranışını “bireyin, durumun daha da kötüleşeceği ihtimalini bilmesine rağmen işini bilinçli olarak geciktirmesi” olarak tanımlamaktadır (Steel, 2007). Erteleme davranışının iki temel özelliğinden bahseder. İlk özellik, bireylerin erteleme davranışını göstermeleridir. İkinci özellik ise, bu bireylerin sorunlardan kaçabileceklerini düşünmeleri ve erteleme sonrasında sonuçlardan kaçınarak başkalarını suçlama eğilimidir. Bu tür davranışlar hem kişisel ilişkiler hem de akademik başarı üzerinde büyük olumsuz etkiler yapar (Switzer, 1999).

Sporda Erteleme Davranışı

Sporda erteleme davranışı, bireylerin spor yapma ya da egzersiz rutinlerini çeşitli nedenlerle geciktirme veya tamamen erteleme eğilimini ifade eder. Bu konu, özellikle bireysel sağlığın korunması ve fiziksel aktivitenin önemi göz önüne alındığında, psikoloji ve spor bilimlerinde önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir.

Erteleme ve Motivasyon İlişkisi

Sporda erteleme davranışının önemli sebeplerinden biri düşük motivasyondur. Egzersiz rutininin ertelenmesinin genellikle kısa vadeli hazların uzun vadeli hedeflerin önüne geçmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Hall ve Fong (2007), geleceğe yönelik hedeflerin belirgin olmadığı durumlarda bireylerin spor yapma motivasyonlarının düştüğünü vurgulamışlardır. Aynı şekilde Steel (2007), ertelemenin öz-düzenleme eksikliğinden kaynaklandığını ve motivasyonel faktörlerle doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Zaman Yönetimi ve Erteleme

Zaman yönetimindeki zayıflıklar, spor erteleme davranışının başlıca nedenlerinden biridir. Bireylerin yoğun iş veya okul programları nedeniyle sporu önceliklendirmediklerini ve bu durumun sağlık üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade etmiştir. Ferrari ve Pynchyl (2012), zaman yönetiminin yetersizliğinin, ertelemenin yaygın bir nedeni olduğunu ortaya koymuşlardır.

Psikolojik Etmenler

Anksiyete ve depresyon gibi duygusal durumlar da spor erteleme davranışında rol oynar. Özgüven eksikliği, başarısızlık korkusu gibi duygular, bireylerin spor yapmayı sürekli ertelemelerine neden olabilir (Burka & Yuen, 2008). Ayrıca Solomon ve Rothblum (1984), erteleyicilerin çoğunlukla başarısızlıktan korktukları için bir işi ertelediklerini belirtmiştir.

Çevresel ve Sosyal Faktörler

Sosyal destek eksikliği, bireylerin spor yapma motivasyonlarını etkileyen bir başka önemli faktördür. Knaus (1998), sosyal çevrenin spor alışkanlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu, destekleyici bir ortamın yokluğunda spora karşı isteksizliğin arttığını ifade etmiştir.

Kaynakça

- Aydoğan, D. (2008). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durum-luluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği. Yayınlanmamış Yüksek Li-sans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğilimi-nin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi. Yayınlanmamış Dok-tora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Binder, K. (2000). The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-being. Unpublished MA, Carleton University, Canada.
- Blunt, A. & Pychyl, T. A. (2000). *Task Aversiveness and Procrastination: a Mul-tidimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personel Projects*. Personality and Individual Differences, 28, 153-167.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Perform-ance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Çakıcı, D. C. (2003). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Aka-demik Erteleme Davranışının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 122.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). Overcoming Procrastination. New York: Sig-net Books.
- Ferrari, J. R. (1991). *A Preference for a Favorable Public İmpression By Procrasti-nators: Selecting Among Cognitive and Socail Tasks*. Personality and Indi-vidual Differences, 12, 1233-1237.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & Beck, B. L. (1998). *Affective Responses Before and After Fraudu-lent Excuses by Academic Procrastinators*. Education 118 (4), 529- 537.
- Ferrari, J. R. & Scher, S. J. (2000). *Toward an Understanding of Academic And Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: Use of Daily Logs*. Psycho-logy in the Schools, 37(4), 359 366.
- Ferrari, J. R., O’Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). *Prevalence of Procrasti-nation in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays amaon Adults*. North American Journal of Psychology, 7 (1), 1-6.

- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2012). "If I wait, my partner will do it:" The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 13–24.
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5 (2), 97–102.
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1), 6–52. <https://doi.org/10.1080/17437190701492437>
- Haycock, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination. An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self-efficacy Beliefs. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. & Skay, C. L. (1998). *Procrastination in College Students: The Role of Self-efficacy and Anxiety*. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.
- Kandemir, M. (2010). Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24–34.
- Knaus, W. J. (1998). Do it now! Break procrastination habit (second edition). New York: John Wiley ve Sons .
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495 (December 1986).
- Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 16(1), 83–96. <https://doi.org/10.1007/s12144-997-1017-9>
- McCown, W. G., Johnson, J. L., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197–202. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Milgram, N. A., Sroloff, B. & Rosenbaum, M. (1988). *The Procrastination of Everyday Life*. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Milgram, N. A. (1991). *Procrastination*. *Encyclopedia of human biology* . Vol. 6, (New York, Academic Pres).
- Milgram, N, Mey-Tal, G. & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.

- Rawson, H. & Miner, M. (1986). *The New Dictionary of Quotations*. New York: New American Library.
- Roberts, M.S. (1997). *Yaşamı Ertelemeyin*. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Mavi Okyanus Yayıncılık.
- Sapadin L., & Maguire J. (1999). *Beat procrastination and make the grade: The six styles of procrastination and how students can overcome them*. New York: Penguin.
- Sarioğlu, A. F. (2011). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71–96). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior & Personality*. 12(4), 889-903.
- Sigall, H., Kruglanski, A. ve Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished doctoral thesis, University of Minnesota.
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta- Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
- Sweitzer, N.G. (1999). “Fiddle-Dee-Dee, I’ll Think About It Tomorrow” : Overcoming Academic Procrastination in Higher Education. M.A.Thesis, Biola University: The Faculty of The Department of Education.
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1410–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality and Individual Differences* 30 (1) 149-158.