

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE HAYAL KURMA,  
KAYGI VE ERTELEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hilal YILMAZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN**

**İSTANBUL – 2021**

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE HAYAL KURMA,  
KAYGI VE ERTELEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hilal YILMAZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**  
**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

<b>JÜRİ ÜYESİ</b>	<b>KANAATI</b>	<b>İMZA</b>

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Hilal YILMAZ**  
**27.09.2021**

## ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde her zaman yanımda olan yol arkadaşım Burcu DOĞAN'a iyi ki varsın diyerek teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak bugünlere kadar ulaşmamda emeklerini esirgemeyen ve her zaman destekleyen annem, babam ve abime şükranlarımı sunarım.

**Hilal YILMAZ**  
**27.09.2021**

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

<b>KISALTMALAR .....</b>	<b>i</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>ii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: HAYAL KURMA, KAYGI VE ERTELEME DAVRANIŞI.....</b>	<b>4</b>
1.1. Hayal Kurma (İmgeleme) Kavramı.....	4
1.1.1. Hayal Kurma Kavramı ve Türleri.....	4
1.1.2. Hayal Kurmayı Açıklayan Kuramlar.....	7
1.1.3. Hayal Kurmanın Faydaları .....	11
1.1.4. Uyumsuz Hayal Kurma .....	14
1.1.5. Hayal Kurma ve Nöropsikoloji.....	15
1.2. Kaygı .....	16
1.2.1. Kaygının Tanımı.....	16
1.2.1.1. Durumluk Kaygı .....	18
1.2.1.2. Sürekli Kaygı .....	19
1.2.2. Kaygının Nedenleri .....	20
1.2.3. Kaygının Faydaları .....	21
1.2.4. Kaygının Belirtileri.....	22
1.2.5. Kaygı Bozuklukları .....	23
1.2.6. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	24
1.2.7. Kaygı ve Nöropsikoloji .....	27
1.3. Erteleme Davranışı .....	29
1.3.1. Erteleme Kavramının Tanımı, Sebepleri ve Sonuçları.....	29
1.3.2. Erteleme Davranışı Türleri .....	31
1.3.3. Erteleme Davranışının Unsurları .....	33
1.3.4. Ertelemeyi Açıklayan Kuramlar .....	34
1.3.5. Erteleyici Bireylerin Karakteristik Özellikleri .....	37
1.4. İlgili Çalışmalar.....	38

<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>41</b>
2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri .....	41
2.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme .....	42
2.3. Veri Toplama Araçları.....	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	42
2.3.2. İmgeleme Ölçeği.....	42
2.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği .....	43
2.3.4. Genel Erteleleme Eğilimi Ölçeği .....	44
2.4. Verilerin Toplanması.....	45
2.5. Verilerin Analizi.....	45
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>47</b>
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	47
3.2. Ölçeklerin Normallik İncelemesi .....	48
3.3. Araştırma Hipotezlerine Yönelik Bulgular .....	49
3.3.1. Hipotez 1: Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. ....	49
3.3.2. Hipotez 2: Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. ....	49
3.3.3. Hipotez 3: Sürekli kaygı ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır. ....	50
3.4. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular .....	50
3.4.1. Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları hangi düzeydedir?.....	50
3.4.2. Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir? .....	51
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA</b> .....	<b>55</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>63</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>66</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>87</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>92</b>

## **KISALTMALAR**

<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variance
<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>OKB</b>	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>YAB</b>	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	47
<b>Tablo 2:</b> Normallik İncelemesi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 3:</b> Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 4:</b> Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	50
<b>Tablo 5:</b> Cinsiyete Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları	51
<b>Tablo 6:</b> Eğitim Durumuna Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	52
<b>Tablo 7:</b> Gelir Durumuna Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	53
<b>Tablo 8:</b> Yaş ile Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	54

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: DSM 5 Kaygı Bozuklukları.....	24
Şekil 2: Aktif Gecikme ve Erteleme.....	33

## ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti**

**Tezin Başlığı:** Üniversite öğrencilerinde hayal kurma, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi

**Tezin Yazarı:** Hilal YILMAZ      **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN

**Kabul Tarihi:** 27.09.2021      **Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) + 86 (tez) + 5 (ek)

**Anabilimdalı:** Psikoloji      **Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Bu araştırmada, hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini; İstanbul'da bulunan 18-30 yaş arasındaki 571 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "İmgeleme Ölçeği", "Sürekli Kaygı Ölçeği" ve "Genel Erteleme Ölçeği" kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların hayal kurma ve kaygı düzeyi "yüksek", genel erteleme eğilimi "orta" düzeyde olduğu saptanmıştır. Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sürekli kaygı düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Cinsiyete göre katılımcıların genel erteleme eğilimi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Kadınların hayal kurma ve kaygı düzeyleri, erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim durumuna göre hayal kurma arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ancak doktora grubundaki bireylerin sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimleri diğer gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Gelir durumuna göre hayal kurma ve genel erteleme eğiliminin farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak diğer bireylere kıyasla 3000 TL ve altı grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek ve 8001 TL ve üstü grubundaki bireylerin puanları ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Yaş ile hayal kurma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış ancak yaş ile sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Erteleme, genel erteleme, hayal kurma, imgeleme, kaygı, sürekli kaygı.

## ABSTRACT

Istanbul Kent University, Institute of Graduate Education - Abstract of Master Thesis

**Title of the Thesis:** Examination of the relationship between imagination, anxiety and procrastination in university students.

**Author:** Hilal YILMAZ      **Supervisor:** Dr. Lecturer Zeynep Pinar COHEN

**Date:** 27.09.2021      **Nu. of pages:** v (pre text) + 86 (main body) +5 (App.)

**Department:** Psychology      **Subfield:** Clinical Psychology

In this study, it was aimed to examine the relationship between daydreaming, trait anxiety and general procrastination. In addition, it was examined whether the levels of daydreaming, trait anxiety and general procrastination differ according to the demographic characteristics of the participants. The sample of the research; It consisted of 571 university students between the ages of 18-30 in Istanbul. As data collection tools in the research; "Personal Information Form", "Imagination Scale", "Trait Anxiety Scale" and "General Procrastination Scale" were used. The data obtained from the questionnaires were analyzed with the SPSS package program. In the analysis of data; independent t test, one-way analysis of variance (ANOVA) and correlation analysis were used. As a result of the research; It was determined that the level of daydreaming and anxiety of the participants was "high", and the general procrastination tendency was "moderate". No statistically significant relationship was found between the level of daydreaming and the level of anxiety. No statistically significant relationship was found between the level of daydreaming and the general level of procrastination. A statistically significant and positive relationship was found between the level of anxiety and the general procrastination tendency. It was determined that the general procrastination tendency of the participants did not differ statistically significantly according to gender. It was determined that the dreaming and anxiety levels of women were significantly higher than men. No relationship was found between daydreaming according to education level. However, trait anxiety and general procrastination tendencies of the individuals in the doctoral group were found to be significantly lower than the participants in the other groups. It was found that the tendency to daydream and general procrastination did not differ according to income. However, compared to other individuals, the trait anxiety scores of the individuals in the 3000 TL and below group were found to be significantly higher, and the scores of the individuals in the 8001 TL and above group were significantly lower. There was no significant relationship between age and daydreaming, but a weak negative correlation was found between age and trait anxiety and general procrastination.

**KeyWords:** Procrastination, general procrastination, imagination, anxiety, trait anxiety.

# GİRİŞ

## Problem Durumu

Hayal kurma (imgeleme) kavramı, gerçek yaşamın provasının yapıldığı ve taklit edildiği bir aktivitedir. Hayal kurulan her şey gerçekten görülüyormuş ve işitiliyormuş gibi insanın zihninde yaşanır. İnsan hayal kurduğunda hareketleri hissettiğini, sesleri duyduğunu ve hatta tat ve kokuları aldığını hissedebilir (Hall, 2001: 529). Hayal kurma esasında zihinde yaşanan bir olgu olmakla birlikte beş duyu organı ile hissedilen ve yaşanan bir durumu ifade etmektedir. Hayal kurma özellikle stresli durumlar ile alakalı huzursuzluk, anksiyete, ağrı ve uykusuzluk ile başa çıkmaya destek sağlayan bir gevşeme yöntemi olarak kullanıldığı da bilinmektedir (Halpin, 2002: 132). Hayal kurma günümüzde bireylerin anksiyete düzeylerinin azaltılmasında kişisel, profesyonel ve sağlık bakımı alanlarında yaygın kullanılmakta olan bir yöntemdir (Deisch ve diğerleri, 2000: 417). Hammer (1996: 47) hayal kurma eğitiminin algılanan stres seviyeleri ve anksiyete üzerinde bir etkisinin olup olmayacağını incelemiştir. Bu kapsamda Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile bireysel raporlar ve değerlendirmeleri analiz etmiştir. Çalışma sonucunda deney grubunun algılanan durumsal kaygıda bir azalma yaşadığını tespit etmiştir. Deneysel deneklerden alınan sözlü raporlar ve gözlemler, deney grubuna katılan tüm deneklerin, tedavi sonrasında algılanan stres ve anksiyetede belirgin bir azalma ifade ettikleri gözlenmiştir. Sonuç olarak hayal etmenin anksiyete üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Kaygı, yaşam boyu yaşanan gelişim açısından esasında faydalı olan çok önemli bir duygudur (Karakaya ve Öztop, 2013: 10). Ara sıra ortaya çıkan kaygı, belirleyici bir davranışsal motivasyon aracı olarak kabul edilebilir. İlgili bir endişe düzeyi varsa, insan performansı için gereklidir ve aynı zamanda insanların dikkatlerini başarmaları gereken şeylere vermelerini sağlayarak yardımcı olur (Levita ve diğerleri, 2014: 1). Kaygı, normal gelişim sürecinin bir unsuru olarak kabul edilir, ancak bazen anksiyete bozukluklarının göz ardı edilmesine neden olabilir. Araştırmacılar kaygının genellikle depresyon, akademik başarı ve sosyal etkileşimlerle ilişkili olduğunu savunurlar (Gullone, King ve Ollendick, 2001: 5). Kaygı, iki bileşene sahip olarak tanımlanabilir:

durum kaygısı ve sürekli kaygı. Sürekli kaygı, bireyin kişiliğini ve anksiyete eğilimini ifade ederken, durum kaygısı algılanan sıkıntıdan kaynaklanan duygusal tepkiyi ifade eder. Durumluk kaygı, belirli bir andaki zararlı durumlarla tam olarak ilişkili olan bilişsel ve fizyolojik geçici reaksiyonları gösterir. Başka bir deyişle, sürekli kaygı, mevcut durum kaygısına eğilimle ilgili kişi farklılığını karakterize eden bir kişilik özelliğinden söz eder (Leal ve diğerleri, 2017: 147). Anksiyete, korkutucu, tehdit edici veya yabancı bir durumda doğal bir tepkidir ve bunlara karşı vücudu hazırlamak için zorunlu olan fiziksel ve bilişsel tepkiyi içerir ve kaçınma davranışlarına yol açar (Levita ve diğerleri, 2014: 1).

Erteleme davranışına yönelik eğilim karar alma, bir işi yapma konusunda geciktirme veya ertelemeye ilişkin davranışsal bir eğilimdir veya bir kişilik özelliğidir (Milgram ve diğerleri, 1998). Erteleme kavramı kökenini Latince, yarına kadar erteleme manasını taşıyan “procrastinatus” sözcüğünden almaktadır. Erteleme, bir işi yapmak için irade ve canlılıktan yoksun kararsız durum olarak tanımladığı bir eğilim, tutum veya davranışsal özellik olarak ortaya çıkar. Erteleme, daha kötü olması beklenmesine rağmen planlanan bir eylem tarzının gönüllü olarak geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007: 65).

Erteleme davranışına sahip olan bireylerin daha yüksek stres ve daha kötü sağlık deneyimleme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Tice ve Baumeister, 1997: 454). Erteleme eğiliminin bir takım duygusal sonuçları bulunmaktadır. Bireylerin erteleme eğilimine sahip olduklarını fark ettiklerinde genel anksiyete, gerilim, panik, suçluluk, sıkıntı, hilekâr olma duygusu (sense of fraudulence), yetersizlik ve benliğini reddetme içine alan birçok içsel duyguların yaşandığı görülür (Burka ve Yuen, 1983). Knaus (1973: 2) ise erteleme, özgüven, özyeterlik ve üretkenlik ile ilişkili olduğunu söyler. Bilhassa anksiyetenin erteleme eğilimi arasında ilişki olduğu ifade edilmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; hayal kurma, kaygı ve erteleme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ile ayrıca bireylerin demografik özelliklerine göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

## **Araştırmanın Önemi**

Hayal kurmanın günümüzde birçok faydasının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda imgelemenin konsantrasyonun düzelmesine katkı sağlama, bireyin kendine güvenini yapılandırma, duygusal tepkilerin kontrol edilmesine destek olma, fiziksel becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına destek olma ve plan yapmaya, taktik ve stratejilerin tespit edilmesine yardımcı olma gibi faydalarının olduğu ifade edilmektedir (Hall, 2001: 529). Ayrıca günümüzde çeşitli mekanizmalarla birlikte zihinsel tutumları değiştirmeye ve bedensel alışkanlık ve tepkiyi değiştirmek için dikkat ve hayal gücü yetilerini kullanmaya odaklanıldığı gözlenmektedir (Kirmayer, 2006: 584). Bu bağlamda hayal kurma, anksiyete ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının, hayal kurmanın faydalarına yönelik literatüre önemli bir katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Literatürde anksiyete, hayal kurma ve erteleme davranışı ile ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Genellikle bu çalışmalarda iki değişken arasındaki ilişkinin incelendiği gözlenmektedir. Bu çalışmada ise her üç değişkenin birbirileri arasındaki ilişkileri incelenecektir. Bu bağlamda literatüre özgün bir katkı yapılacağından dolayı bu çalışmanın önemli olduğu değerlendirilmektedir.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmadaki, anket formunda bulunan ölçekler yoluyla elde edilecek bulgularla sınırlıdır. Araştırma örneklemini, Covid-19 pandemisi nedeniyle çevrimiçi şekilde ulaşılan 571 kişiyle sınırlıdır.

## **Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmanın varsayımları aşağıda ifade edildiği gibidir.

- i. Bu çalışmada araştırmaya katılım sağlayan bireylerin veri toplama araçlarını içten ve doğru bir biçimde yanıt verecekleri varsayılmıştır.
- ii. Örneklemin araştırma evrenini yeterli seviyede temsil edeceği kabul edilmiştir.

# **BÖLÜM 1: HAYAL KURMA, KAYGI VE ERTELEME DAVRANIŞI**

## **1.1. Hayal Kurma (İmgeleme) Kavramı**

Çalışmanın bu kısmında hayal kurma ya da diğer adıyla imgeleme kavramı ele alınmıştır. Bu kapsamda hayal kurma kavramı ele alınarak hayal kurma türleri açıklanmış, hayal kurmayı açıklayan kuramlar incelenmiş, hayal kurmanın faydaları ele alınmıştır.

### **1.1.1. Hayal Kurma Kavramı ve Türleri**

Hayal kurma, kişilerin geçmiş yaşamlarında olan imgelerinin ve tasarımlarının birbirleriyle bağlantılı olarak anlamlandırma, bütünlük sağlayan zihinsel görselleştirilmesidir. Hayal kurma, yaratıcılığı içeren bir düşünme sürecidir. Kişinin özgürce düşünmesi sonucunda imgeler birbiri ardına canlanır ve böylelikle rüyalar yapılır. Görüntülerin veya tasarımların daha analitik yollarla değerlendirilmesi ile bazı soyutlamalar, toplama-çıkarma, analogi, değişiklikler yapılmakta, böylece yeni kombinasyonlar ve sentezler ortaya çıkmaktadır. Hayal kurma sürecinde gerçekleşen bu süreçler, yaratıcı düşünceyi oluşturmaktadır. Bunun için kişinin belleğinde depolanan bilgilerden ve yaşamları sonucunda edindiği deneyimlerden yararlanılmaktadır. Bazı insanların görsel hafızası o kadar gelişmiştir ki, görsel hafızasında yer alan resimli görüntüleri fotoğraf gibi tüm detaylarıyla tekrarlayabilirler. Bu yeteneğe, görsel (fotoğrafsı) hayal kurma gücü (eidetic imagining potency) denilmektedir (Erkuş, 1994: 132).

Hayal kurma, zihinde bir resim veya fikir oluşturma yeteneğidir. Hayal kurma, gerçek bir uygulama olmadan, yoğun yansıma ile eylem akışını öğrenmek veya geliştirmektir. Hayal kurma kelimenin tam anlamıyla gerçeği taklit etmek anlamına gelmekte, yani beynimizdeki gerçek deneyimleri (işitme, hissetme, görme, koklama, tatma gibi) sanki gerçekten oluyormuş gibi görselleştirmek ve düşünmek olarak açıklanabilmektedir (Kolayış ve diğerleri, 2015: 129). Hayal kurma duyulabilen, görülebilen, hissedilebilen, tadılabilen ve koklanabilen bir düşünce akışıdır. Hayal kurma, bireyin iç dünyasına açılan bir pencere, fikirleri, duyguları ve yorumları görmenin bir yoludur; ama sadece bir pencere değil; hayatı yönlendiren ve sağlığı

şekillendiren bilinçsiz çarpıklıkları dönüştürme ve kurtarma aracıdır. Hayal kurma, bireyin hastalıkları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını ve mesajlarına mümkün olan en sağlıklı şekilde yanıt vermesini sağlamaktadır (Rossman, 2000a: 12).

Zihinsel hayal kurma, psikolojik literatürde, bilişsel "görüntüleri" tüm duyuşsal modaliteler (yani, dokunma, koku, tat, görme, işitme) yoluyla kontrol etme ve manipüle etme yeteneği olarak kavramsallaştırılmıştır, ancak bunlar çoğunlukla görsel işleme yoluyla "zihin gözü"nde deneyimlenmektedir (Serruya ve Grant, 2009: 791; Spence ve Deroy, 2012: 1).

Hayal kurmaya diğerlerinden daha hızlı yanıt verebilecek belirtiler ve hastalıklar vardır. Stresin neden olduğu veya ağırlaştırdığı koşullar genellikle imgeleme tekniklerine çok iyi yanıt vermektedir. Bunlar bel ağrısı, baş ağrısı, spastik kolon, boyun ağrısı, alerji, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, anksiyete ve yorgunluk gibi yaygın sorunları içermektedir. Kanseri, kalp hastalığı, nörolojik hastalıklar ve artrit gibi diğer önemli sağlık sorunları da sıklıkla kaygı, stres ve depresyona sebep olmaktadır. Herhangi bir hastalığın duyuşsal yönleri genellikle imgeleme yoluyla üstesinden gelinebilir ve duyuşsal sıkıntıdan kurtulmak fiziksel iyileşmeyi destekleyebilmektedir (Rossman, 2000a: 12). Sağlığımızı olumsuz etkileyen en yaygın hayal kurma şekli kaygıdır. Gerginlik ve depresyona yol açan alışılmış, bilinçsiz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek öğrenilebilir. Öğrenilecek ilk hayal kurma, sıkıntılı görüntüleri nasıl durdurmak gerektiği ve rahatlamayı sağlayan düşüncelere ne şekilde odaklanılacağıdır (Rossman, 2000b: 35).

Yönlendirilmiş (güdümlü) hayal kurmanın, kişilerin bedenleri ve zihinlerinin birbirlerine ilişkili olduğu ve zihinlerinin, bedenlerini etkileyebileceği görüşüne dayanmaktadır. Kaygı ve stres, bağışıklık sistemini ve beyni direkt etkilemektedir (Mahbub ve diğerleri, 2011: 363; Patricolo ve diğerleri, 2017: 62). Yönlendirilmiş imgeleme yöntemi, tüm hizmetin entegrasyonunu sağlamaktadır. Yönlendirilmiş yani güdümlü imgelemede; kişilerin düşünce ve hayal gücü, ses kaydı kullanılarak rehber biri aracılığıyla belli bir amaca yönlendirilir (Woods ve Patricolo 2013: 301; Patricolo ve diğerleri, 2017: 62). Çoğu insan yönlendirilmiş imgelemenin bir hipnoz şekli olduğuna inanmaktadır. Benzer temelleri olmasına karşın oldukça farklıdırlar. Hipnozda

zihin imgelerden arındırılmakta, güdümlü imgelerde canlı (inandırıcı, hayat dolu) imgeler yaratılmaktadır (Santos, 2016: 55).

Holmes ve meslektaşları (2006: 237), olumlu olayların zihinsel bir hayal kurma şeklinde anlatımıyla yönlendirilen katılımcıların, aynı olayların sözlü anlamlarına odaklanmaları talimatı verilen katılımcılardan daha fazla olumlu duygu artışı yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu bulgular, zihinsel hayal kurmanın karar vermeyi motive etme konusunda daldırma, yaratıcı inceleme ve sözlü işlemeden daha üstün olduğunu göstermiştir, çünkü tam olarak zengin algısal işleme, bilişsel esneklik ve fizyolojik uyarılma yoluyla gelecekteki benliğin duygusal durumlarını yoğunlaştırmaktadır.

Literatür incelendiğinde hayal kurmanın içsel ve dışsal hayal kurma olmak üzere iki başlık altında incelendiği görülmektedir. Hayal kurma türleri aşağıda açıklanmıştır.

#### ***İçsel Hayal Kurma:***

İçsel hayal kurmada kişi, eylemi gerçekleştirme konumunda yani eylemi bizzat gerçekleştiren kişi konumundadır. İçsel hayal kurma, kişinin kendi bedeninin içinde olduğunu hayal etmesini ve gerçek durumda performans gösterirken meydana gelebilecek bu duyumları deneyimlemesini içerir. Bu durum aynı zamanda “*kendini herhangi bir eylemi gerçekleştiriyorken düşünmesi ve zihninde canlandırması*” olarak da ifade edilebilir. Kişi, kendi vücudunun içindedir ve içsel süreçlerinden yararlanarak hareketin düşüncesini, kendine ait bakış açısıyla oluşturduğu zihinsel imgelerle ifade etmektedir. Dikkat ettiği durumları görmekte ama kendi vücudunu görmemektedir (Morris ve diğerleri, 2005: 32).

#### ***Dışsal Hayal Kurma:***

Dışsal hayal kurma, “*bir durumda kişilerin kendilerini dışarıdan izlemesi*” olarak ifade edilmektedir. Bu tür hayal kurmada kişiler, kendilerini bir film izliyormuş gibi görselleştirebilir ve kendilerini dışarıdan gözlemleyebilir. Kişiler, kendilerine dair her açığı izleme şansı edindikleri için hatalarını da rahat şekilde fark edebilmektedir. Ayrıca kendilerini yeni deneyimler edinirken, sahip olduklarını herhangi bir beceriyi geliştirirken ya da arzuladıkları bir eylemi gerçekleştirirken görebilir. Bu açıdan dışsal hayal kurmak kişilere kontrol becerisi kazandırabilmektedir ve kişiler, dışarıdan nasıl

göründüklerinin hayalini kurarken nasıl olması gerektiği konusunda yeni beceriler geliştirebilmektedir (Tiryaki, 2000: 115).

### **1.1.2. Hayal Kurmayı Açıklayan Kuramlar**

Çalışmanın bu kısmında hayal kurma çeşitli kuramsal yaklaşımlar tarafından ne şekilde ele alındığı incelenmiştir. Bu kapsamda Platon, Aristo, Hobbes, Kant, psikanalitik kuram ve bilişsel kuramın hayal kurmaya yönelik açıklamaları araştırılmıştır.

#### ***Platon ve Hayal Kurma:***

Platon nesnelere ait bilgileri öğrenme aşamasında farklı biliş türlerini ifade etmek için Bölünmüş Çizgi (Divided Line) yaklaşımını benimsemiştir. İmgeleri şekillendiren bir güç olan hayal gücü, herhangi bir varlığın gerçek olmayan bilgisini sunar ve biliş düzeyinin en düşük formunu meydana getirir. Bölünmüş çizgi yaklaşımına göre en düşük biliş düzeyi hayal etme iken en üst düzey ise anlamadır. Bu bağlamda bir bilgi bir varlığın değişmeyen özünü kavramadır ve imgeler ise yanıltıcı, değişken ve geçici olduklarından böyle bir bilgiyi sunamazlar. Bu bağlamda bir varlığın özünü anlamak maksadıyla duyuların ötesine geçmek gereklidir. Bu bağlamda hayal gücü ise bireylerin varlıkları anlamak için hayal, imge ve yansımaları kullanmalarınıdır (Johnson, 2013: 142).

#### ***Aristo ve Hayal Kurma:***

Aristo açısından hayal kurma fikir ve duyunun karmaşasıdır. Hayal gücü gerçek algı aracılığı ile oluşturulan bir devinimdir. Sadece duyudan olarak ortaya çıkmaz, ancak yalnızca duyu nesnelereyle ve duyarlı olanlarda meydana gelir. Aristo hayalin doğru ya da yanlış olabileceğini ileri sürer. Özel duyuların algısı en doğru olandır ve hata çok az meydana gelir. Ancak daha sonra algıdan atıf durumuna geçince hatalar meydana gelebilir. Örneğin bir nesne duyusunun beyaz olması hatalı olamaz, ancak beyaz nesnenin bu ya da başka bir şey olup olmadığı hatalı olabilir (Hicks, 2015: 129).

### ***Hobbes ve Hayal Kurma:***

Hobbes insanın doğumdan itibaren zihninde bir kavramın olmadığını, bu kavramların duyularla kazanıldığını ve diğer kavramların ise duyular ile elde edilenlerden üretildiğini ifade etmektedir. Hobbes'a göre hayal gücü zayıflayan duyulardır. Diğer bir ifadeyle bir nesneye ait duyunun üzerinden çok zaman geçmesi halinde hayal gücü de o nispette zayıflar. Zayıflayan duyu ise daha sonra ifade edilmeye çalışıldığı zaman hayal gücü olarak tanımlanır. Duyunun zayıflaması ve üzerinden zaman geçmesi ise hafıza olarak tanımlanır (Hobbes ve Missner, 2016: 3-5).

### ***Kant ve Hayal Kurma:***

Kant hayal gücünü bir nesnenin sezgisel olarak algılanması değil zihinde temsil edilmesi olarak tanımlamaktadır. Kant nesnelere bireyleri etkileme şekli ile zihinsel temsilleri algılama kapasitesine ise duyarlılık adını vermektedir. Duyarlılık ile birlikte nesnelere birey tarafından sezilir, anlama yoluyla düşünür ve kavramlar ortaya çıkar. Tüm bu düşünceler, işaretler, sezgiler ve duyarlılık ile ilişkili olması gerekir. Zira birey nesnelere bu yolların dışında algılayamaz (Kant, 2020: 31).

### ***Psikanalitik Kuram:***

Freud her düşün insanın bir isteğini doyumayı temsil ettiğini ileri sürmektedir. Bu düşünce düş kuramının temelini oluşturur. Düşlerin etkinliği, isteklerin doyurulması haricinde herhangi maksadı olmayan ve emrinde dürtüler haricinde hiçbir güç olmayan bilinçdışı sisteminin ürünleri olmalarından kaynaklanır. Düş işlemi, bütün rahatsız edici düşünceleri karşıtları ile değiştirmeyi ve bu düşüncelerle ilişkili hoşnutsuzluk verici duyguları baskı altına almayı başardığında düşün "istek doyurma" özelliği daha belirgin bir biçimde ortaya çıkar. Hoşnutsuzluğa neden olan düşlerin istek doyurma hususunda diğer düşlerden farkının olmadığı görülür. Anksiyete veya hoşnutsuzluğa neden olan herhangi bir ruhsal süreç, bir yönü ile istek doyurma olarak görülebilir. Bilinç dışında var olan düşünceler kendi haline bırakılırsa haz niteliğinde olan bir duygu olarak gelişecek iken, "bastırma" süreci ile beraber bu duygu hoşnutsuzluk durumuna gelebilir. Freud bir düşün anlamının çıkarılmasını sağlayan şeyin, düşün görünür içeriği

olmadığını, bunun yerine düşün gizli içeriği veya diğer bir ifade ile özel bir yöntem ile ulaşılan “düş düşünceleri” olduğunu ileri sürmüştür. Freud “*Düşlerin Yorumu*” kitabında, gizli olan düş düşüncelerinin, düşün görünür içeriğine dönüştüğü dört yolu aşağıdaki şekilde açıklamıştır (Tükel, 2015):

- i. Yoğunlaştırma: Düşün ilk unsuru yoğunlaştırmadır. Freud’a göre, düşler, düş düşüncelerinin kapsamına ve zenginliğine kıyasla oldukça kısa bir özetdir. Yoğunlaştırma vasıtasıyla gizli düş düşüncelerinde var olan birçok unsur, görünür içerikte ortaya çıkan tek bir unsur tarafından temsil edilir. Bir düşe ait öğeler düş düşünceleri ile çoğu kez belirlenmekle kalmaz, tek tek düş düşünceleri de düşte muhtelif unsurlar tarafından temsil edilir.
- ii. Yer değiştirme: Bu düşün ikinci unsurudur. Yer değiştirme düşün bir unsurundan diğerine geçişi ifade eder. Bir düşün meydana gelmesi sırasında, ruhsal olarak yüksek düzeyde değerinin olduğu unsurlar, daha düşük değermiş gibi ele alınabilir ve bunların yerine, düş düşünceleri içerisinde değer seviyesi daha az olan başka unsurlar geçebilir. Ruhsal yoğunluğun bir transferi ve yer değiştirmesi olarak başlayan düş oluşumu ve düş içeriği ile düş düşüncelerinin metinleri arasında meydana gelen fark da bunun neticesinde oluşmaktadır. Freud, düşlerde meydana gelen yer değiştirmenin maksadını sansüre hizmet etme şeklinde açıklamıştır. Bu nedenle düş, bilinçdışında meydana gelen düş isteğinin bir çarpıtılması şeklinde gelişir. Diğer bir yer değiştirme şekli ise, düş düşüncesinde meydana gelen soyut ve renksiz bir ifadenin somut ve resimsel bir ifadeye döndüğü bir yer değiştirmedir. Freud bu şekilde bir değişimin amacının, bir düş bakımından resimsel olan bir varlığın temsil edilme yeteneğinde yattığını ifade etmektedir.
- iii. Temsil etme: Düşün üçüncü unsurunu, düşüncelerin imgelere evrilmesini veya temsil edilmesi oluşturmaktadır. Psikanalitik kuram, nedensellik varsayımının temelleri üzerine kuruludur. Bahse konu varsayıma göre duyguları, davranışları, düşünceleri ve eylemleri ihtiva eden bütün ruhsal olaylar, tesadüf eseri değil nedensel bir biçimde önceki olayların neticesinde meydana gelmektedir. Başka bir ifade ile her ruhsal olay

kendisinin öncülü durumunda olan bir diğer olay tarafından belirlendiği görülmektedir. Düşlerde yan yana ortaya çıkan düş düşünceleri, düş malzemesinin bağlantısız ve gelişigüzel parçaları şeklinde değil gayet yakın ilişkili parçaları olarak alınması gerekir.

- iv. İkincil düzeltme: Düşlerin meydana gelmesiyle alakalı unsurların dördüncüsü ise “ikincil düzeltme”dir. Düş görenler çoğunlukla düşün kendisi veya bir parçasından dolayı şaşırmakta veya rahatsızlık duymaktadır. Düşün bireyde uyandırdığı anksiyete ile başa çıkabilmek amacıyla sansür kullanılarak düşün içeriği kısıtlanır veya atlanır ya da düşe bir şeyler eklenerek düşün içeriği değiştirilir.

### ***Bilişsel Kuram:***

Genel olarak, iki tür bilişsel eylem vardır: Bunlar gerçekliğe yönelik olanlar ve olmayanlardır. Bireylerin algısal yetenekleri gibi gerçek dünyada gezinmesine yardımcı olan süreçler ilk kategoriye girer. İkinci kategoriye, gerçek dünyanın gerçeğini yansıtmayan senaryolar hakkında düşünmeye izin veren süreçler yer alır ve bunun başlıca örneği hayal gücüdür. Bu ayrımın, bilişsel eylemi yönlendiren hedefe dayandığı ifade edilebilir. Durumun neden böyle olduğunu anlamak için bilişsel süreçlerin çoğunun her iki tür eylem için de kullanılabilmesi mümkündür. Hem gerçek olayların hem de sadece hayal edilen olayların anılarını bireyler zihinlerinde oluşturur ve temelde aynı bilişsel aygıtları kullanarak gerçekte olan olaylar ve kurgusal bir hikâyede meydana gelen olaylar hakkında çıkarımlar yapar (Weisberg, 2014: 86).

Gerçek dünyada düşündükleri senaryoların doğru veya yanlış olup olmadığını hesaba katmadan çalışacak şekilde tasarlanmış gibi görünen bir bilişsel yetenekler sınıfı vardır. Bu, bazen inanmak ve taklit etmek arasındaki karşılık olarak tanımlanır, ancak bu sınıf sadece rol yapmaktan çok daha fazla aktiviteyi kapsar. İnsanlar sadece rol yapmaz, aynı zamanda düşünce deneyleri de yaratabilir, ya da tartışma uğruna varsayımlarda bulunabilir, ya da kurgusal bir hikaye anlatabilir ya da gelecekteki bir olasılığı tasavvur edebilir. Tüm bu yetenekler farklı nedenlerle yapılır ve kendi benzersiz özelliklerine sahiptir. Ancak bunların ortak noktaları, kesinlikle bireyin doğru olarak kabul ettiği şeyden bağımsız olarak işleyebilmeleridir. Bu ortak nokta, hayal gücüdür - gerçek olmayan varlıklar ve olaylarla ilişki kurma yeteneğidir. Bu çok çeşitli bilişsel görevlerdeki rolü göz önüne alındığında, hayal gücünün bireyin çevresindeki

dünyayı anlamak ve onunla etkileşim kurmak için her yerde kullandığı bir araç olduğu açıktır. Gelecekte olabilecekleri hayal edebilmek, bireyin plan yapmasına ve karar vermesine yardımcı olabilir ve alternatif bir geçmişi düşünebilmek, olayların neden böyle olduğunu anlamaya yardımcı olabilir (Lewis, 1976: 556; Weisberg ve Gopnik, 2013: 1368).

### **1.1.3. Hayal Kurmanın Faydaları**

Hayal gücünün gücü, üzerinde çalışılan konsantrasyon ve odaklanmış niyet yoluyla, bizi rahatsız eden şeyi bulmak ve doğru yapmak için bireyin bedenine ulaşabileceğini düşünmesine neden olur. Görsel hayal kurma, meditasyon, hipnoz ve çeşitli psikoterapi biçimlerinin tümü, hastalık ve iyileşmenin fizyolojik süreçlerini etkileyebilir. Çeşitli mekanizmalar söz konusu olsa da, bu yöntemler zihinsel tutumları değiştirmeye ve bedensel alışkanlık ve tepkiyi değiştirmek için dikkat ve hayal gücü yetilerini kullanmaya odaklanır (Kirmayer, 2006: 584).

Hayal kurma, bireylerin bağımsızlığını, kendine güvenini, başa çıkma duygusunu ve umudunu arttırmak amacıyla istifade edilen basit ve maddi bir yük getirmeyen bir araç olarak kullanılabilir (Snyder ve Kreitzer, 2007: 77). Hayal kurmanın faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Hall, 2001: 529):

- i. Konsantrasyonun düzelmesine katkı sağlar,
- ii. Bireyin kendine güvenini yapılandırır,
- iii. Duygusal tepkilerin kontrol edilmesine destek olur,
- iv. Fiziksel becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına destek olur,
- v. Plan yapmaya, taktik ve stratejilerin tespit edilmesine yardımcı olur.

Hayal kurmanın çeşitli amaçlarla kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda hayal kurma becerilerin öğretilmesinde ve uygulanmasında, taktik ve oyun becerileri kazandırılmasında, psikolojik becerilerin kazandırılmasında, performans ve yarışmaların öncesinde ön hazırlık sürecinde ve kaygı ile baş etmede kullanıldığı gözlenmektedir (Aldemir, 2013). Bu bağlamda, özellikle çocuklarda becerilerin

geliştirilmesinde ve kazanılmasında hayal kurmadan faydalanılmaktadır ve oyunlarda hayal kurmadan faydalanılarak beceriler kazandırılmaktadır. Bu konu ile ilgili olarak Lev Vygotsky, hayal gücünün rolü konusunda da güçlü ideallere sahip olduğu görülmektedir. İnsan zihninin tüm yaratıcı etkinliklerinin, hayal gücü de dahil olmak üzere öğelerin birleşiminden kaynaklandığına ve bilimsel ve sanatsal yaratımı mümkün kılan tüm kültürel etkinliklerin temeli olduğuna inanmıştır. Çocuklarda yaratıcı süreçler, çocuklar oyunla meşgul olduklarında gerçekleşir ve Vygotsky, oyun oynayan çocukları yaratıcılığın en özgün biçimi olarak görmüştür. Oyun, bir çocuğun kendi uydurma oyun senaryolarının kurallarının mucidi olması için bir fırsat sunduğundan, bir çocuk için gereklidir (Møller, 2015; Vygotsky, 2004). Çocuk, edindiği izlenimlerin yeniden işlenmesinden yola çıkarak hayal ettiği senaryoları canlandırır. Bu hayal gücü, çocuk kendi hayali oyun dünyasında müzakereleri formüle ederken ve kendi kurallarını ve sınırlarını formüle ettiğinde düşünce süreçlerini yönlendirir.

Hayal kurmanın faydalarından yararlanan bir diğer kullanım alanı ise yarış ve performans aktiviteleridir ve en çok kullanılanlardan biri de sporculardır. Sporcular müsabakaları öncesinde hayal ederek yaşar ve bu şekilde bir prova yapar. Sonrasında ise yine hayal ederek performanslar kritik edilir. Sporda hayal etme önemlidir, çünkü sporda başarıya ulaşmak için gerekli olan performans, temel motorik özelliklerin teknik, taktik ve psikolojik faktörlerle uyumu ile mümkündür (Roberts ve diğerleri, 1999). Diğer taraftan bireyin ruh sağlığı da fiziksel özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar (Güngör ve Çelik, 2020).

Fiziksel performansın gelişimini etkileyen pek çok psikolojik beceri vardır ve bunlardan biri hayal gücüdür. Hayal kurma, gerçekleştirilecek hareketin fiilen yapılmadan yoğun bir şekilde görselleştirilmesi olarak ifade edilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Mükemmel performans bir dizi psikolojik ve zihinsel faktöre bağlıdır ve bu becerilerin herhangi bir hayal gücü ile de desteklenebileceği ifade edilmektedir. Zihinsel sağlık, fiziksel özelliklerin geliştirilmesine de yardımcı olur. Bu anlamda zihinsel dayanıklılık ve hayal gücü de sportif başarı için kritik ilkelere (Golby ve Sheard, 2006; Loehr, 1986).

Hayal kurma ayrıca psikolojik belirtilerin ve bir takım hastalıkların tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Çiçek (2021), “*Rehberli Hayal Kurma Tekniği*” nin

ameliyat sonrası süreçte, çocukların hissettikleri ağrı düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu bağlamda çalışma sonucunda, Rehberli Hayal Kurma Tekniği'nin her yaş grubundaki çocukların ağrı düzeyinde azalma sağladığı bulunmuştur. Bu açıdan, hayal kurmanın, hastalıkların tedavilerini olumlu etkileyen bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Literatürde, bilinçli farkındalık (mindfulness) tekniklerinde, hayal kurmanın faydalarından yararlandıkları görülmektedir. Bu tekniklerden biri olan “*Şefkatli Var Oluş*” tekniğinde; kişilerin kendilerine yönelik suçlu hissettikleri ve katı şekilde eleştirdikleri durumlara yönelik, öncelikle kendilerini güvende hissedecekleri yerin hayali kurmaları istenir ve daha sonra hayale, bilgeliğini ve şefkatli oluşunu bildiği kişiyi eklemeleri söylenir. Sonradan eklenen bilge ve şefkatli kişinin; kişiler için zorlayıcı durum karşısında ne tepki verdiği ve ne önereceği hayal edilir. Bu teknikle birlikte hedeflenen hayal kurmanın faydalarından yararlanarak kişilerin, hayale eklenen kişinin şefkatini özümsemesini sağlamaktır. Benzer şekilde, bilinçli farkındalık (mindfulness) tekniklerinden biri olan “*Kendine Sevgi Dolu Nezaket Sunma*” tekniğinde ise kişilerin kendileri için rahatlatıcı bir ifade bulması istenir ve bu ifadenin, ihtiyacı olan herhangi bir durumu karşıladığı hayal edilir. Bu teknikte hedeflenen, kurulan hayal yardımıyla kişilerin iyi olma haline katkı sağlamaktır (Pollak ve diğerleri, 2019). Farkındalık (mindfulness) yalnızca kişilerin iyi olma hallerine katkı sağlamakla kalmaz aynı zamanda, düşünce ve duygularla başa çıkmaya yardımcı olur (Shapiro ve diğerleri, 2006). Yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli müdahalelerin, kaygı üzerinde azaltıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir (Demir 2017; Jha ve diğerleri, 2007). Bu açıdan, bilinçli farkındalık (mindfulness) tekniklerine bağlı olarak kurulan hayalin faydalarından birinin de kaygı düzeyini azaltması olarak söylenebilir.

Benzer şekilde Bilişsel Davranışçı Terapi’de de davranışı söndürmek için hayal kurmanın faydalarından yararlanır. Bu tekniklerden biri olan “*Hayali Maruz Bırakma*” tekniğini; kişi için kaygı yaratan bir durumun duygusal olarak işlenmesini kolaylaştırmak amacıyla, insanların en büyük korkularının gerçekleştiğini tekrar tekrar ve canlı bir şekilde hayal etmelerini gerektiren bir müdahaledir. Hayali maruz kalmayı kullanarak korkuyu azaltmak, işlevsiz korkular için yaygın olarak kullanılan bir

psikolojik tedavi tekniğidir (Hoppe, Holmez ve Agren, 2021). Aynı zamanda, hayali maruz bırakma kişilerin, zor bir durumla etkili bir şekilde başa çıkmayı zihinsel olarak simüle etmeyi içeren başa çıkma görüntülerine dahil etmek için kullanılır (Hazlett-Stevens, 2008). Bu açıdan, hayali maruz kalma, hayal kurmanın faydalarından yararlanarak kişilerin kaygılarını azaltan bir teknik olduğunu ifade edebiliriz.

#### **1.1.4. Uyumsuz Hayal Kurma**

Uyumsuz hayal kurma, “insan etkileşiminin yerini alan ve/veya akademik, kişilerarası veya mesleki işlevselliğe müdahale eden kapsamlı fantezi etkinliği” olarak tanımlanır (Somer, 2002: 199). Uyumsuz hayallere sahip bireyler, genellikle klişeleşmiş hareketlerin eşlik ettiği, işleyişi ve günlük yaşama katılımı engelleyen, yüksek düzeyde yapılandırılmış ve çok hayali düşüncelere dalmış olarak saatler harcarlar. Bu kişilerin yıllardır uyumsuz hayal kurmadan gizlice acı çektiklerini iddia ettikleri çok sayıda ve artan sayıda çevrimiçi uluslararası forum ve web sitesine rağmen, yalnızca çok sınırlı bilimsel araştırma bu fenomeni ele almıştır (Somer, 2013:3).

Uyumsuz hayal kurma, oldukça yaygın olan normal bir zihinsel aktivite oluşturan hayal kurmanın daha geniş bilişsel fenomeninin bir parçasıdır. Bu zihinsel sürecin tüm insan düşüncesinin neredeyse yarısını kapsadığı iddia edilmektedir ve ortalama bir insan günde yüzlerce hayal kurma olayını aktive ediyor gibi görünmektedir (Klinger, 2009: 225; Killingsworth ve Gilbert, 2010: 932). Singer (1975) farklı uyumsuz hayal kurma tarzları arasında ayırım yapmıştır. Buna göre üç ayrı uyumsuz hayal kurma tarzı aşağıda ifade edilmiştir:

- i. Kuruntuların yaratıcı düşünceyle ilişkilendirildiği olumlu ve yapıcı bir hayal kurma,
- ii. Rahatsız edici fantezilerin hayallerin ana içeriğini oluşturduğu suçlu ve disforik bir hayal kurma,
- iii. Bireyin devam eden düşüncesine veya dış görevine konsantre olmak için ciddi bir zorluk gösterdiği, zayıf dikkat kontrolü ile karakterize bir hayal kurma.

Uyumsuz hayal kurma ile anksiyete arasında ilişkiyi araştıran bir takım akademik çalışmaların literatürde olduğu görülmektedir. Somer ve Herscu (2017: 1) uyumsuz hayal kurma ve sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Alenizi ve diğerleri (2010) tıp öğrencileri özelinde yapmış oldukları çalışmada uyumsuz hayal kurma ile yaygın anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir.

### **1.1.5. Hayal Kurma ve Nöropsikoloji**

Hayal kurma açık ve örtük zihinsel resim veya görüntülerin üretimidir. Örtük zihinsel imgeleme, algısal bilgilere bellekten erişildiğinde meydana gelir (Kosslyn ve diğerleri, 2001), bu da “*zihin gözüyle görme*”, “*zihin kulağıyla işitme*” vb. deneyimlere yol açar. Buna karşılık, algı (açık zihinsel imge), organizmanın duyuşal yüzeylerine doğrudan etki eden bir enerji biçiminin sonucu olarak, genellikle yapıcı bir süreç yoluyla meydana gelir (Thomas, 1999). Hayal kurma ise gerçekte var olmayan ya da hiçbir zaman doğrudan deneyimlenmemiş olanın zihinsel imgelerini oluşturma eylemidir. Özellikle, hayal gücü, bir fenomenin dikkate alınabileceği perspektifleri çoğaltarak ve genişleterek, yalnızca bir deneyimin anlamını zenginleştirme ve anlayışı derinleştirme potansiyeline sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda bir eylemin sonucunu önceden tahmin etmeye olanak tanıyan simülasyon sürecidir. Bu nedenle, hayal gücünün ayırt edici özelliği, depolanmış algısal bilgileri yeni yollarla birleştirerek ve değiştirerek ve bu bilgiyi dünyanın öznel bir görüşüne sokarak yeni zihinsel görüntüler yaratma kapasitesine dayanır. Başka bir deyişle, hayal gücü, çevreyi temsil etmek ve anlamak için duyuşal bilgilerin basitçe düzenlenmesi, tanımlanması ve yorumlanması değil, daha çok imgeler, kavramlar ve otobiyografik anılardan oluşan bir repertuar üzerine inşa edilen ve yaratmaya yol açan yapıcı bir süreçtir. Özetleyecek olursak; hayal gücü, kişilerin kendi iç dünyaları aracılığıyla şekillendirdikleri yeni zihinsel nesnelere yaratma kabiliyetlerini temsil ettiği söylenebilir (Agnati ve diğerleri, 2013).

Hayal kurma, nöral devrelerin, öznenin duyuşal ortamında şu anda mevcut olmayan, ancak öznenin daha önce deneyimlediği bir nesnenin temsilini gerçekleştirme/sağlama yeteneğidir. Sınırlı bir durum olarak, belirli bir zihinsel görüntü, doğuştan gelen, genetik olarak kodlanmış bir engramdan bile kaynaklanabilir. Görüntüler, gerçek çevresel uyaranların yaptığı gibi uygun davranışı tetikleyebilir. Bu

yeteneğin birçok memeli türünde, özellikle büyük maymunlarda mevcut olduğu düşünülmektedir. İnsanlarda, imgeleme motor alanda, görsel alanda (Chatterjee ve Southwood, 1995; Kosslyn ve diğerleri, 2001) ve işitsel alanda (Zatorre ve Halpern, 1993; Kosslyn ve diğerleri, 2001) araştırılmıştır. Bu çalışmaların genel bir bulgusu, algılama ve imgeleme sırasında aktive olan beyin bölgelerinin büyük ölçüde örtüştüğüdür (Kosslyn ve diğerleri., 2001).

Behrmann ve diğerleri (1994), algı ve imgeleme süreçlerinin yalnızca belirli kısmının örtüştüğünü belirtmiş ve algı mekanizmasının alt ve üst görsel merkezlerde olurken, imgeleme mekanizmasının öncelikle üst görsel merkezler bulunması olarak farklılığı açıklamıştır. Algılama açısından, görsel korteks oldukça önemlidir çünkü nesnelere, birleşenleriyle orada çözümlenmeye başlar. Sonrasında bilgiler, algının birleştirdiği ve önceki bilinenleri içine alan yukarıdan aşağı işleminin rol oynayabileceği üst görsel alana yollar. Ancak imgeleme ise beynin üst alanlarındaki bellekten sorumlu tutulan bölgelerde, yukarıdan aşağı işlemeyi kaynar. Bu açıdan, imgeleme önceden birleştirilmiştir ve işlemeyi geçirmesi gereken bir girdi olmadığı için görsel korteks gibi kortikal alanların etkinleşmesine dayanmaz (Akt. Golstein, 2013; 489-490). Bu açıdan, her ne kadar algılama ve imgeleme süreçleri büyük oranda örtüşse de belli noktalarda birbirinden ayrıldığını söyleyebiliriz.

## **1.2. Kaygı**

### **1.2.1. Kaygının Tanımı**

Anksiyete (Kaygı), bilişsel yaklaşımın özü olan dikkat, algı, akıl yürütme ve hafızanın etkileşimini içerdiğinden, genellikle bilişsel analiz tarafından incelenen ilginç ve karmaşık bir olgudur. Ayrıca, bu süreçlerin çoğu bilinçsizce gerçekleşmektedir. Araştırmacılar, kaygıyı her geçen gün azaltmak için gözle görülür derecede etkili teknikler ortaya koymaktadırlar. Modern klinik psikolojinin temel başarılarından birinin anksiyete bozukluğunun tedavisi olduğu belirtilmektedir. Anksiyeteyi anlamadaki ilerlemeler, daha geniş psikopatoloji alanında önemli değişikliklere neden olmuş ve etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine yol açmıştır. Bütün bunlarla birlikte, biyolojik ve psikolojik etkilerin anksiyete üzerindeki göreceli önemi hakkında yoğun araştırmalar ve tartışmalar devam etmektedir (Rachman, 2013:2).

Anksiyete, tehlikeyle başa çıkmak için uyarlanabilir bir mekanizma, temel bir insani duygu ve bilimsel unsurları, öznel duyguları, fizyolojik semptomları ve davranışları içeren çok yönlü bir duygusal durumdur (Özusta, 1995: 32). Kaygı ise kişilerin içsel ya da dışsal kaynaklı tehlikeye veya tehlike gibi yorumlanan durumlara karşı ve yaşamları için tehdit oluşturan durumlara karşı hissettiği duygu durumudur (Ehtiyar ve Üngüren 2008: 164; Güleç ve Koroğlu, 1997: 453).

Hafif, orta ve şiddetli olarak üçe ayrılan kaygının, özellikle orta düzeyde kişiler için motivasyon sağlayabilir (Beşer ve Öz, 2003: 48). Kaygılı kişilerin çaresiz hissetmeleri nedeniyle yoğun yaşanan kaygı, kişilerin yaşayabilecekleri en dayanılmaz duygulardan biri olarak görülebilir. Güçlü olma, yükselbilme ve çevresine hakimiyet kurma gibi konulara önem veren kişilerin, kaygıyı daha yoğun yaşamaktadır (Horney, 1999:36).

Kaygı; geleceğe karşı karamsar olma, olumsuzluk, başarısız olma, umutsuz hissetme ve endişe gibi duygularıyla açıklanmasının yanı sıra kişilerin çevrelerinden gelen herhangi bir tehlikeye karşı uyarıcı niteliğinin olduğu, tehlikeli duruma karşı gerekli adaptasyonu sağladığı ve kişilerin yaşamlarını devam ettirmesine yardımcı olarak onların motivasyonu arttıran, tehlikeyle başa çıkmasına yardımcı olan çok yönlü bir duygu durumu olarak da ele alınmaktadır (Güleç ve Koroğlu, 1997: 450; Özusta,1995: 33).

Zihinsel bozuklukların arasında yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, spesifik (özgül) fobiler ve ayrılık anksiyetesi bozukluğu dahil olmak üzere, tüm zihinsel bozukluklar arasında en yaygın olan anksiyete bozukluklarıdır (Kessler ve diğerleri, 1994: 8). DSM-V’te anksiyete bozuklukları ise; *“agorafobi, panik bozukluk, ayrılma kaygısı bozukluğu, yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu, özgül fobi, seçici konuşmazlık (mutizm), toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), maddenin oluşturduğu kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu ve başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu”* başlıkları altında açıklanmıştır (Tamam ve Demirkol, 2019: 1641).

### 1.2.1.1. Durumluk Kaygı

Kaygı üzerine yapılan ilk çalışmalar, kaygının tek boyutlu olduğu varsayımına dayanmıştır. Spielberger (1966) kaygıyı sürekli kaygı ve durumluk kaygı olmak üzere iki boyuta ayıran ilk kişidir (Akt. Vitasri ve diğerleri, 2011: 3843). Kaygı kavramına yönelik araştırmalarda; “*durumluk kaygı (state anxiety)*” ve “*sürekli kaygı (trait anxiety)*” kavramları öne sürülmüştür. Spielberger; durumluk kaygıyı, bireyin özel durumları tehdit olarak yorumlamasından kaynaklanan, sürekli olarak karşılaşmadığı olaylarda şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durumu yorumlamasının kalıcılığıyla ilişkili geçici duygusal tepkileri olarak ifade etmektedir (Özusta, 1995: 33).

Durumluk kaygı, stres veren bir ortamdan kaynaklı kişilerin hissettikleri öznel bir korkudur. Yoğun stres olduğunda, durumluk kaygı düzeyinin de yükseldiği ve stres kaynağı yok olduğunda ise azaldığı görülmektedir (Öner ve Compte, 1983: 2; Ehtiyar ve Üngüren 2008: 165). MacIntyre (1995), durumluk kaygıyı tanımlarken bilişsel olarak etkilerinin geçici olduğu bir duygusal deneyim olarak açıklamaktadır. Benzer şekilde Horwitz (2001), durumluk kaygının, geçici ya da kısa süreli olarak meydana geldiğine değinmektedir.

Sahranç (2007: 82) ise durumluk kaygı kavramını diğer kavramlardan yola çıkarak “*kişiler için tehdit edici olarak yorumlanan çevresel bir stres kaynağının etkisi ile kişilerde yoğunluğu değişiklik gösteren ve öznel olarak yaşanan rahatsızlık veren durum*” olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir.

Durumluk kaygı, belirli bir andaki zararlı durumlarla tam olarak ilişkili olan bilişsel ve fizyolojik geçici reaksiyonları gösterir. Başka bir deyişle, sürekli kaygı, mevcut durum kaygısına eğilimle ilgili kişi farklılığını karakterize eden bir kişilik özelliğinden söz eder (Leal ve diğerleri, 2017: 147). Bu açıdan, durumluk kaygı; yaşanan duygunun süreklilik göstermemesi ve kişilerin genel eğilimini yansıtmaması açısından sürekli kaygıdan ayrılmaktadır. Ancak sürekli kaygı düzeyinin yüksek oluşu, kişilerin durumluk kaygısına olan eğiliminin de yüksek oluşuna neden olabilir (Spielberger, 1972; Akt. Yüksel, 2014: 2).

### 1.2.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı (Chronic anxiety / trait anxiety) teriminin tarihi Freud'a kadar uzanır. Sürekli kaygı kavramına nevrotik kaygı terimiyle işaret eden ilk kişidir. Objektif kaygı ve nevrotik kaygı olarak iki tür kaygı tanımlamıştır. Nesnel kaygı, fiziksel saldırılar gibi gerçekçi tehlikelere dayanırken, nevrotik kaygıda bilinçdışı materyaller bilince girme tehdidinde bulunur ve nevrotik kaygı, sürekli kaygının varlığına işaret eder (Reiss, 1997: 201). Ancak bu iki tür birbirinden tamamen bağımsız değildir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, tehdit edici durumlar karşısında daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşarlar (Spielberger, 1966: 12).

Sürekli kaygı, bireyin kaygı deneyimine yani kaygı yaşamına yatkınlığıdır. Kişinin durumu stresli olarak algılaması, bir durumun tehlikeli olduğunu düşünmesi ve kendi değerinin tehdit altında olduğunu düşünmesi sonucunda ortaya çıkan kaygıdır (Öner ve Compte, 1983: 2; Ehtiyar ve Üngüren 2008: 165). Sürekli kaygısı olan bir kişi ise, kaygı eğilimindeki bireysel farklılıkları, geçiş deneyimlerinin kalıntıları tarafından etkilenebilen veya tetiklenebilen kişilik özellikleri olarak yansıtır ve tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılayabilir, böylece kaygı-durum tepkilerini hafifletebilir (Seok ve diğerleri, 2018: 2).

Kaygının kavramsal statüsündeki belirsizlik, bu terimin adaptif bir durumu ifade etmesinden kaynaklanmaktadır. Kaygı belki de en yaygın olarak, bir bireyi etkileyen intrapsişik veya durumsal streslerin bir fonksiyonu olarak zamanla değişen ve yoğunluğu değişen karmaşık bir duygusal tepkiyi veya durumu belirtmek için kullanılır. Bir duygusal durum olarak kaygının, gerilim ve endişe duygularından ve artan otonom sinir sistemi aktivitesinden oluştuğu genel olarak kabul edilir. "Kaygı" terimi aynı zamanda bir kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlıktaki bireysel farklılıkları belirtmek için de kullanılır. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler, kaygısız (düşük sürekli kaygı) kişilere göre kaygı durumlarını göstermeye daha yatkındır. Nevrotik bireylerin sürekli kaygısı yüksektir ve benlik saygısına yönelik tehditler içeren durumlara, sürekli kaygısı düşük olan kişilere göre durumluk kaygı yoğunluğunda daha fazla yükselme ile yanıt verme olasılıkları daha yüksektir. Nevrotikler ayrıca, dış stresin çok az olduğu veya hiç olmadığı durumlarda bile, nevrotik olmayanlara göre daha fazla endişelenme eğilimindedir (Spielberger, 2010: 146).

Sürekli kaygıyı net bir şekilde kavramsallaştırma amacındaki önemli bir nokta, onu kaygı duyarlılığından ayırt etmektir. Terimler literatürde birbirinin yerine kullanılmaktadır ancak birbirlerinden biraz farklıdır. Sürekli kaygı, çok çeşitli stresörleri tehlikeli olarak algılama eğilimi anlamına gelirken, kaygı duyarlılığı, kaygı duyularına korkuyla tepki verme eğilimi anlamına gelir (McNally, 1989: 193). Kısaca kaygı duyarlılığı, kaygı duyularından duyulan korku olarak kavramsallaştırılabilir (Reiss, 1997: 201).

Sürekli kaygının kavramsallaştırılmasında bir diğer önemli nokta da kalıtım-çevre çelişkisinden bahsetmektir. Sürekli kaygı bir yatkınlık olduğu için çevresel faktörlerden çok kalıtımla ilişkili olduğu düşünülebilir. Öte yandan, bilimsel kanıtlar bunun tersini kanıtlamıştır. Özellikle ikiz çalışmaları, sürekli kaygının oluşumunda hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Silove, Manicavasagar, O'Connell ve Morris-Yates (1995: 17) ikizlerle çalışmış ve aile ve sosyal çevre gibi çevresel faktörlerin sürekli kaygıdaki toplam varyansın %70'ini açıkladığını bildirmiştir. Legrand, McCue ve Iacono (1999: 953) erken ve geç adolesan ikizleri ile yaptıkları bir çalışmada kalıtımın sürekli kaygı üzerinde orta düzeyde etkisi olduğunu bildirmişlerdir. İkiz çalışmalarının çoğunda aile paylaşılan bir ortam olmasına rağmen, sonuçlar çevresel faktörleri göz ardı ederek sürekli kaygıyı sadece kalıtım yoluyla açıklamanın yetersiz olduğunu kanıtlamaktadır. Aile, çocukların başkalarıyla etkileşime girmeye başladığı ilk ortamdır. Bu nedenle, sürekli kaygı çalışmaları, aile ortamını bir araştırma konusu olarak görmektedir.

### **1.2.2. Kaygının Nedenleri**

Kaygının nedenleri arasından psikolojik etkenlerin önemli olduğu görülmektedir. Strese erken maruz kalma ve travma deneyimi anksiyete bozuklukları için önemli risk faktörleri olsa da, kanıtlar ayrıca nörotransmitterlerin düzenlenmesiyle ilgili sorunlar ve kalıtsal genetik nedenler gibi biyolojik nedenleri de vurgulamaktadır (Smoller, 2016: 297).

Stres - ve özellikle strese sürekli maruz kalma - kaygı ile bağlantılı olduğu gibi vücudun bağışıklık, kardiyovasküler, nöroendokrin ve merkezi sinir sistemleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Khan ve Khan, 2017: 1091). Mesleki stres - güvensizlik

veya gerekli görevler veya iş yükü ile ilgili stres ile ilişkili - çalışan nüfus arasında önde gelen bir endişe nedeni olarak tanımlanmıştır ve etkilenen bireyler için sıkıntıya neden olmasının yanı sıra üretkenlik üzerinde olumsuz bir etkisi vardır (Fan ve diğerleri, 2015: 110).

Fiziksel sağlık sorunları da anksiyete bozukluklarına neden olabilir veya bunları sürdürebilir. Kötü huylu hastalığı olan hastalarda anksiyete yanıtı anlaşılabilir; ancak bazı hastalarda anksiyete orantısız olarak yüksek bir düzeye yükselebilir ve düzelmediği takdirde işlevsel bozulmalara yol açabilir (Eisner ve diğerleri, 2010: 229). Bu durum adaptif bir yanıt olarak bir kaygı durumunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle var olan bir gerçeklik üzerine kaygı hissedilmektedir. Ancak olmayan bir hastalığın olasılığı karşısında kaygı duyma ise patolojik bir kaygının varlığını göstermektedir.

### **1.2.3. Kaygının Faydaları**

Kaygı, yaşam boyu yaşanan gelişim açısından esasında faydalı olan çok önemli bir duygudur (Karakaya ve Öztop, 2013: 10). Kaygı, yoğunluğuna göre kişilerin yaşamlarına etkili olmaktadır ve yoğun şekilde hissedilmediği zamanlarda kişiler için sorun yaratmadığı aksine işlevselliğini artırabildiğine değinilmektedir. Bu açıdan kaygı, belirli bir yoğunluğa kadar normal ve gereksinim olarak kabul görmektedir (Kelly, 2002).

Literatürde kaygının, çoğunlukla olumsuz yönlerine odaklanıldığı görülse de kişilerin yaşamlarında olumlu etkileri bulunmaktadır. Akgün, Gönen ve Aydın (2007: 284) kaygının; uyarıcı, koruyucu ve motive eden etkilerini şu şekilde açıklamaktadır:

- Kişilerin acı çekmesine, hayal kırıklığına uğramasına, ayrılık yaşamasına ve ceza almasına dair kişilerin kendilerine hazırlanmasına yarar sağlaması kaygının uyarıcı özellikleri olarak sıralanabilir.
- Kişilerin istenmeyen herhangi bir olumsuz durumu daha kolay atlatmasına yardımcı olması ise koruyucu özelliği olarak ifade edebilir.
- Motive edici özellikleri ise başarısızlık korkusuna karşı kişilerin daha çok çalışmasına yönlendirmesi olarak örneklendirilebilir.

Ara sıra ortaya çıkan kaygı, belirleyici bir davranışsal motivasyon aracı olarak kabul edilebilir. İlgili bir endişe düzeyi varsa, insan performansı için gereklidir ve aynı zamanda insanların dikkatlerini başarmaları gereken şeylere vermelerini sağlayarak yardımcı olur (Levita ve diğerleri, 2014: 1).

Kaygıyı, olumlu ve olumsuz bir duygu olarak görmek mümkündür ve olumsuz olarak değerlendirmenin nedeni, akla uygun olmaması ile rahatsızlık vermesiyle ilişkilidir. Olumlu olarak değerlendirmenin nedeni ise; korku nesnesiyle karşılaşıldığına kişiyi uyarıcı ve önlem almasına yardım edici özellik göstermesi, kişileri başarıya sevk etmesi ayrıca karakter ve kişilik gelişiminde rolünün olmasıyla ilişkilidir. Bu bağlamda, kişiyi motivasyon sağlayan kaygının, kişinin davranışların etki ederek kişiliğin gelişimine yardımcı olur ve bu açıdan olumlu nitelik göstermektedir (Ersevım, 2005: 304-305; Manav, 2011: 203).

#### **1.2.4. Kaygının Belirtileri**

Bireyde savaş ya da kaç tepkisi, gerçek ya da hayali bir tehlike tarafından harekete geçirildiğinde, üç “işlev sisteminde” değişikliklere yol açar. Bunlar düşünme şekli (bilişsel), vücudun hissetme ve çalışma şekli (fiziksel) ve hareketlerdir (davranışsal). Bu üç sistemin ne kadar değiştiği kişiye ve bağlama göre değişir. Ancak anksiyete belirtisi olan bu değişiklikler aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Rector ve diğerleri, 2008: 4-5):

- i. Bilişsel: Dikkat anında ve otomatik olarak potansiyel tehlide kayar. Bir kişinin düşüncesi üzerindeki etkisi, hafif endişeden aşırı teröre kadar değişebilir.
- ii. Fiziksel: Etkiler arasında kalp çarpıntısı veya kalp hızı artışı, sık nefes alma, titreme, terleme, baş dönmesi, “dizlerde zayıflık” hissi, donma, kas gerginliği, nefes darlığı ve mide bulantısı yer alır.
- iii. Davranışsal: İnsanlar kendilerini kaygıdan korumanın bir yolu olarak belirli davranışlarda bulunur ve diğerlerinden kaçınır (örneğin: kendini savunma dersleri almak veya hava karardıktan sonra belirli sokaklardan kaçınmak).

Uyku, dikkat, sosyal veya iş yaşamında işlevsellik bozukluklarının eşlik ettiği öznel bir sıkıntı deneyimi, anksiyete bozukluklarının çoğunda yaygın belirtilerdir. Belirtilerde benzerlikler görülse de bozukluklar, gelişimi, sürdürülmesi ve tedavisi açısından farklılıklar göstermektedir. Kişilerin, genel olarak kötü fiziksel sağlığıyla ilişkili şikayetleriyle başvurdukları görülmektedir. Bu, geçici olarak altta yatan anksiyete semptomlarından uzaklaşabilir. Özellikle kısa bir yoğun korku dönemi ve yaklaşan bir kıyamet duygusu ile karakterize edilen ve göğüs ağrısı, baş dönmesi ve nefes darlığı gibi fiziksel semptomların eşlik ettiği panik bozukluğunda yaygındır (Markowitz ve diğerleri, 1989: 984).

### 1.2.5. Kaygı Bozuklukları

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-IV-TR'de (DSM-IV-TR) anksiyete bozuklukları arasında yer alan “*Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu*” DSM-5'te bu grubun dışında tutulmuştur (Tamam ve Demirkol, 2019: 1641).

DSM 5’te yer alan kaygı bozuklukları aşağıdaki şekilde kısaca açıklanmıştır:

<b>Agorafobi</b>	: Açık yerlerde, toplu taşıma araçlarında, kapalı veya kalabalık yerlerde bulunma, evden yalnız çıkma durumlarında yoğun bir korku veya endişe duyma halidir.
<b>Panik bozukluk</b>	: Tekrarlayan beklenmedik panik ataklar anlamına gelen panik bozukluğunda panik ataklar aniden başlar ve dakikalar içinde doruğa ulaşır.
<b>Ayrılma kaygısı bozukluğu</b>	: Kişilerin bağlandıkları bireylerden ayrı kalmasıyla ilişkili olarak gelişime uygun şekilde olmayan ve aşırı şekilde korku hissetmesidir.
<b>Yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu</b>	: Yetişkinlerde ayrılma konusunda yoğun bir kaygı, sevdiklerine zarar verme konusunda aşırı korku ve eve dönmek için yoğun bir özlem var olmaktadır.
<b>Özgül fobi</b>	: Özgül bir durum veya nesneyle ilgili olarak belirgin şekilde korku veya kaygı duyma halidir.

---

<b>Seçici konuşmazlık (mutizm)</b>	: Bireyin belirli sosyal durumlarda tutarlı bir şekilde konuşmaması ile karakterize edilen, nadir görülen bir anksiyete bozukluğu olarak ifade edilmektedir.
<b>Toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi)</b>	: İnsanların sosyal bir ortamda ilgi odağı olabileceği duygusuna yönelik hissettiği rahatsızlık halidir.
<b>Maddenin oluşturduğu kaygı bozukluğu</b>	: Bir madde / ilaç kaynaklı anksiyete bozukluğu, bir maddenin / ilacın alınmasının doğrudan bir sonucu olarak anksiyete veya panik bozukluğu semptomları ortaya çıktığında teşhis edilir.
<b>Yaygın kaygı bozukluğu</b>	: Kaygının düzenli olarak ortaya çıkması ve bireyin yaşamını kontrol etmesini ve devralmasını zorlaştırmasıdır
<b>Başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu</b>	: B12 vitamini eksikliği, hipertiroidi, hipotiroidi, hipoparatiroidi, feokromositoma, hipoglisemi ve kardiyak aritmi gibi durumlar da anksiyete belirtilerine sebep olabilmektedir.

---

### Şekil 1: DSM 5 Kaygı Bozuklukları

Kaynak: APA, 2013

#### 1.2.6. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

Kaygı kavramı açısından düşünce ekolleri tarafından farklı teoriler ortaya atılmıştır. Her durumda, kaygıyı yeterince açıklamak için tek bir teori yetersiz olabilmektedir. Bununla birlikte, tüm bu teoriler aynı zamanda her olguya katkıda bulunmaktadır. Biyolojik teoriler, bireylerin anksiyete bozukluklarını kalıtım yoluyla taşıdığını iddia ederken, davranışsal teoriler öğrenme teorisini önermektedir. Davranış teorileri genellikle basit olmakla eleştirilmektedir. Bilişsel modeller, duygusal deneyimleri etkilemede orijinal inançların ve stillerin rolünü vurgulamaktadır. Psikodinamik teorilere göre anksiyete, saldırgan ve cinsel dürtüler arasındaki intrapsişik çatışmalar ve bu dürtülere karşı savunmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sonuçta bu teoriler kaygı kavramını farklı açılardan açıklamaya çalışmaktadır.

### ***Psikodinamik Yaklaşım:***

Yakın zamana kadar Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kuramın kaygı durumunu açıklamak için kullanıldığı görülmektedir. 1894'te Freud, endişeli beklentili hastalıklı anksiyete sendromunu tanımlamış ve de “kaygı (anksiyete) nevrozu” adlandırmıştır. Freud tarafından açıklandığı gibi, kaygı nevrozu iki kaygı biçiminde meydana gelmektedir. Bunlar; anksiyete atakları ve kronik anksiyedir. Anksiyete nevrozunun, “herhangi bir düşünce katarını ortaya koymadan aniden bilinçli olarak patlayabilen” bir anksiyete örüntüsünden bağımsız olarak ortaya çıkabilen kronik bir yaygın anksiyete biçimi olduğunu belirtmektedir. Freud'un anksiyete nevroz tanımı temelde 80 yıl boyunca değişmeden kalmış ve büyük tıbbi ve psikiyatrik nevroz sistemlerine dahil edilmektedir (Breier, 1985: 787).

Psikanalitik kuram, kaygıyı içsel çatışmaların bir sonucu olarak açıklamaktadır. Söz konusu içsel çatışmalar id, ego ve süperegö arasında meydana gelmektedir. Bahsedilen çatışmalar, egonun dürtüleri engelleyemediğini ve baş edemediğinin bir göstergesidir. Söz konusu durum tehlikeli bir durumdur ve organizma bu duruma kaygı ve korku ile tepki vermektedir (Spielberger ve diğerleri, 1971: 145).

### ***Fenomenolojik/Varoluşçu Yaklaşım:***

Fenomenolojik ve varoluşsal kaygı teorilerinin kökeni 150 yıl önce (1844) Kirkegaard'a dayanmaktadır. Burada kaygı, kişinin doğal olarak oluşan bir durumu olarak görülmektedir. Olaylara kaygılı bir bakış açısı, gelişme ve olgunluğun sağlanabilmesi için yaşamda var olan olasılıkların farkında olmanın getirdiği bir durumdur. Bu tür olasılıkları göz önünde bulundurmamak, kaygının ortaya çıkması anlamına gelir. Özgürlüğün getirdiği olgunluğa doğru büyümek, olasılığı deneyimlemenin ayrılmaz bir parçası olan kaygıyla başa çıkmak demektir. Doğumdan itibaren bir dizi seçenikle hayatın doğal bir parçası olarak sunuluruz. Her seçim noktasında kaygı vardır. Gerçekten gerçekleşmek için bu kaygıyla yüzleşmeli ve onunla başa çıkmalıyız. Zira kaygı kaçınılmazdır. Kirkegaard'ın korku ve kaygı arasında hala sıklıkla yapılan çok benzer bir ayırım yapması ilginçtir. Korku belirli bir nesneye aittir, oysa kaygı herhangi bir nesneden bağımsızdır, bunun yerine gerekli bir seçim koşuludur. Anksiyete ancak öz farkındalığın gelişmesinden sonra gelişir, bir kişinin de

bir benlik başlığı oluşturmasına izin verir. Korkan bir kişi, korkulan bir nesneden uzaklaşır, oysa endişeli bir kişi çatışma içindedir ve emin değildir. Kişinin düzgün bir şekilde gelişebilmesi için kaygıyla yüzleşmesi ve onunla baş etmesi gerekir (Strongman, 1995: 6).

Varoluşçu teorisyenler kaygıyı diğer teorisyenlere göre daha geniş tanımlamaktadır. Kaygıyı kişinin hayatta kalma, varlığını koruma ve varlığını ortaya koyma ihtiyacından kaynaklanan bir şey olarak görürler (May ve Yalom, 1989: 364). Kişiler yaşamlarında derin bir hiçliğin farkına vardıklarında, kaçınılmaz ölümlerini kabul etmekten daha derinden rahatsız edici duygular yaşayabilirler. Kaygı, bu büyük varoluş ve anlam boşluğundan kaynaklanır (Kaplan ve diğerleri, 1994: 576).

### ***Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım:***

Davranışsal yaklaşımla ilgili çalışmalar, kaygının ikincil bir itici güç olarak korkunun durumsal bir parçası olduğunu savunan öğrenme teorisini ortaya çıkarmaktadır. Mowrer tarafından formüle edilen bu model basit aynı zamanda güçlü görünmektedir. Şok gibi koşulsuz bir uyarı, korku gibi koşulsuz tepkilere neden olmakta ve bu da korkudan kaçınma davranışına yol açmaktadır. Kaçışlar neticesinde sağlanan başarı ve koruma, kaçış davranışını güçlendirmektedir. Bu nedenle, fobik davranış, kaygıdaki azalmalarla sürdürülen öğrenilmiş bir kaçınmadır diyebilmekteyiz. Bu formül, davranışçı terapistleri ve öğrenme teorisyenleri arasında hala yaygın olmaktadır (Klein, 2002, 296).

Davranış teorisine göre, kaygının temeli, bir kişinin meydana gelen belirli çevresel uyaranlara yanıt olarak oluşturduğu koşullanma tepkisidir. Örneğin, bir kişi bir başkası tarafından hazırlanan alerjik olmayan bir gıdayı yedikten sonra hastalanmakta ve daha sonra o kişinin yaptığı diğer gıdalara da tepki verebilmektedir (Özakkaş, 2016: 18).

### ***Fizyolojik Yaklaşım:***

Anksiyetenin fizyolojik ve nörofizyolojik teorileri kısa bir özet halinde ele alındığında, bu yaklaşımların büyük ölçüde merkezi sinir sisteminin hangi bölümlerinin genel olarak duyguya ve özel olarak korku/panik/kaygıya dahil olabileceğinin bir

açıklamasına dayanır. Bu yaklaşıma ilişkin akademik çalışmalar kaygı literatürüne büyük ölçüde bu başlangıçtan türetilen ampirik araştırmalar yoluyla katkıda bulunmuştur. Bu tür fizyolojik temelli teoriler, doğa bilimine dayanan bir insan psikolojisi modeline dayanır. Genel uyarılmanın eklenmesiyle birlikte, merkezi sinir sisteminin belirli kısımlarını içeren kaygıyı açıklarlar. Duyguların en ilginç fizyolojik açıklamalarından biri Panksepp (1982, 1991)'ten gelir ancak bu araştırmacı özellikle kaygıyı vurgulamaz. Bununla birlikte, diğer teorisyenler kaygının açıklanmasında öğrenme ve fizyoloji arasındaki bağlantıları vurgular ve diğerleri biliş ve fizyolojiyi Schachterian bir kalıpta çok fazla ilişkilendirir. Fizyolojik başlık altında ele alınması gereken tek temel kaygı teorisi Gray (1982, 1987)'inkidir. Korkunun kapsamlı bir kavramsallaştırmasını yapar ve buna yeterince uygun bir şekilde kaygıyı da dâhil eder, görüşleri nihayetinde Eysenckian tipi öğrenme teorisinden türer. Gray, kaygıyı dövüş/kaç sistemine yerleştiren Panksepp (1982)'in aksine, davranışsal ketleme sistemini kaygıyı destekleyen bir unsur olarak görür. Bu iki görüş arasındaki zıtlık, hipotalamik devrelerin aracılık ettiği davranışsal inhibisyon sisteminden tepki bastırmayı veya kaçışı içeren kaygıdır (Strongman, 1995: 6).

### **1.2.7. Kaygı ve Nöropsikoloji**

Duygudurum ve anksiyete bozukluklarının semptomlarının kısmen, yüksek bilişsel merkezlerden ziyade beyin duygusal merkezlerindeki aktivite dengesindeki bozulmadan kaynaklandığı düşünülmektedir. Beynin yüksek bilişsel merkezleri, filogenetik olarak en yeni beyin bölgesi olan ön lobda bulunur. Prefrontal frontal korteks, planlama, karar verme, potansiyel davranışlar için sonuçları tahmin etme ve sosyal davranışları anlama ve yönetme gibi yürütücü işlevlerden sorumludur. Orbitofrontal korteks bilgiyi kodlar, dürtüleri kontrol eder ve ruh halini düzenler. Ventromedial Prefrontal frontal korteks, ödül işlemede ve duygulara verilen visseral yanıtta yer alır. Sağlıklı beyinde, bu frontal kortikal bölgeler, duygusal işleme yapılarının yukarıdan aşağıya engelleyici kontrolü yoluyla dürtüleri, duyguları ve davranışları düzenler (Martin ve diğerleri, 2009: 549).

Kaygı, beyindeki tehditleri algılayan ve bunlara yanıt veren alanları hiper-aktive eden bir mekanizmadır. Aynı zamanda, kaygı, beyin korku ve strese karşı tepkisini yöneten bölümlerindeki aktiviteyi engelleyebilir. Kaygı hissedildiğinde, vücut tetikte

olur ve beyin kendisini kaçma veya mücadele etme moduna hazırlar. Bireyi endişelendiren her şeyle savaşmasına yardımcı olmak için beyin, merkezi sinir sistemini adrenalin ve kortizol ile doldurur. Bu hormonlar vücuda korkunç bir şeyin olmak üzere olduğunu söyler. Bu hormonların görevleri, bireyin tehlikeyle başa çıkmasına yardımcı olmaktır. Bunu yapmak için duyuları keskinleştirir ve refleksleri hızlandırır. Endişeli olmayan bir beyinde tehlike ortadan kalktığında sinir sisteminin sempatik kısmı devreye girer ve bireyi sakinleştirir. Ancak, birey kaygıdan muzdarip olduğunda, sakinlik duygusuna ulaşamayabilir. Bunun yerine, stres hormonları hızlanır ve beyin sadece bunalana kadar daha fazla stres hormonu salmasına neden olur. Aşırı miktarda stres hormonu beyni tekrar tekrar istila ettiğinde, temel kaygı seviyesi artabilir. Bu durumda, insanların günlük olarak yaşadığı hafif kaygıdan orta düzeyde kaygıya geçilebilir. Orta düzeyde kaygı biraz daha şiddetli ve bunaltıcıdır ve bireyi düzenli olarak gergin ve tedirgin hissettirir. Beyin kaygıya aşırı duyarlı olmaya devam ederse, temel kaygı düzeyi o kadar şiddetli hale gelebilir ki birey mantıklı düşünmeye devam edemez. Panik ataklar, şiddetli kaygının başka bir işaretidir (Bremner, 2004:90; Mah ve diğerleri., 2016: 56).

Kaygının beyin ile ilişki üzerine nöropsikolojik çalışmaların yapıldığı gözlenmektedir. Gray ve McNaughton (1996), nöropsikolojik mekanizmaları, belirli beyin yapılarının işlevini ve bunların çeşitli kaygı belirtilerine birleşik katkılarını entegre ederek karmaşık bir kaygı modeli sunmuştur. Araştırmacılar beyindeki bir "davranışsal engelleme sistemindeki" aktivitenin endişeli semptomlar ürettiğini varsaymıştır. Bu sofistike sistem esas olarak septo-hipokampal sistemden oluşur, ancak diğer alanların yanı sıra ön talamus, 'Papez devresi', singulat korteks, prefrontal korteks ve locus coeruleus'un yükselen noradrenerjik liflerini de içerir. Anksiyete, davranışsal engelleme sistemi içindeki ilişkili beyin alanları arızalandığında ve uyarılara aşırı duyarlı hale geldiğinde kronik bir sorun haline gelir. Örneğin, işi kişinin çevresini rahatsız edici veya yeni uyarılara karşı kontrol etmek olan septo-hipokampal sistemin belirli uyarılara aşırı duyarlı hale gelmesi ve çok sık tepki vermesi durumunda OKB'nin ortaya çıktığı söylenir. Bu, sıklıkla OKB semptomları olan ısrarlı kontrol ve arama ile sonuçlanır (Drummond ve Gravestock, 1988). Özetle, kaygıya karşı özellikle savunmasız olan bireylerin aşırı tepkisel davranışsal engelleme sistemleri vardır.

Anksiyete bozuklukları yelpazesi, sistemin nüansları ve ilgili uyaranlar veya uyaran kümeleri içindeki farklı tepkisellik türlerini temsil eder.

### **1.3. Erteleme Davranışı**

Çalışmanın bu kısmında erteleme davranışının tanımı, nedenleri, türleri, sonuçları, erteleme davranışının unsurları, ertelemeyi açıklayan kuramlar ve erteleyici bireylerin özellikleri açıklanmıştır.

#### **1.3.1. Erteleme Kavramının Tanımı, Sebepleri ve Sonuçları**

Erteleme, prototipik bir motivasyon olgusudur ve işlevsel bir gecikme veya acele etme eğilimi olarak tanımlanır (Chu ve Choi, 2005: 245; Steel, 2007: 65; Steel ve König, 2006: 889). Kronik erteleyiciler (yani, görevleri başlatmayı ve/veya tamamlamayı sıklıkla geciktiren kişiler), önemli teslim tarihlerini geciktirmek için sahte bahaneler üretme eğilimindedir (Ferrari, 1993: 25).

Erteleme, potansiyel olumsuz sonuçların gecikmenin olumlu sonuçlarından daha ağır basacağını beklemesine rağmen, amaçlanan ve gerekli ve/veya kişisel olarak önemli bir faaliyeti gönüllü olarak geciktirmektir. Erteleme, istikrarlı bir özellik olarak kabul edilen ve kendi kendini düzenleyen bir başarısızlık olarak kavramsallaştırılan yaygın bir olgudur (Klingsieck, 2013: 24; Rozental ve Carlbring, 2014: 1488).

Erteleme, son yıllarda tüm dünyada yaygınlaşmıştır (Özer ve diğerleri, 2014: 309). Erteleme, modern toplumda yaygın bir konudur ve yetişkinlerin yaklaşık %20'sinin genel olarak günlük yaşamlarını ertelediğini gösteren bulgularla birlikte erteleme, çalışan yetişkinler arasında çok yaygındır (Hammer ve Ferrari, 2002: 333).

Psikoloji araştırmacıları, ertelemenin nedenlerini ve korelasyonlarını araştırmışlar ve ertelemeyi etkileyen potansiyel faktörleri aydınlatmak için modeller üretmişlerdir (Dietz ve diğerleri, 2007: 893; Özer ve diğerleri., 2014: 309; Seo, 2008: 753).

Erteleme davranışında ilişkili olan faktörlerden birisi mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik, genel olarak, aşırı özeleştiril değerlendirme eğilimlerine eşlik eden, kendileri için fazlasıyla yüksek standartlara sahip bireyler tarafından karakterize edilen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002: 5; Frost ve

diğerleri, 1990: 449; Hewitt ve Flett, 1991: 456). Mükemmeliyetçiler, mükemmel olmaları gerektiğine dair akılcı olmayan inançlara sahiptirler ve nadiren tatmin hissederler. Önceki bulgular, mükemmeliyetçilik ile erteleme arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermiştir (Stöber ve Joormann, 2001: 49). Ancak, mükemmeliyetçilik-erteleme ilişkisi konusunda ampirik sonuçlar çelişkilidir. Bazı bulgular mükemmeliyetçiliğin erteleme ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösterirken (Bong ve diğerleri, 2014: 711; Tian ve Deng, 2011: 221), diğerleri ise pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Brownlow ve Reasinger, 2000: 15; Burns ve diğerleri, 2000: 35; Flett ve diğerleri, 1992: 85).

Choi ve Moran (2009: 195) Aktif Erteleme Ölçeği geliştirmiş ve aktif ertelemenin dışı dönüklük, iyi ders notları, yaşam doyumu ve zamanın daha amaçlı kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aktif erteleyiciler, baskı altında çalışmayı severler ve kasıtlı olarak görevlerini ertelerler ve son teslim tarihlerini karşılayabilirler. Dolayısıyla aktif erteleme, zaman sınırı baskısı altında çalışmak ve işi son teslim tarihinden önce bitirmek için kasıtlı olarak çalışmayı ertelemekle ilgili bir erteleme şeklidir. Uyum sağlamayan bir erteleme biçimi, daha çok olumsuz duygulanım, stres ve düşük öz-yeterlik ile ilişkili bir öz-düzenleme başarısızlığı ile ilgilidir (Steel, 2007: 889).

Sonuçları bakımından erteleme davranışı ele alındığında, ertelemenin erteleyici için zararlı olduğu ve davranışsal ve duygusal boyutlarda ortaya çıktığı görülmektedir (Fee ve Tangney, 2000: 167; Kiamarsi ve Abolghasemi, 2014: 858). Önceki araştırmacılar, erteleme ve bireysel performans arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ertelemecilerin diğerlerine göre daha düşük performansa sahip olduğunu bulmuşlardır (Steel ve diğerleri, 2001: 65). Erteleme akademik yaşamda yaygındır ve genelde bir görevi veya ödevi erteleyen öğrenciler düşük not alma eğilimindedir (Kim ve Seo, 2015: 26). Diğer taraftan erteleme, sağlık (örneğin: tıbbi tedavinin gecikmesi) ve ticaret (örneğin: vergilerin fazla ödenmesine yol açan hatalara neden olan vergi beyannamesinin ertelenmesi vb.) gibi çeşitli diğer alanlarda da yaygındır. Önceki araştırmacılar, ertelemeyi depresyon, kaygı ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla ilişkilendirmiştir (Wolters, 2003: 179).

Araştırmalar, ertelemenin daha düşük yaşam doyumu ve kişisel refah (Balkis ve Duru, 2016: 439; Tice ve Baumeister, 1997: 454), daha yüksek finansal problemler (Steel, 2007: 65), daha az kariyer başarısı (Mehrabian, 2000: 133) ve artan sağlık

sorunları (Sirois, 2007: 15; Sirois ve diğeri, 2003: 1167) ile ilişkili olduğu için günlük yaşamımız üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Silver ve Sabini'ye (1981: 207) göre erteleme, özdenetim kavramı için önemli bir araştırma konusudur, öyle ki erteleyen kişi ne yapmak istediğini bilen, yapabilen, yapmakta güçlük çeken, ancak yapamayan kişidir. Benzer bir yaklaşımla, Solomon ve Rothblum (1984: 503) ertelemeyi görevleri gereksiz yere sübjektif rahatsızlık yaşama noktasına kadar erteleme eylemi olarak tanımlamıştır. Yine Solomon ve Rothblum (1984: 503) ertelemenin tanımında psikolojik sağlık üzerindeki yıkıcı etkisini vurgulamıştır. Ertelemeyi 1) özdenetim başarısızlığı, 2) irrasyonel, 3) isteğe bağlı, 4) psikolojik sağlığı bozan bir davranış biçimi olarak öne süren bu temele rağmen, sonraki yıllarda yapıyı netleştirmek için birçok tanım yapılmıştır. Çünkü dikkat edilmesi gereken bir nokta daha vardır. Bu da ertelemenin her zaman verimsizlik veya standartların altında davranışlarla sonuçlanmadığıdır (Ferrari ve diğeri, 1995: 11).

Pychyl ve diğeri (2000), ertelemeye girmenin aslında kişinin o anki duygusal durumunu, olumsuz duyguları azaltacak ve olumlu duyguları artıracak şekilde değiştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Ancak sonuçlar, ertelemenin suçlulukta artışa ve motivasyonda düşüşe yol açtığını da göstermiştir. Sonuç olarak, bu bulgular, bu tür davranışların gelecek için kendi kendini yenilgiye uğrattığını ve uyarlanabilir, uzun vadeli ve rasyonel karar verme açısından çok az anlamlı olduğunu göstermektedir.

### **1.3.2. Erteleme Davranışı Türleri**

Erteleme davranışının incelenmesi henüz yeni bir araştırma alanı olarak ön plana çıkmaktadır. Ancak araştırmalar genel olarak akademik ortamlarda farklı erteleme türlerini tanımlamaya başlamıştır. Tüm bunları değerlendirmek için, araştırmalarda özellikle yaygın olarak vurgulanan iki tür ertelemenin olduğu görülmektedir. Bu erteleme türleri aşağıda açıklanmıştır (Devi ve Dhull, 2017: 475):

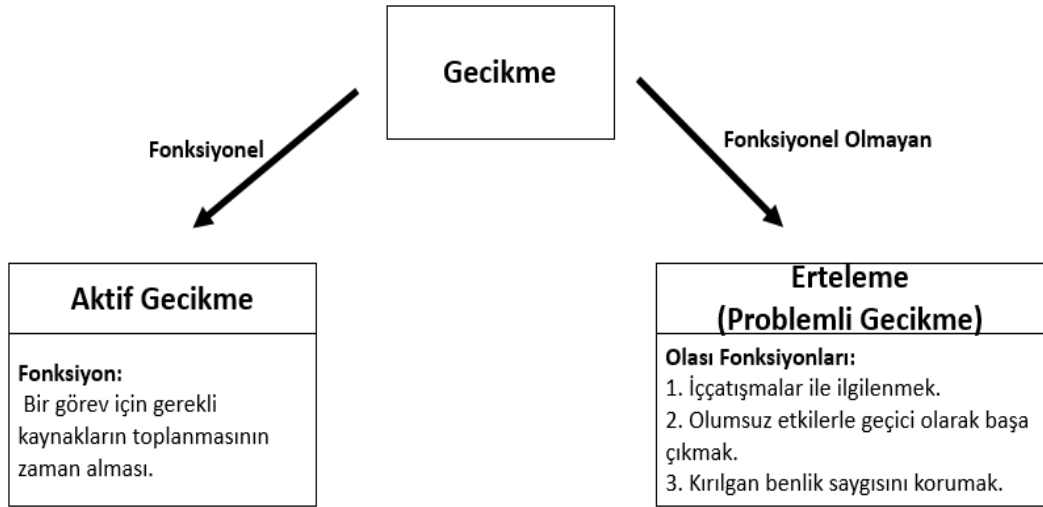
- i. *Davranışsal Erteleme*: Davranışsal erteleme, insanların suçu başkasına atmasına ve eylemden kaçınmasına olanak tanıyan bir kendi kendini sabote etme stratejisidir. Örneğin bir öğrenci sınavda başarısız olabilir ve ertelemeyi bir bahane olarak kullanabilir. Bireyler yetenekten çok çaba göstermedikleri izlenimini yaratmayı tercih ederler. Uzun süreli erteleme

ve yeterince performans gösterememe, aşağı doğru bir benlik saygısı sarmalıyla sonuçlanan bir kendini yitirme davranışı döngüsü yaratır. Bu türden kendi kendine zarar verme ve utanç, genellikle bir noktada strese ve (ruhsal) sağlık sorununa dönüşür.

- ii. *Karar Vermeyi Erteleme*: Karar vermeyi erteleme stratejisi, çatışmalar veya seçimlerle uğraşırken karar vermeyi ertelemektir. Yüksek düzeyde karar vermeyi erteleme uygulayan insanlar, hatalardan korkma eğilimindedir ve mükemmeliyetçi olmaları muhtemeldir. Bu erteleyiciler, eğer bir karar verirlerse, karar vermeye girişmeden önce alternatifler hakkında giderek daha fazla bilgi ararlar. Aşırı bilgili karar ertelemeleri, hedeflerini daha fazla sabote etme tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Bu strateji, isteğe bağlı felç durumu olarak adlandırılır. Bu tip bireyler mükemmelden daha az bir seçeneği seçme korkusuyla kendileri için seçemeyecekleri kadar çok seçenek yaratırlar.

Chu ve Choi (2005: 245) yaptıkları çalışmada, aktif erteleme adı verilen başka bir erteleme davranışı ileri sürmüştür. Aktif erteleyicilerin, çalışmalarını kasıtlı olarak zaman sınırı baskısı altında çalışmaya erteleyen kişiler olduğunu, bu onların motivasyonel çalışma yöntemi olduğunu ve zamanında bitirdiklerini açıklamıştır. Pasif erteleyicileri, istemeden (özdenetim yetersizliğinden dolayı) işlerini erteleyen ve zamanında bitiremeyen kişiler olarak ayırmıştır. Tüm araştırmacılar aktif bir erteleme tanımına katılmamaktadır. Aktif erteleme, olumlu bir erteleme biçimi olarak tanımlansa da, bazı araştırmacılar aktif ertelemenin bir erteleme davranışı olmadığını, bir gecikme türü olduğunu düşünmektedir (Chowdbury ve Pychyl, 2018: 7; Corkin ve diğerleri, 2011: 602).

Klingsieck (2013: 26) erteleme ve aktif geciktirmeyi birbirinden ayırmıştır. Bu kavramlar gördükleri işlevler açısından farklıdır, ancak aktif gecikmenin işlevi açıkça bilinirken, ertelemenin işlevi hala aranmaktadır. Aktif gecikmenin işlevi işleri daha iyi düzeyde yapabilmek için kaynakların tamamının beklenmesi mevzu bahistir. Ancak erteleme ise problemlili bir gecikme durumudur.



**Şekil 2: Aktif Gecikme ve Erteleme**

Kaynak: Serhatoğlu, 2018: 23

### 1.3.3. Erteleme Davranışının Unsurları

Araştırmacılar erteleme davranışının tek bir yapıya sahip olmaktan ziyade farklı bileşenlerden meydana geldiğini ifade etmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984: 453). Buna bağlı olarak, ertelemenin davranışsal unsuru, bir görevin başlatılması, icra edilmesi veya tamamlanması üzerine odaklanır (Ferrari, 1992: 75). Bu durumda, yapılacak iş gerektirdiğinden daha çok zaman alabilir (Rothblum ve diğerleri, 1986: 387). Bu bağlamda, ertelemenin davranış boyutunda ise yapılması planlanmış olan işten kaçınma daha çok keyif elde edilen başka bir işin yapılması söz konusudur.

Ertelemenin bilişsel unsuru ise bireylerin üzerinde negatif etkileri olmasına karşın erteleme davranışını bilinçli şekilde tercih etmelerine odaklanır. Bu bağlamda öz-yetkinlik, rasyonel olmayan düşünce tarzları veya mükemmeliyetçi kişilik özelliği gibi bilişsel değişkenler ertelemenin sebepleri olabilir (Karas ve Spada, 2009: 44).

Ertelemenin duygusal unsuru ise bazı araştırmacılarca üzerinde durulan bir konudur. Bireyin belirli bir zamanda yerine getirmesi gerekli olan bir işi başlatamama, devam ettirememe veya tamamlayamamasında bireysel bir sıkıntı hissetmesi

ertelemenin duygusal unsurunu ifade eder. Bu bağlamda yapılmış olan araştırmaların ertelemenin öznel rahatsızlığına odaklandığı görölmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984: 453). Bu kapsamda bazı araştırmacılar ertelemeyi olumsuz duygulara sebebiyet veren kaygıyla ilişkilendirmiştir (Tuckman, 1991: 473). Duygusal unsuru ele alan araştırmacılar kaygının ertelemeyle ilişkili olan en olumsuz duygu olduğunu ifade etmektedir (Ferrari ve Tice, 2000: 73; Uzun-Özer ve diğerleri, 2012: 117).

#### **1.3.4. Ertelemeyi Açıklayan Kuramlar**

Bu kısımda ertelemeye ilişkin olarak psikanalitik kuram, psikodinamik kuram, bilişsel ve davranışçı kuram incelenmiştir.

##### ***Psikanalitik Kuram:***

Freudyan psikanaliz teorisine göre, erteleme temelde kaygının bir sonucudur. Kaygı, “ben”in bastırılmış bilinçdışı arzuları için bir uyarı işaretidir, “Ben” kaygıyı tanıyamaz, savunma pozisyonu almaya hazırdır. Dinamik savunma mekanizmalarına ve görev atamalarından kaçınmaya dayalı olarak, tamamlanmamış görevler öncelikle “benlik” için bir tehdit oldukları için terk edilmiştir. Psikanaliz okulunda, herhangi bir zihinsel bozukluk belirli savunma mekanizmalarıyla ilişkilidir (Ferrari ve diğerleri, 1995: 22).

Bu kavrama göre, tamamlanmayan görevlerden ego için tehdit oluşturduğu için kaçınılacaktır. Freud, kaygının, bireyler gerçekleştirilemeyecek tehlikeli şeylerle karşı karşıya kaldıklarında, egoya yönelik tehdidin varlığına dair bir uyarı işareti olarak hizmet ettiğini öne sürer. Ego, bir görevin yarattığı tehdidin varlığını fark ettiğinde, görevden kaçınma gibi savunma mekanizmaları ortaya çıkacaktır. Klasik psikanalitik kuram geleneğinde, Blatt ve Quinlan 1967'de erteleyicinin genellikle bugüne yöneldiğini ve geleceği tahmin etmekte zorlandığını belirtmişlerdir (Siaputra, 2010: 207).

Psikodinamik teorisyenler, bireysel kişiliğin çocukluk deneyimleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu anlayıştan hareketle erteleme davranışı, çocukluk çağı travmalarının ya da ebeveynlik sürecinde yaşanan sorunların bir temsili olarak anlaşılmaktadır. 1963'te Missildine kronik erteleme sendromu terimini, hayal kurma ve

yavaş hareket etme ile görevin sona ermesini tanımlamak için kullanmıştır (Ferrari ve diğerleri, 1995: 22). Bireylerin yavaşlığının temeli, ebeveynlerden gerçekçi olmayan hedefler koymanın yanı sıra koşullu ilgi ve şefkat sağlamadan kaynaklandığı ifade edilmektedir. İzin verici veya otoriter ebeveynlik, çocuklarda erteleme eğilimini artıracaktır. İzin verici ebeveynlik, kendisi tarafından önceden belirlenmiş programları yerine getirmekte çok endişeli ve çok zor hisseden, başarısız çocuklar üretecektir. Yetkin ebeveynlik, kolayca üzülen ve özgürlüğü elde etmek için kurallara karşı çıkmaya çalışan, başarısız çocuklar üretecektir (Siaputra, 2010: 207).

### ***Psikodinamik Kuram:***

Psikodinamik teorisyenler genellikle Freudyen ilkelerin katı yapısını reddederler, ancak genellikle Freud ve takipçileri tarafından savunulan dinamik insan davranışı modelinin diğer yönlerini onaylarlar. Psikodinamik düşünürler arasında genel olarak en önemlisi, erken çocukluk döneminin gelecekteki kişilik gelişimi üzerindeki önceliğine olan inanç ve bir döneme ait duyguların doğrudan ifade dışındaki yöntemlerle sembolik olarak ifade edilebileceği inancıdır. O halde, psikodinamik teorisyenler, önceki çocukluk deneyimleriyle, özellikle çocukluk travmalarıyla ilgili olduğu için, erteleme sembolik yönlerini sıklıkla vurgularlar. Ayrıca erken çocukluk deneyimlerinin yetişkinlerin bilişsel süreçlerini nasıl şekillendirdiğini de vurgulayabilirler. Bu bağlamda bu teoriler, erteleme gelişiminde otoriter ebeveynliğin rolünü ileri sürmüştür. Buna göre çocuklar ebeveyn tarafından dayatılan görevlerde başarısız olduklarında, bilinçsiz ebeveyn öfke duygularının ortaya çıktığı görülür. Çocuklar bilinçsizce bu öfkeye, gelecekteki hedef odaklı davranışlarında bir gecikme göstererek tepki verirler. Bu koşullar altında yetişen yetişkinler, önemli derecede başarı gerektiren bir görevle karşılaştıklarında, ebeveyn çatışmasını bilinçsizce hatırlarlar. Başarı odaklı görevi dayatan ebeveyn figürünün isteklerini engellemeye çalışarak bu bilinçsiz belleğe ve ardından gelen kızgınlığa yanıt verirler. Sonuç olarak, kendileri ve ebeveynleri arasındaki erken çocukluk çatışmalarının göstergesi olan herhangi bir görevi kronik olarak tamamlayamazlar (Ferrari ve diğerleri, 1995: 23-24).

### ***Bilişsel ve Davranışçı Kuram:***

Nispeten yeni olmasına rağmen, bilişsel yaklaşım teorisi, erteleme dahil olmak üzere davranış ve psikolojik kavramları açıklamak için çok daha popülerdir. Bilişsel teorinin savunucuları, erteleme davranışının köklerini akılcı olmayan inançlarda görürler. Değerlerini görevleri yerine getirme yeteneklerine dayandıran öğrenenler, akılcı olmayan eylemlerde bulunabilirler ve görevleri tamamlamaktan kaçınırlar (Jaradat, 2004: 17). Genel olarak ertelemenin nedenleri, irrasyonel inançlar, kırılgan benlik saygısı ve karar alamama olarak öne sürülen üç şey vardır (Ferrari ve diğerleri, 1995: 23). Üç şey birbirinden ayrılmış olsa da, her üç kavramın da birbiriyle ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

Ellis ve Knausın (1977) ertelemeyi irrasyonel düşünceye dayanan duygusal bir bozukluk olarak adlandırmışlardır. Erteleyicilerin sahip olduğu irrasyonel inançlardan biri, takdir edilmesi gereken "iyi bir şey yapmalıyım"dır. Bu inancın, bireyler bir şeyi en iyi şekilde yapmadıkları zaman olumsuz sonuçları olacaktır. Bu inanç genellikle bireyleri yanlış yapma korkusuyla işe başlamayı ertelemeye teşvik eder. Bu inanç irrasyonel olarak kabul edilir, çünkü daha önce belirlenmiş yüksek standartlar çoğu zaman karşılanamamıştır. Bu irrasyonel inançların aynı zamanda diğer görevleri başlatma, yapma ve tamamlamada gecikmeye neden olması muhtemeldir. Erteleyiciler için bir görevi geciktirmek iyi bir sebep olacaktır, çünkü başarısızlıklarını bir engel olarak değil, zaman yetersizliğine veya tembelliklerine bağlayabilirler. Ego savunması kavramına benzemekle birlikte kavram, egodaki rahatsızlığın bir göstergesi olarak kaygı duygularına odaklanmaması nedeniyle psikanalitik kuramın ortaya attığı kavramdan farklıdır (Ferrari ve diğerleri, 1995: 23).

Önerilen ikinci neden, savunmasız bir benlik saygısıdır. Burka ve Yuen (1983), kırılgan bir benlik saygısını korumak için bir strateji olarak ertelemenin önemini vurgulamaktadır. Teorilerini, görevleri geciktirme eyleminin, savunmasız erteleyiciler için değerli bir duygu tamponu görevi gördüğüne dair kısa bir açıklamaya dayandırmıştır. Ertelendiğinde, bireysel yeteneğin değerlendirilmesi de gecikecektir. Diğer taraftan ertelemenin bir nedeni olarak karar alamamanın rolüyle ilgili olarak, Janis ve Mann (1977) karar vermede bir çatışma teorisi önermiştir. Ertelemeyi zor kararlarla uğraşırken bir baş etme bozukluğu olarak görürler. Tatmin edici çözümler

elde etmek için başarı konusunda karamsarlığın damgasını vurduğu çatışmalarla dolu bir ortamda kararlar almak olarak görülen erteleme karar alamama ile ilişkilendirilmiştir (Siaputra, 2010: 206).

Davranışçılar, erteleme davranışını çevreye ve önceki deneyimlere dayanarak açıklar. Ertelemeyi açıklamanın bir yolu, alışkanlık aile hiyerarşisi ve Hull'un öğrenilmemiş davranışdır. Davranış zincirindeki bir halkayı güçlendiren şey daha sonra gerçekleşirse, bağlantının bu uyarana istenen tepkiyi ortaya çıkarma gücü daha zayıf olacaktır. Aslında, bu ilke bize herhangi bir öğrenme durumunda birçok olası yanıt olduğunu ve en yüksek olasılığa sahip yanıtın, pekiştirmeyi en çabuk gerçekleştiren ve en az çaba gerektiren yanıt olduğunu hatırlatır (Olson ve Hargenhan, 1976). Hull'un öğrenilmemiş davranış analizi, öğrenmenin yalnızca içsel nöral mekanizmalar ve ilgili tepkiler bir organizmanın ihtiyacını azaltmada başarısız olduğu zaman gerekli olduğunu ileri sürer. Genel olarak, içsel tepkiler önceden öğrenildiği ve ihtiyaçların karşılanmasında etkili roller oynadığı sürece, yeni tepkileri öğrenmek için hiçbir neden yoktur (Hull, 1952: 32).

### **1.3.5. Erteleyici Bireylerin Karakteristik Özellikleri**

Erteleyici, kesin teslim tarihi olan bir görevi tamamlama yeteneği konusunda genellikle dikkate değer ölçüde iyimserdir. Bu kişilerin bu durumuna genellikle her şeyin kontrol altında olduğuna dair güvence ifadeleri eşlik eder. Erteleyici açısından bu nedenle başlamaya gerek yoktur. Erteleyici bir kişi aşağıdaki karakteristik özelliklere sahiptir (Devi ve Dhull, 2017: 475):

- i. Erteleyiciler daima geç kalır.
- ii. Erteleyiciler bir şey üzerinde çalışmaya başlamayı zor bulurlar.
- iii. Erteleyiciler her zaman işlerin ne kadar zor ve ne kadar meşgul olduklarından şikâyet ederler.
- iv. Erteleyicilerin sistemleri olmaması, bir görevi gerçekleştirmek için uygun bir planlamanın olmadığı anlamına gelir.
- v. Erteleyiciler genellikle başladıkları işi bitirmezler.

- vi. Erteleyiciler, kendileri için önemli olan ve olmayan görevlere öncelik vermezler.
- vii. Erteleyicilerin akıllarında ve yapılacaklar listesinde çok fazla şey vardır.
- viii. Erteleyiciler genellikle her önemli şeyi unuturlar.
- ix. Erteleyiciler sürekli olarak sosyal ağları ve e-postaları kontrol eder ve çoğu zaman görülecek yeni bir şey yoktur.

#### **1.4. İlgili Çalışmalar**

Çalışmamızın konusu olan üniversite öğrencilerinde hayal kurma, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili olan literatürde benzer çalışmaların yapılmış olduğu görülmektedir. Her ne kadar bu üç değişkenin arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma olmasa da bahse konu üç değişkenin ikisi arasındaki (hayal kurma-erteleme, erteleme-kaygı veya kaygı-hayal kurma) ilişkiyi ele alan çalışmalar mevcuttur. Bu bağlamda kaygı ve erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların genel olarak yabancı literatürde yapılmış olduğu gözlenmektedir (Ferrari, 1991; Lay ve Silverman, 1996).

Ferrari (1991) çalışmasındaki ilk örnekleminde 46 erteleyici ile 52 erteleyici olmayan kişiyle karşılaştırmış, daha düşük sosyal kaygı eğiliminin erteleyici bireylerde gözlendiğini tespit etmiştir. Araştırmacı ikinci örnekleminde ise erteleyici olmayan 54 kişiyle 48 erteleyici birey arasında sözel ve soyut düşünme becerilerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise Lay ve Silverman (1996) sürekli erteleyicilerin, erteleyici olmayanlardan (eş zamanlı kaygıyı ortak değişken olarak kontrol ederek) daha yüksek düzeyde sınav öncesi karamsarlık bildirdiğini gözlemiş, ancak daha yüksek düzeyde durumluk kaygı bildirmediğini (eşzamanlı umutsuzluğu kontrol ederek) tespit etmiştir. Araştırmacı ayrıca, sürekli erteleme ve sürekli kaygının ilişkili olmadığını tespit etmiştir. Anksiyetenin, varsa, erteleme davranışında küçük bir rol oynadığı ve sürekli erteleme ile güçlü bir korelasyon olarak görülmemesi gerektiği araştırmacı tarafından saptanmıştır.

Kaygı ve erteleme arasındaki çalışmalar incelendiğinde, literatürde bazı çalışmaların yapılmış olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılmış çalışmaların genel olarak yabancı literatürde yapılmış olduğu (Stober ve Joormann, 2001; Xu ve diğerleri, 2016; Lim ve diğerleri, 2017; Hutchison ve diğerleri, 2018; Gautan ve diğerleri, 2019; Kohojazada, 2019) ve Türkiye’de yalnızca bir araştırmada (Azak, 2019) ele alındığı gözlenmiştir.

Stober ve Joormann (2001) çalışmalarında, kaygının erteleme ve mükemmeliyetçilik ile özellikle de hatalar ve şüpheler konusunda mükemmeliyetçi kaygı ile önemli korelasyonları olduğu tespit edilmiştir. Xu ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada; yüksek kaygı durumundaki katılımcıların, düşük kaygı durumundaki katılımcılara göre yaklaşmakta olan test için pratik yapmak için daha fazla zaman harcadıkları tespit edilmiştir. Dürtüselliğin hem sürekli erteleme hem de dilatatör davranış ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Genel olarak bulguların, kaygıyla ilişkili olumsuz duygunun insanları bir hedefe ulaşma çabasını artırmaya ve en önemli görev için proaktif önlemler almaya motive ettiği ve böylece ertelemeyi azalttığı bir öz-düzenleme teorisini destelediği görülmüştür. Lim ve diğerleri (2017) çalışmasında, ertelemenin durumluk ve sürekli kaygı ile pozitif, yaratıcılık ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Durumluk ve sürekli kaygı ile yaratıcılık arasında da olumsuz bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, sürekli kaygının etkisi kontrol edildikten sonra, erteleme ve yaratıcılık arasındaki ilişkide durumluk kaygının aracılık ettiği gözlenmiştir.

Hutchison ve diğerleri (2018), panik bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu ve sağlık kaygısı belirtilerinin erteleme düzeyleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, yalnızca panik bozukluğun belirtilerinin benzersiz bir şekilde ertelemeyi öngördüğü saptanmıştır. Gautan ve diğerleri (2019) yapmış oldukları çalışmada; kaygı, vicdanlılık, davranışsal kaçınma, sosyal istenirlik, nevrotiklik ve bilinçli farkındalığın ertelemedeki varyansı önemli ölçüde açıkladığı tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin ayrıca diğer çeşitli değişkenleri (yani, duygu düzenleme bozukluğu, depresyon, olumsuz etki ve kabul) kontrol ettiği gözlenmiştir.

Kohojazada (2019) genç yetişkin işsiz bireylerde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda çalışmayan katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli

kaygı düzeyleri arttıkça belirsizlik stres verici ve üzücü hale geldiği, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri bildirildiği, geleceği bilememenin rahatsız edici olduğu ve bunun sonucunda eyleme geçmenin engellendiği tespit edilmiştir. Azak (2019), uyumsuz mükemmeliyetçilikle anksiyete, depresyon ve genel erteleme davranışı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, uyumlu mükemmeliyetçilik ile depresyon ve genel erteleme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca literatürde üniversite öğrencilerinde hayal kurma ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın (Zabelina ve diğerleri, 2021) olduğu da tespit edilmiştir. Bu kapsamda, Zabelina ve diğerleri (2021) COVID-19 salgını sırasında hayal gücü, kaygı ve yalnızlık arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bu bağlamda ABD üniversite öğrencileri ve uluslararası bir topluluk örneğinden katılımcılar ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Her iki örnekte de, kişinin hayal gücünde daha fazla zaman geçirmenin yüksek kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, pandemi öncesine kıyasla kaygıdaki değişiklikleri öngörmede hayal gücü sıklığı ile yalnızlık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Spesifik olarak, hayal kurmaya daha fazla zaman harcayan yalnız insanlar, pandemi öncesine kıyasla en büyük kaygı artışlarını yaşadıkları gözlenmiştir.

Bir diğer çalışmada Guitard ve diğerleri (2019) yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) bilişsel davranışçı tedavisinde hastaları en çok korkulan endişelerini betimleyen bir felaket senaryosuna maruz bırakarak bir çalışma yapmıştır. Sanal gerçeklikten faydalanan araştırmacılar oluşturulan standart bir senaryonun kaygı ve olumsuz etki yaratıp yaratmayacağını ve kişiselleştirilmiş bir felaket senaryosu hayal etmenin geleneksel yöntemiyle karşılaştırarak incelemiştir. Çalışma sonucunda sanal gerçeklikte standart senaryoya maruz kalma ile hayal gücünde kişiselleştirilmiş senaryoya maruz kalma karşılaştırıldığında hiçbir fark bulunmamıştır.

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi ilişkisinin ele alındığı bu araştırma nicel bir araştırmadır. Bu araştırmada, iki ya da ikiden fazla değişkenin birbiriyle olan ilişkisinin belirlenmesi amaçlanan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2013). Araştırma kapsamında aşağıda yer alan hipotezler test edilmiştir:

- H<sub>1</sub>: Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.
- H<sub>2</sub>: Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.
- H<sub>3</sub>: Sürekli kaygı ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.

Belirtilen bu hipotezler doğrultusunda araştırmada aşağıda belirtilen araştırma sorularına yanıt bulunması hedeflenmiştir:

1. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları hangi düzeydedir?
2. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
  - 2.a. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
  - 2.b. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

2.c. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

2.d. Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

## **2.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi**

Araştırma evrenini; İstanbul ilindeki 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Söz konusu evrenin büyüklüğü ve zaman/maliyet kısıtı nedeniyle araştırmada örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini “kolayda örnekleme” yolu ile belirlenen İstanbul’da bulunan 18-30 yaş arasındaki 571 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

## **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri yapılan literatür taramasının ardından hazırlanan anket ve ölçekler yoluyla toplanmıştır. Söz konusu anket; “Kişisel Bilgi Formu”, “İmgeleme Ölçeği”, “Sürekli Kaygı Ölçeği ” ve “Genel Erteleme Ölçeği” olmak üzere dört kısımdan oluşmaktadır.

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların demografik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bahse konu form; cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu olmak üzere dört sorudan oluşmaktadır.

### **2.3.2. İmgeleme Ölçeği**

Araştırma kapsamında katılımcıların hayal kurma düzeylerini değerlendirmek için Paivio ve Harshman’ın (1983) “The Individual Differences Questionnaire on Imagery And Verbal Habits And Skills” adlı çalışmasında yer alan “İmgeleme ve Sözel Beceri ve Alışkanlıklarda Bireysel Farklılıklar Ölçeği”den yararlanılmıştır. Söz konusu ölçek; imgesel ve sözel düşünme alışkanlıkları ile becerilerine yoğunlaşmakta ve sözel ifadenin güzelliği ve akıcılığı, sözcükleri doğru kullanmaya özen gösterme, imgeleme

kullanma alışkanlığı, bildirilen okuma güçlükleri, rüyaların, hayallerin ve imgelemenin / hayal gücünün canlılığı ve imgelerin sorun çözmeye kullanılması şeklinde 6 boyutta toplam 86 maddeden oluşmaktadır (Özkan, 2007).

Bu araştırmada ise Özkan (2007)'un çalışmasında oluşturduğu “İmgeleme Ölçeği” kullanılmıştır. Özkan (2007) çalışmasında bireylerin imgeleme düzeyini değerlendirmek üzere, Paivio ve Harshman'ın (1983) ölçeğindeki maddeler arasından kendi araştırmasına uygun 10 maddeyi belirlemiş ve imgeleme düzeyinin değerlendirmek üzere kullanmıştır. Analizler öncesinde araştırmacı tarafından herhangi bir geçerlilik çalışması yürütülmemiş, ön uygulama ile ölçekteki ifadelerin anlaşılabilirliği kontrol edilmiştir. Bahse konu çalışmada imgeleme düzeyini değerlendirmek üzere ölçekteki 10 madde “tek” bir boyutta kullanılmıştır. Özkan (2007) ölçek hazırlama çalışmasını, sosyal psikoloji alanında çalışmalar yürüten 3 akademisyen ile İngilizce diline hâkim 2 akademisyenden katkı alarak yürütmüştür.

İmgeleme Ölçeği 5'li likert tipte (1: Kesinlikle katılmıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte bulunan 2, 5 ve 9 numaralı maddeler olumsuz yargı içermeleri nedeniyle ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan aralığı 10 ve 50 puandır. Yüksek puanlar imgeleme düzeyinin arttığına işaret etmektedir.

Özkan (2007) çalışmasında ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa kat sayısını 0.77 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında da araştırma verileri toplandıktan sonra analizler öncesinde güvenilirlik analizi yinelenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda İmgeleme Ölçeği'nin geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0,755 olarak saptanmıştır. Bu değer literatürde yeterli düzey olarak ifade edilen 0,700'ün üzerinde olması nedeniyle ölçüm verilerinin iç tutarlılığa sahip olduğu değerlendirilmiştir.

### **2.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların sürekli kaygı düzeylerini değerlendirmek üzere Spielberg ve diğerleri (1970) tarafından geliştirilen ve Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan “Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır.

Sürekli Kaygı Ölçeği kendini değerlendirme tipinde bir ölçek olup, kısa ifadeler içeren 20 maddeden oluşmaktadır. Sürekli Kaygı Ölçeği 4'lü likert tipte derecelendirilmekte ( 1:Hemen Hiçbir Zaman, 2:Bazen 3:Çokça zaman 4: Hemen her zaman) ve ölçekte yer alan 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19 numaralı maddeler olumsuz yargı içermeleri nedeniyle ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan değeri 20-80 arasında değişmektedir. Yüksek puan bireylerin kaygı düzeyinin yüksek oluşuna işaret etmektedir.

Öner ve Le Compte (1983) çalışmalarında ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa kat sayısını 0.83-0.87 arasında belirlemişlerdir. Bu çalışmada da araştırma verileri toplandıktan sonra analizler öncesinde güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda Sürekli Kaygı Ölçeği'nin geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0,808 olarak saptanmıştır. Bu değer literatürde yeterli düzey olarak ifade edilen 0,700'ün üzerinde olması nedeniyle ölçüm verilerinin iç tutarlılığa sahip olduğu değerlendirilmiştir. Sürekli kaygı ölçeği pek çok araştırmada kullanılan yaygın bir ölçektir.

#### **2.3.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği**

Katılımcıların genel erteleme eğilimini değerlendirmek üzere Lay'ın (1986) "At Last, My Research Article on Procrastination" adlı makalesinden Balkıs (2006) tarafından uyarlama çalışması yapılan "Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği" kullanılmıştır.

Balkıs'ın (2006) uyarlama çalışması kapsamında yapılan yapısal geçerlilik incelemesinde orijinal halinde 20 madde içeren ölçek 15 maddede tek boyutta toplanan bir yapı sergilemiştir. Ayrıca yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa kat sayısı 0.84 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında da araştırma verileri toplandıktan sonra analizler öncesinde güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği'nin geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0,898 olarak saptanmıştır. Bu değer literatürde yeterli düzey olarak ifade edilen 0,700'ün olması nedeniyle ölçüm verilerinin iç tutarlılığa sahip olduğu değerlendirilmiştir.

Genel Erteleme Eğilimi ölçeği 5’li likert tipte (1 = Hiç uymuyor, 5 = Tamamıyla uyuyor) derecelendirilmekte olup, ölçekte yer alan 2, 4, 9, 10 ve 15 numaralı maddeler olumsuz yargı içermeleri nedeniyle ters puanlanmaktadır. Ölçek puanlarının değerlendirilmesinde her bir maddeden alınan puanlar toplanarak genel erteleme eğilimi puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 15-75 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin genel erteleme eğiliminin yüksek oluşuna işaret etmektedir.

#### 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında anket uygulaması Haziran 2021 döneminde gerçekleştirilmiştir. Covid 19 salgını nedeniyle katılımcılara internet ortamında online olarak ulaşılarak anketler doldurulmuş ve anket uygulaması her katılımcı için ortalama olarak 15 dakika sürmüştür. Anket uygulamasından önce katılımcılara; bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve uygulama gönüllülük esası çerçevesinde yürütülmüştür.

#### 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında aşağıda ifade edilen istatistiksel analiz ve testler uygulanmıştır:

- i. Araştırma kapsamında parametrik ya da non-parametrik testlerin hangisinin kullanılacağını belirlemek amacıyla verilerin normal dağılım durumu normallik testleri ve çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiştir.
- ii. Araştırmaya iştirak edecek katılımcıların demografik özellikleri ile araştırma ölçeklerine ilişkin olarak **Betimsel İstatistikler** yapılmıştır.
- iii. Hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme arasındaki ilişkiler **Korelasyon Analizleri** ile incelenmiştir.
- iv. Katılımcıların demografik özelliklerine göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme puanlarının farklılık gösterip göstermediği **Fark Testleri** ve **Korelasyon Analizi** ile incelenmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım sergilemesi sebebiyle fark testlerinde grup sayılarına bakılarak; iki grubun ortalamasını incelemek üzere **Bağımsız Grup T-Testi** ve üç ile daha fazla

grubun karşılaştırılması için ise *Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)* kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkları tespit etmek üzere ise Tukey post-hoc testi uygulanmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amacı doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda belirtilen sıra ile açıklanmıştır:

- i. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular,
- ii. Ölçeklerin normallik sonuçlarına ilişkin bulgular,
- iii. Araştırma hipotezlerine yönelik bulgular,
- iv. Araştırma sorularına yönelik bulgular.

### 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu dağılımları Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Değişkenler		Ortalama±SS	
Yaş		24,01±2,93	
		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	341	59,7
	Erkek	230	40,3
Eğitim Düzeyi	Önlisans	47	8,2
	Lisans	421	73,7
	Yüksek Lisans	81	14,2
	Doktora	22	3,9
Gelir Durumu	3000 TL ve Altı	372	65,1
	3001-6000 TL	127	22,2
	6001-8000 TL	35	6,1
	8001 TL ve Üstü	37	6,5

Tablo 1’de yer alan verilerden de görüldüğü üzere, katılımcıların %59,7 (n=341) ile çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması  $24,01 \pm 2,93$  yıl olup, yaş aralığı ise 18-30 yaş arasındadır. Katılımcıların eğitim durumu dikkate alındığında %73,7 (n=421) ile lisans mezunları, gelir durumu dağılımında ise 3000 TL ve altı gelire sahip olanlar %65,1 (n=372) ile çoğunluktadır.

### 3.2. Ölçeklerin Normallik İncelemesi

Araştırma ölçekleri ile elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2: Normallik İncelemesi Sonuçları**

Ölçek Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	df	p		
İmgeleme	0,062	571	0,001	-0,366	0,123
Sürekli Kaygı	0,054	571	0,001	-0,014	-0,782
Genel Erteleme Eğilimi	0,048	571	0,004	-0,039	-0,681

Tablo 2’de yer alan normallik sonuçlarından görüleceği üzere, Kolmogorov-Smirnov normallik testinde normal bir dağılımda ölçek puanları için anlamlılık düzeyinin 0.05’ten yüksek olması beklenmesine karşın ( $p > .05$ ), ölçek puanların normal bir dağılım sergilemediği belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal bilimler alanında normal dağılım elde edilmesinin güçlükleri dikkate alınarak, ölçek puanlarının normallik durumunun değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri ile polt analizleri de dikkate alınmaktadır. Literatürde normal bir dağılımda çarpıklık ve basıklık değerlerinin sahip olması gereken aralığa yönelik olarak farklı görüşler mevcuttur. Bu görüşlerden öne çıkan George ve Mallary’e (2014) göre normal bir dağılım için çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında bulunması gerekmektedir. Bu araştırmada ele alınan üç ölçek puanı için çarpıklık ile basıklık değerlerinin belirtilen aralıkta olduğu saptanmıştır. Ayrıca ölçek puanlarına ait polt analizleri de normal dağılım sergilemektedir. Belirtilen hususlar ışığında bu araştırmada ele alınan imgeleme, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanlarının

normal dağılım sergilediği değerlendirilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 3: Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	İmgeleme	Sürekli Kaygı	Genel Erteleme Eğilimi
İmgeleme	1	0,045	-0,056
Sürekli Kaygı		1	0,373**
Genel Erteleme Eğilimi			1

\*  $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

### 3.3. Araştırma Hipotezlerine Yönelik Bulgular

#### 3.3.1. Hipotez 1: Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.

Araştırma kapsamında hayal kurma ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlardan görüldüğü üzere; imgeleme ile sürekli kaygı puan ortalaması ( $r=0,045$ ;  $p>0,05$ ) arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Buna göre  $H_1$  hipotezi desteklenmemiştir.

#### 3.3.2. Hipotez 2: Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.

Araştırma kapsamında hayal kurma ve genel erteleme eğilimi puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlardan görüldüğü üzere; imgeleme ile genel erteleme puan ortalaması ( $r=-0,056$ ;  $p>0,05$ ) arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Buna göre  $H_2$  hipotezi desteklenmemiştir.

### 3.3.3. Hipotez 3: Sürekli kaygı ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.

Araştırma kapsamında sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlardan görüldüğü üzere; sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puan ortalaması arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki ( $r=0,373$ ;  $p<0.01$ ) belirlenmiştir. Buna göre  $H_3$  hipotezi desteklenmiştir.

## 3.4. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

### 3.4.1. Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları hangi düzeydedir?

Araştırmada hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS
İmgeleme	19	50	37,84	5,73
Sürekli Kaygı	27	76	53,64	10,30
Genel Erteleme Eğilimi	15	71	42,77	12,88

Tablo 4’te yer alan tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, katılımcıların imgeleme ölçeği toplam puan ortalamaları  $37,84\pm 5,73$ , sürekli kaygı ölçeği toplam puan ortalamaları  $53,64\pm 10,30$  ve genel erteleme ölçeği toplam puan ortalamaları  $42,77\pm 12,88$  olarak belirlenmiştir.

### 3.4.2. Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Araştırmada cinsiyete göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanlarının farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Grup T-Testi ile karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 5’de sunulmuştur. Cinsiyetini belirtmeyen üç katılımcı analize dâhil edilmemiştir.

**Tablo 5: Cinsiyete Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
<b>İmgeleme</b>	Kadın	341	38,87	5,59	3,936	566	0,001
	Erkek	227	36,66	5,73			
<b>Sürekli Kaygı</b>	Kadın	341	55,82	9,74	6,470	566	0,001
	Erkek	227	50,31	10,24			
<b>Genel Erteleme Eğilimi</b>	Kadın	341	42,93	13,33	0,443	566	0,65
	Erkek	227	42,44	12,25			

\*  $p \leq 0,05$

Tablo 5’de yer alan cinsiyete göre ölçek puanlarına bakıldığında; imgeleme puan ortalaması kadınlarda 38,87 ve erkeklerde 36,66; sürekli kaygı puan ortalaması kadınlarda 55,82 ve erkeklerde 50,31; genel erteleme eğilimi puan ortalaması kadınlarda 42,93 ve erkeklerde 42,44’dür. Yapılan analiz sonucunda genel erteleme eğilimi ( $t_{(566)}=0,443$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna karşın imgeleme ( $t_{(566)}=-3,936$ ;  $p<0,05$ ) ve sürekli kaygı ( $t_{(566)}=-6,470$ ;  $p<0,05$ ) puanları ise anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup, kadınların imgeleme ve sürekli kaygı puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Eğitim durumuna göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanlarının farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 6'de sunulmuştur.

**Tablo 6: Eğitim Durumuna Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi lek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişken	Eğitim Durumu (Grup)	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
<b>İmgeleme</b>	nlisans	47	37,85	5,40	0,969	0,407	-
	Lisans	421	37,99	5,76			
	Yüksek Lisans	81	37,61	5,66			
	Doktora	22	35,90	5,97			
<b>Sürekli Kaygı</b>	nlisans	47	53,08	11,06	5,203	0,001*	2-4
	Lisans	421	54,52	10,04			
	Yüksek Lisans	81	50,82	10,41			
	Doktora	22	48,27	10,40			
<b>Genel Erteleme Eğilimi</b>	nlisans	47	39,21	13,79	6,309	0,001*	2-4
	Lisans	421	43,84	12,39			
	Yüksek Lisans	81	41,76	13,30			
	Doktora	22	33,50	14,00			

\*  $p \leq 0.05$

Tablo 6'da bulunan eğitim durumuna göre ölçek puanlarına bakıldığında; imgeleme puan ortalaması nlisans grubunda 37,85, lisans grubunda 37,99, yüksek lisans grubunda 37,61 ve doktora grubunda 35,90; sürekli kaygı puan ortalaması nlisans grubunda 53,08, lisans grubunda 54,52, yüksek lisans grubunda 50,82 ve doktora grubunda 48,27; genel erteleme eğilimi puan ortalaması nlisans grubunda 39,21, lisans grubunda 43,84, yüksek lisans grubunda 41,76 ve doktora grubunda 33,50'dir. Yapılan analiz sonucunda imgeleme ( $F_{(3-567)}=0,969$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasında istatikselsel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna karşın sürekli kaygı ( $F_{(3-567)}=5,203$ ;  $p<0,05$ ) ve genel erteleme eğilimi ( $F_{(3-567)}=6,309$ ;  $p<0,05$ ) puanları ise anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey post-hoc testleri sonucuna

göre, doktora grubundaki bireylerin sürekli kaygı ve genel erteleme puanları diğer gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Gelir durumuna göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanlarının farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7: .Gelir Durumuna Göre Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişken	Gelir Durumu (Grup)	n	$\bar{X}$	ss	F	P	Anlamlı Fark
<b>İmgeleme</b>	3000 TL ve altı	372	37,91	5,72	0,142	0,93	-
	3001-6000 TL	127	37,86	5,56			
	6001-8000 TL	35	37,65	5,71			
	8001 TL ve üstü	37	37,29	6,53			
<b>Sürekli Kaygı</b>	3000 TL ve altı	372	55,25	10,05	10,874	0,001*	<b>1-2, 1-4</b>
	3001-6000 TL	127	51,20	9,97			
	6001-8000 TL	35	52,17	9,91			
	8001 TL ve üstü	37	47,27	10,34			
<b>Genel Erteleme Eğilimi</b>	3000 TL ve altı	372	43,62	12,45	1,677	0,17	-
	3001-6000 TL	127	41,56	13,52			
	6001-8000 TL	35	40,94	13,21			
	8001 TL ve üstü	37	40,10	14,15			

\*  $p \leq 0.05$

Tablo 7’de bulunan gelir durumuna göre ölçek puanlarına bakıldığında; imgeleme puan ortalaması 3000 TL ve altı grubunda 37,91, 3001-6000 TL grubunda 37,86, 6001-8000 TL grubunda 37,65 ve 8001 TL ve üstü grubunda 37,29; sürekli kaygı puan ortalaması 3000 TL ve altı grubunda 55,25, 3001-6000 TL grubunda 51,20, 6001-8000 TL grubunda 52,17 ve 8001 TL ve üstü grubunda 47,27; genel erteleme eğilimi puan ortalaması 3000 TL ve altı grubunda 43,62, 3001-6000 TL grubunda 41,56, 6001-8000 TL grubunda 40,94 ve 8001 TL ve üstü grubunda 40,10’dur. Yapılan analiz sonucunda imgeleme ( $F_{(3-567)}=0,142$ ;  $p>0,05$ ) ve genel erteleme eğilimi ( $F_{(3-567)}=1,677$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılık bulunmamaktadır. Buna karşın sürekli kaygı ( $F_{(3-567)}=10,874$ ;  $p<0,05$ ) puanları ise anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey post-hoc testleri sonucuna göre, diğer bireylere kıyasla 3000 TL ve altı grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek ve 8001 TL ve üstü grubundaki bireylerin puanları ise anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Yaş ile hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8: Yaş ile Hayal Kurma, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken		İmgeleme	Sürekli Kaygı	Genel Erteleme Eğilimi
Yaş	r	-0,075	-0,139*	-0,165*
	p	0,075	0,001	0,001
	N	571	571	571

\*  $p<0,01$

Tablo 8’de sunulan korelasyon analizi sonuçlardan görüldüğü üzere;

- Yaş ile imgeleme puan ortalaması ( $r=-0,075$ ;  $p>0,05$ ) arasında anlamlı ilişki saptanmamış,
- Yaş ile sürekli kaygı puan ortalaması ( $r=-0,139$ ;  $p<0,01$ ) zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişki belirlenmiştir.
- Yaş ile genel erteleme eğilimi puan ortalaması ( $r=-0,165$ ;  $p<0,01$ ) arasında da zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelenmiş, katılımcıların demografik özelliklerine göre hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, literatürde bulunan benzer çalışmalarla birlikte aşağıda ele alınmıştır.

Araştırmada ilk olarak “*katılımcıların hayal kurma, sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi puanları hangi düzeydedir?*” şeklindeki araştırma sorusuna cevap aranmıştır ve katılımcıların hayal kurma ve sürekli kaygı düzeylerinin “yüksek”, genel erteleme eğilimlerinin ise “orta” düzeyde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Aydın ve Tiryaki (2017) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Öztürk Başpınar (2020) yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde genel erteleme eğilimi gösterdiklerini bulmuştur. Bu bağlamda, araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada, hayal kurma ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç ile birlikte, çalışmada belirlediğimiz “*Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. (H<sub>1</sub>)*” hipotezinin doğrulanmadığı görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda, çoğunlukla araştırma sonucundan farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Zabelina ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmada, hayal kurma düzeyi ile kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Amasiatu (2013) ise çalışmasında, hayal kurma ile kaygı arasında negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Aldemir (2013) çalışmasında, hayal kurmanın kaygıyla baş etmeyi sağladığını ve kaygı düzeyini azalttığını saptamıştır. Araştırmada, duygusal bir boşaltım aracı olan ve özellikle stres veren durumlara yönelik baş etmeye katkı sağlayan (Halpin, 2002: 132) hayal kurmanın, kişilerin kaygı düzeyini azaltacağı öngörülmüştür ancak araştırma sonucunda hayal kurma ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı dikkat çekmektedir. Hayal kurma ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasının nedeni; katılımcıların hayal kurmanın, işlevselliğine yönelik farkındalık kazanmamalarıyla ilişkilendirilebileceği gibi aynı zamanda,

katılımcıların sürekli kaygı düzeylerine yönelik baş etme tarzı olarak daha farklı bir yöntem geliştirdiklerine işaret ediyor olabilir. Ancak araştırma sonucunun daha detaylı ele alınabilmesi adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada, hayal kurma ve genel erteleme eğilimi arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bu kapsamda “*Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.*” ( $H_2$ ) olarak belirlenen hipotez doğrulanmamıştır. Bu konuda literatür incelendiğinde bu iki değişkenin incelendiği çalışma rastlanmamaktadır. Hayal kurmanın önemli özelliklerinden birinin; kişilerin olaylara veya durumlara dair önceden görmesini, hissetmesini ve duymasını sağlayarak algısal bir deneyim yaratmasıdır (Ekmekçi, 2016:130). Aynı zamanda hayal kurmak kişilerin gelecekte yaşayabilecekleri durumlara yönelik provalar yapmasına olanak sağlamaktadır (Andrews, Singh ve Bond, 1993). Bu açıdan, araştırmada hayal kurma düzeyi arttıkça kişilerin erteleme eğiliminin azalacağı beklenmekteydi ancak hayal kurma düzeyi kadar kurulan hayalin içeriği de önem kazanmaktadır. Kişilerin hayal kurarken içeriği gerçekçi ve yaşamsal planları üzerine kurulduysa motivasyonlarının arttığı fakat gerçeklikten kopuk bir şekilde kurulduysa motivasyonları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığına değinilmektedir (Atli, 2016:4). Bu bağlamda, araştırmada hayal kurma ile genel erteleme eğilimi arasında ilişkinin olmamasının nedeni; katılımcıların kurdukları hayallerin içeriğiyle ilişkili olabildiği ve gerçeklikten uzak hayal kurmaları nedeniyle erteleme eğilimi gösterdikleri alanlara yönelik motivasyon kazanamamalarından kaynaklı olabileceği olarak düşünülmektedir. Diğer bir açıdan ise araştırmada erteleme eğilimi ile hayal kurma arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması; araştırma katılımcılarının erteleme davranışlarının temelinde, hayal kurma düzeylerinden ziyade kişilik özelliklerinin (mükemmeliyetçilik vb.) etkili olmasıyla ilgili olabilir.

Araştırmada, sürekli kaygı ile genel erteleme arasında ise pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır. Bu kapsamda “*Sürekli kaygı ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.*” ( $H_3$ )” hipotezinin doğrulandığı görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda, çoğunlukla araştırma sonucuna benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Stöber ve Joormann (2001) çalışmalarında, kaygı ve erteleme eğilimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Azak (2019) çalışmasında, erteleme eğilimi ile anksiyete

arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Ekşi ve Dilmaç (2010) çalışmalarında, genel erteleme ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. Lim ve diğerleri (2017) benzer şekilde, ertelemenin durumluk ve sürekli kaygı ile pozitif anlamda ilişkili olduğunu saptamıştır. Gautan ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada, erteleme davranışı ile kaygının pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Kohojazada (2019) da erteleme davranışı ile sürekli ve durumluk kaygının pozitif anlamda ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Kişilerin karar verme ihtiyacıyla karşı karşıya kaldıklarında, durumu idare edecek kaynaklara sahip olup olmadıklarını değerlendirdiklerini ve eğer kaynaklarını yetersiz olarak algıarlarsa, durumu, görevi veya karar vermeyi erteleyerek ortaya çıkan algılanan kaygı ile başa çıktıklarını ve kaygıdan kaçındıklarını ileri sürülmektedir (Milgram ve Tenne, 2000). Ferrari ve diğerleri (1995) ve Scher ve Osterman (2002), erteleme davranışının önemli ve ilk sebepleri arasında kaygının olduğunu ifade etmektedir. Burka ve Yuen (2008), ertelemenin stres yarattığı ve stresin de erteleme davranışını yarattığına vurgu yaparak çift yönlü bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu bağlamda, araştırma sonucu olan sürekli kaygı ile genel erteleme arasında pozitif bir ilişkinin olma nedeninin; kişiler herhangi bir durum veya olay karşısında yaşadıkları kaygıyla başa çıkabilmek veya kaçabilmek adına erteleme davranışını arttırmasıyla ilişkili olabileceği ve bu nedenle sürekli kaygı düzeyi arttıkça erteleme eğiliminin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca kaygı ile erteleme eğilimi arasındaki çift yönlü ilişkiden yola çıkarak araştırma sonucu; erteleme davranışının kişiler için kaygı yarattığı ve erteleme davranışı arttıkça kaygı düzeylerinin arttığı şeklinde de yorumlanabilir.

Araştırmada, hayal kurmanın cinsiyete göre değiştiği ve kadınların hayal kurma düzeylerinin erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde, araştırma sonucundan farklı olarak hayal kurma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığına yönelik çalışmaların olduğu dikkat çekmektedir. Zabelina ve diğerleri (2021) çalışmalarında, hayal kurmanın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Öztürk (2019) çalışmasında da, cinsiyete göre hayal kurma eğiliminin değişmediğini tespit etmiştir. Araştırmada, kadınların hayal kurma düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olmasının nedeni; çalışılan örneklemin sosyo kültürel özellikleriyle ilişkili olabilir.

Araştırmada, sürekli kaygının da cinsiyete göre değiştiği ve kadınların sürekli kaygı puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Zabelina ve diğeri (2021) çalışmasında, üniversite öğrencileri örnekleminde kadınların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklı şekilde, Aydın ve Tiryaki (2017) sürekli kaygının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ancak aynı araştırmacılar yetişkin örnekleminde cinsiyetin sürekli kaygıyı etkilemediğini tespit etmiştir. Yine kaygı düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini tespit eden çalışmaların da olduğu görülmektedir (Doğan ve Çoban, 2009; Dursun ve Aytaç, 2009; Tektaş, 2014; Yokuş, 2013). Bu bağlamda, araştırma sonucu olan kadınların sürekli kaygı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olmasının nedeninin; toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceği ve erkeklerin, kadınlara kıyasla “*erkekler ağlamaz*”, “*erkek adam cesur olur, korkmaz*” gibi yargılar nedeniyle korku, kaygı gibi duygularını bastırması, kadınların ise aksine duygularını paylaşmak konusunda daha açık olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonucu, kadınların dünyayı olumsuz algılamaları ve güvende hissetmemeleriyle ilgili de olabilir.

Araştırmada, cinsiyete göre genel erteleme eğiliminin değişmediği saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında; kadınların, erkeklere göre genel erteleme eğilimi düzeyinin daha yüksek olduğunu bulan çalışmalar olduğu gibi (Prohaska, Morrill, Atilas ve Perez, 2000; Washington, 2004) tam tersi şekilde, erkeklerin genel erteleme eğiliminin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulan çalışmalara (Cerit, 2019; Chávez-Ortiz ve diğeri, 2020; Doğan ve diğeri, 2014; Yıldız, 2015) rastlanmaktadır. Aynı zamanda, araştırma bulgusuna paralel şekilde, genel erteleme eğiliminin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulan çalışmaların olduğu görülmektedir (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Ferrari, 1991; Ferrari, 2001; Ferrari ve Effert, 1989; Gülebağlan, 2003; Karaca, 2019). Uzun Özer ve diğeri (2009) çalışmalarında, kız öğrencilerin başarısız olma korkusu ve tembellik sebebiyle erteleme davranışı gösterdiklerini; erkeklerin ise risk alma davranışları ve kontrole karşı isyanı sebebiyle erteleme davranışı gösterdiklerini belirtmektedir. Bu bağlamda, araştırma sonucu olan cinsiyete göre genel erteleme eğiliminin değişmemesinin nedeninin; kadın veya erkek olmanın yalnızca erteleme eğiliminin neden sergilendiğine yönelik farklılaşmaya neden olmasıyla ilişkili olduğu ve sonuç itibarıyla farklı nedenlerden kaynaklı bile olsa erteleme eğiliminin her iki cinsiyette de benzer şekilde görülmesi olarak düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekteki

çalışmalarda, cinsiyete göre genel erteleme eğilimi incelenirken erteleme eğiliminin nedenleri üzerinden bakılmasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, eğitim durumuna göre hayal kurma düzeyinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Öztürk (2019) çalışmasında, benzer şekilde, hayal kurma düzeyinin eğitim duruma göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Hayal kurma; gerçeği taklit etmek anlamına gelmektedir yani beynimizdeki gerçek deneyimleri (işitme, hissetme, görme, koklama, tatma gibi) sanki gerçekten oluyormuş gibi görselleştirmek ve düşünmek olarak açıklanabilmektedir (Kolayış ve diğerleri, 2015: 129) ve hayal kurma, kişilerin çocukluktan itibaren hayatının her evresinde görülebilir. Bu nedenle hayal kurma düzeyinin, eğitim durumuna göre farklılaşmadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, hayal kurma düzeyini etkileyen faktörlerin eğitim durumundan ziyade alınan eğitimin içeriğinin, hayal kurma konusunda farkındalık yaratan bir eğitim olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle; psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi bölümlerde okuyan öğrencilerin aldıkları eğitimin içeriğine bağlı olarak hayal kurmaya yönelik farkındalıklarıyla mühendislik, mimarlık, avukatlık gibi bölümlerde okuyanların farkındalıkları eşit olmayabilir ve bu neden eğitim durumuna göre hayal kurma düzeyi farklılaşmamış olabilir. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmalarda, hayal kurma ile okuduğu bölüm arası ilişkiye bakılması tavsiye edilmektedir.

Araştırmada, eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyinin farklılaştığı ve doktora grubundaki katılımcıların diğer gruplara göre sürekli kaygı düzeyinin anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Kuyrukçu (2019) yaptığı çalışmada, düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulmuştur. Zubaroglu Yanardağ ve Say Şahin (2019) çalışmalarında, düşük eğitim durumunun kaygı için risk faktörü olduğu belirtmektedir. Avşaroğlu (2012) çalışmasında, sürekli kaygı düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını ancak durumluk kaygı düzeyinin farklılaştığını saptamıştır. Yıldırım Doğru ve Arslan (2008) ise çalışmasında, eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyinin farklılaşmadığını saptamıştır. Araştırmada, doktora grubundaki katılımcıların diğer gruplara göre daha düşük sürekli kaygı düzeyine sahip olması sonucun nedeninin; doktora eğitimi alan öğrencilerin üniversite yaşamının başındaki uyum sürecini geçirmiş olmalarının ve yüksek lisans mezunu olup doktora kabul alarak akademik

yaşamda başarılı bir ilerleyiş göstermelerinin sürekli kaygı düzeylerinde azalmaya neden olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, eğitim durumuna göre genel erteleme eğiliminin farklılaştığı ve doktora grubundaki katılımcıların diğer gruplara göre genel erteleme eğiliminin anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Baltacı (2017) çalışmasında, eğitim durumuna göre erteleme davranışının farklılaşmadığını bulmuştur. Doğan, Kürüm ve Kazak (2014) ise çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi yükseldikçe genel erteleme davranışının arttığını bulmuştur. Araştırmada doktora eğitimi alanların diğerlerine göre daha düşük genel erteleme eğilimine sahip olması sonucunun nedeni; doktora eğitiminin içerik bakımından önlisans, lisans ve yüksek lisanstan farklı olarak daha detaylı ve belirli bir alanda uzmanlaşma yolunda daha çaba gerektiren bir eğitim olması nedeniyle doktora öğrencilerinin sorumluluklarının farkında olarak erteleme davranışını daha az göstermeleriyle ilişkili olabilir.

Araştırmada, gelir durumuna göre hayal kurma düzeyinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde, gelir durumu ile hayal kurma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada, aile gelirine göre hayal kurmanın anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (Elmas ve Birol, 2018). Bu bağlamda, gelir durumuna göre hayal kurma düzeyinin farklılaşmamasının nedeni; gelir durumu düşük olan biri zenginliğe dair hayal kurabileceği gibi gelir durumu daha yüksek olan kişiler ise farklı konularda (seyahat, aktivite vb.) hayal kurabilmesi ve gelir durumuna göre hayalin içeriği değişse bile hayal kurma düzeyi farklılaşmaya neden olmaması olarak düşünülmektedir.

Araştırmada, diğer bireylere kıyasla 3000 TL ve altı grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek ve 8001 TL ve üstü grubundaki bireylerin puanları ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Kaya ve Varol (2004) yaptıkları çalışmada, gelir düzeyi düştükçe kaygı düzeyinin arttığını bulmuştur. Gül Akmaz ve Ceyhan (2009) çalışmalarında, benzer şekilde, öğrencilerin ekonomik düzeyleri azaldıkça kaygı düzeylerinin arttığını bulmuştur. Aydın ve Tiryaki (2017) ise yaptıkları çalışmada farklı olarak, sürekli kaygının gelir durumuna göre değişmediğini tespit etmiştir. Yine aynı şekilde literatürde gelir durumunun kaygı durumunu değiştirmedeğini tespit eden başka çalışmalar da vardır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Tümerdem, 2007; Yılmaz ve diğerleri, 2014).

Araştırmada sürekli kaygı düzeylerinin diğer gruplara göre 3000 TL ve altı gelir durumu olan öğrencilerde daha yüksek ve 8001 TL ve üstü gelir durumu olan öğrencilerin ise daha düşük olmasının nedeni; daha düşük gelire sahip öğrencilerin dönemlerini uzatmadan mezun olma ve iş bularak ailesine destek olma sorumluluğu hissetmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, gelir durumuna göre genel erteleme eğiliminin farklılaşmadığı saptanmıştır. Cerit (2019) yapmış olduğu çalışmada, gelir durumuna göre genel erteleme eğiliminin değişmediğini tespit etmiştir. Akdoğan (2013) çalışmasında, gelir durumuna göre erteleme davranışının farklılık göstermediğini bulmuştur. Tanrikulu (2013) çalışmasında, benzer şekilde, gelir durumunun erteleme davranışını etkilemediğini bulmuştur. Karaca (2019) ise yaptığı çalışmada, gelir durumuna göre erteleme eğiliminin değiştiğini tespit etmiş ve en düşük gelire sahip grubun en fazla erteleme eğilimini gösterdiğini saptamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın sonucu olan gelir durumuna göre erteleme eğiliminin farklılaşmamasının nedeni; araştırmada kişilerin gelir durumu sorulurken asgari ücret ve diğer çalışmalar referans alınarak belli bir sayısal aralık ile sorulması ve katılımcıların kendi gelir durumuna yönelik algısı göz önüne alınmaması olarak düşünülmektedir. Kişilerin sahip oldukları gelir durumu ile ona yönelik algısı birbiriyle uyumlu olmayabilir, diğer bir ifadeyle bir kişi için 3000 ve altı geliri “iyi” olarak değerlendirilirken başka kişi için “kötü” olarak değerlendirilebilir. Gelir durumunu kötü olarak değerlendiren bir kişi ise maddi konularda stres yaşayabilir ve yaşadığı strese bağlı olarak erteleme eğilimi gösterebilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda gelir durumu ile erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelenirken kişilerin kendi gelirine yönelik algısının değerlendirilmesinin sonuçlar açısından daha yararlı olacağına inanılmaktadır.

Araştırmada, yaş ile hayal kurma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Kolayış, Sarı ve Köle (2015) çalışmasında, yaş ile hayal kurma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Literatürdeki diğer çalışmalarda da; hayal kurmanın çocukluk döneminden yaşlılık evresine kadar farklı düzeylerde görüldüğüne ancak yaş arttıkça hayal kurma sıklığının azaldığına değinildiği görülmektedir (Giambra, 1999; 2000; Wilson ve Barber, 1983). Ancak bu araştırmada, üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu ile çalışılmıştır ve katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda araştırma sonucu olan yaş ile hayal kurma arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasının

nedeni; katılımcıların benzer yaşlarda olmasıyla ilişki olarak düşünülmektedir ve gelecekteki çalışmalarda yaş ile hayal kurma arasındaki ilişkinin daha sağlıklı incelenebilmesi adına farklı yaş gruplarının ve gelişim evrelerinin karşılaştırılmasının daha sağlıklı olacağına inanılmaktadır.

Araştırmada, yaş ile sürekli kaygı arasında negatif yönde bir zayıf ilişki saptanmıştır. Literatüre bakıldığında yaş ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bozkurt (2014) yaptığı çalışmada yaş ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Shamsuddin ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada ise yaş ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca yaş ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da görülmektedir (Aktaş, 2009; Karakulak, 2017; Zabelina ve diğerleri, 2019). Araştırmada, yaş arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azalmasının nedeni; katılımcıların yaşı arttıkça artık geleceğe dair planlarının daha da netleşmesi ve mezuniyete yaklaşıyor olmanın rahatlığıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, yaş ile genel erteleme eğilimi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Chávez-Ortiz ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada, yaş arttıkça erteleme davranışlarının azaldığını saptamıştır. Benzer şekilde, Karaca (2019) çalışmasında, yaşın artması ile birlikte erteleme eğilimlerinin azaldığını tespit etmiştir. Literatürdeki diğer bazı çalışmalarda da yaşlanmanın artmasıyla erteleme eğilimlerinde azalma olduğunun ortaya konulduğu görülmektedir (Kaftan ve Freund, 2018; Balkıs, 2006). Ancak bu konuda farklı bulguların da elde edildiği çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çakıcı (2003) çalışmasında, genel ertelemenin yaşa göre değişmediğini saptamıştır. Yıldız (2015) çalışmasında, genel erteleme eğiliminin yaşa göre değişmediğini tespit etmiştir. Araştırma sonucu olan yaş ile genel ertelemenin negatif yönde ilişkili olma nedeninin; öğrencilerin üniversite yıllarının başındayken pek çok yenilikle (aile ortamından uzaklaşma, yeni arkadaş edinme, yurt hayatı vb.) karşılaşmaları sonucu kaygı hissetmeleri ve bunun sonucunda erteleme eğiliminin artması ancak yaş ilerledikçe üniversite yaşamına uyum sağlayarak kaygılarının azalmasına bağlı olarak erteleme eğiliminin de azalması olarak düşünülmektedir. Bu nedenle yaş arttıkça erteleme davranışı eğiliminin azalması sonucu şaşırtıcı olmamakla birlikte beklenen bir sonuçtur.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırmada aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların hayal kurma ve sürekli kaygı düzeyi “yüksek”, genel erteleme eğilimi “orta” düzeydedir.
- Hayal kurma düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır,  $H_1$  hipotezi desteklenmemiştir.
- Hayal kurma düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır,  $H_2$  hipotezi desteklenmemiştir.
- Sürekli kaygı düzeyi ile genel erteleme eğilimi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanmıştır,  $H_3$  hipotezi desteklenmiştir.
- Cinsiyete göre katılımcıların genel erteleme eğilimi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Kadınların hayal kurma ve kaygı düzeyleri, erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Eğitim durumuna göre hayal kurma arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ancak doktora grubundaki bireylerin sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimleri diğer gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Gelir durumuna göre hayal kurma ve genel erteleme eğiliminin farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak diğer bireylere kıyasla 3000 TL ve altı grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek ve 8001 TL ve üstü grubundaki bireylerin puanları ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Yaş ile hayal kurma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış ancak yaş ile sürekli kaygı ve genel erteleme eğilimi arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmada, geleceğin mimarı, avukatı, doktoru, akademisyeni vb. meslekleri icra edecek olan üniversite öğrencilerine yönelik çalışılmıştır ve öğrencilerin hayal kurma, genel erteleme eğilimi ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Hayal kurma kavramı oldukça geniş bir kavram olup öğrencilerin yaşamlarında olumlu etki yaratacağına inanılmaktadır ve bu nedenle, duygusal boşaltım aracı olan hayal kurma düzeylerini arttırmaya yönelik farkındalık programları oluşturulabilir ve hayal kurmanın işlevselliğine dair seminer programları düzenlenebilir. Hayal kurmanın kişileri rahatlatan ve motive eden bir gücü olduğu göz önüne alındığında, üniversite çağı beklemeden daha küçük yaşlardan itibaren okul veya özel kurumlar aracılığıyla kişilere farkındalık kazandırılabilir.

Hayal kurmanın nörolojik açıklamasına dair özellikle yerli literatürde çok fazla çalışmanın olmadığı görülmektedir. Gelecekteki çalışmalarda, konuyla ilişkili daha fazla çalışma yapılması, literatürü zenginleştirebilir ve hayal kurma ile ilgili sonuçların ele alınmasında faydalı olabilir. Aynı zamanda hayal kurma kavramına yönelik Türkiye’de yapılan çalışmaların kısıtlılığı dikkat çekmektedir. Gelecekteki çalışmalarda, hayal kurma kavramına yönelik çalışmaların artırılması ve farklı değişkenlerle birlikte (stresle başa çıkma vb.) ele alınması önerilmektedir. Ayrıca bu araştırmada “İmgeleme Ölçeği” aracılığıyla öğrencilerin hayal kurma düzeyleri incelenmiştir. Literatürde hayal kurma konusunda sınırlı sayıda ölçek olduğu düşünüldüğünde, bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara hayal kurmaya ilişkin yeni ölçekler geliştirilmesi önerilebilir veya daha sonraki çalışmalarda nitel olarak ele alınmasının kavramın daha iyi yorumlanabilmesi açısından yarar sağlayacağına inanılmaktadır.

Araştırma bulgularından, özellikle sürekli kaygı ile genel erteleme eğiliminin birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucu önem kazanmaktadır. Erteleme eğilimi, kişilerin yaşamlarını etkileyen önemli bir sorundur ve öğrencilerin okul yaşamında başarılı olmasına engel nitelik gösterebilmektedir. Bu nedenle, genel erteleme eğilimi üzerinde etkili olan sürekli kaygı düzeyine yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi tavsiye edilmektedir. Öncelikle, sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrenciler tespit edilip üniversitelere bağlı rehberlik birimlerine yönlendirilebilir. Bu şekilde öğrencinin ihtiyacı olan gerekli terapi desteği sağlanabilir.

Aynı zamanda araştırma bulgularından yararlanarak genel erteleme eğilimi ve sürekli kaygı düzeylerinde farklılaşmaya neden olan değişkenlere yönelik çalışmalar yapılabilir. Ek olarak, bir öğrencinin kronik karar verme ertelemesi varsa, akademik olarak erteleme konusunda kötü hissedebileceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bu öğrencilerin ertelemeci ve işlevsiz karar verme süreçleri için yardım araması ve ardından akademik eylemlerini ele alması gerekebilir. Bu nedenle rehberlik ve danışma merkezlerinin erteleme konusunda öğrencilere destek sağlamasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, İstanbul ilinde bulunan 571 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır ve gelecekte yapılacak çalışmalarda, örneklem sayısının daha da arttırılması ve farklı bölgelerden öğrencilerin de araştırmaya dahil edilmesinin, araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından yarar sağlanacağına inanılmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Agnati, L. F., Guidolin, D., Battistin, L., Pagnoni, G., & Fuxe, K. (2013). The neurobiology of imagination: possible role of interaction-dominant dynamics and default mode network. *Frontiers in psychology*, 4, 296.
- Akdoğan, A. (2013). Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Aktaş, S. (2009). Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aldemir, G. Y. (2013). Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alenizi, M. M., Alenazi, S. D., Almushir, S., Alosaimi, A., Alqarni, A., Anjum, I., & Omair, A. (2020). Impact of Maladaptive Daydreaming on Grade Point Average (GPA) and the Association Between Maladaptive Daydreaming and Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Cureus*, 12(10), e10776.
- Amasiatu, A. (2013). Mental imagery rehearsal as a psychological technique to enhancing sports performance. Department of Human Kinetics and Health Education, Faculty of Education, University of Port Harcourt, Rivers State, Nigeria.
- Andrews, G., Sing, M. & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181 (4), 246-256.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (DSM-5), American Psychiatric Association Arlington, VA.

- Atli, A. (2016). Views of Adolescents in High-School Period on Daydreaming. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (4). 148-160.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9 (1). 534-549.
- Aydın, A. & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Orman Fakültesi Dergisi*, 17 (4): 715-722.
- Azak, C. (2019). Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 3(1): 56-80.
- Beşer, N. & Öz, F. (2003) “Kemoterapi Alan Lenfomalı Hastaların Hastane Anksiyete Depresyon Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi”, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 7(1), 47-56.
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. I. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106, 711–729.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.

- Breier, A., Charney, D. S., & Heninger, G. R. (1985). The diagnostic validity of anxiety disorders and their relationship to depressive illness. *Am J Psychiatry*, 142(7), 787-797.
- Bremner, J. D. (2004). Brain imaging in anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 4(2), 275-284.
- Brownlow, S. & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15–34.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L. & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 35–46.
- Cerit, C. (2019). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Chatterjee, A. & Southwood M. H. (1995). Cortical blindness and visual imagery. *Neurology* 45, 2189–2195.
- Chávez-Ortiz, P. G., Buendia Vila, G. R., Salvatierra Melgar, Á., & Josco Mendoza, J. (2020). Personal conditions associated with procrastination in university students. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 12(1): 521-526.
- Choi, J. N. & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149, 195- 212.
- Chowdhury, S. F. & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12.

- 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, 245–264.
- Cleave, H. (2009). Too anxious to speak? The implications of current research into Selective Mutism for educational psychology practice, *Educational Psychology in Practice* 25.3, 233-246.
- Corkin, D. M., Shirley, L. Y. & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606.
- Cyranowski, J. M., Shear, M. K., Rucci, P., Fagiolini, A., Frank, E., Grochocinski, V. J., ... & Cassano, G. (2002). Adult separation anxiety: psychometric properties of a new structured clinical interview. *Journal of psychiatric research*, 36(2), 77-86.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, Ö. & Hevedanlı M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çiçek, B. (2021). Rehberli hayal kurma tekniğinin çocuklarda postoperatif ağrının azaltılmasına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Deisch, P., Soukup, S. M., Adams, P. & Wild, M. C. (2000). Guided imagery: replication study using coronary artery bypass graft patients. *The Nursing clinics of North America*, 35(2), 417-425.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7, 98-118.

- Devi, R. & Dhull, P. (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal* 3 (5), 475-476.
- Dietz, F., Hofer, M. & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 893–906.
- Doğan, T. & oban A.E. (2009). Eğitim fakültesi ğrencilerinin ğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 157-168.
- Doğan, T., Krm, A. & Kazak, M. (2017). Kişilik zelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education*, 1(1), 1-8.
- Drummond, L.M. & Gravestock, S. (1988). Delayed emergence of obsessive-compulsive neurosis following head injury. *British Journal of Psychiatry*, 153, 839–842
- Dursun, S. & Aytaç, S. (2009). Üniversite ğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Ehtiyar, R. & ngren, E. (2008), “Turizm Eğitimi Alanğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri İle Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1 (4), 159-181.
- Eisner, M.D., Blanc, P.D., Yelin, E.H., Katz, P.P., Sanchez, G., Iribarren, C. & Omachi, T.A. (2010). Influence of anxiety on health outcomes in COPD. *Thorax*. 65(3), 229-34.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Detay Yayın.
- Ekşi, H. & Dilmaç, B. (2010). Üniversite ğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.

- Elmas, L. & Birol, S. Ş. (2018). The Effect of Imagery Level to the Perceptions of Achievement in Adolescents Participating Sportive Recreation Activities. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 249-259.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe, Ankara: Doruk.
- Ersevîm, İ. (2005). Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.
- Fan, L. B., Blumenthal, J. A., Watkins, L. L. & Sherwood, A. (2015). Work and home stress: associations with anxiety and depression symptoms. *Occupational medicine*, 65(2), 110-116.
- Fee, R. L. & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167–184.
- Fernie, B., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2015). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 1–14.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455–458.
- 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.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84
- Ferrari, J. R. (1993). Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a “realworld” task deadline. *Personality & Individual Differences*, 14, 25– 33.
- Ferrari, J.R. & Effert, B. R. (1989). Decisional Procrastination: Examining Personality Correlates, *Journal of Social Behavior and Personality*, 4 (1), 151-156.

- Ferrari, J.R. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 185–196.
- Ferrari, J.R. (2001). Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 16, 185-196.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 20, 85–94
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Giambra, L. M. (1999-2000). Frequency and intensity of daydreaming: Age changes and age differences from late adolescent to the old-old. *Imagination, Cognition and Personality*, 19(3), 229–267. <https://doi.org/10.2190/XN4W->
- Golby, J. & Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological developments in national-level swimmers. *European Psychologist*, 11: 143–148.
- Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel Psikoloji. Kaknüs Psikoloji. I. Basım*, İstanbul.
- Gray, J.A. & McNaughton, N. (1996). The neuropsychology of anxiety: Reprise. In: Hope DA, editor. *Perspectives on Anxiety, Panic, & Fear*. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press, pp. 61–134.

- Guitard, T., Bouchard, S., Bélanger, C., & Berthiaume, M. (2019). Exposure to a standardized catastrophic scenario in virtual reality or a personalized scenario in imagination for generalized anxiety disorder. *Journal of clinical Medicine*, 8(3), 309.
- Gullone, E., King, N. J., & Ollendick, T. H. (2001). Self-reported anxiety in children and adolescents: A three-year follow-up study. *The Journal of genetic psychology*, 162(1), 5-19.
- Gül Akmaz, M. & Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk – Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği), *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* (1), 131-147.
- Gülebağlan, C., (2003). Öğretmenlerin İşleri Son Ana Erteleme Eğilimlerinin, Mesleki Yeterlilik Algıları, Mesleki Deneyimleri Ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güleç, C. & Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Güngör, N. B. & Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of Sports Science Faculty students on mental wellbeing. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8): 468-493.
- Hall, C. R., (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*. Ss.529-49.Hausenblas, Cambridge.
- Halpin, L. S., Speir, A. M., CapoBianco, P., & Barnett, S. D. (2002). Guided imagery in cardiac surgery. *Outcomes management*, 6, 132-137.
- Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Current Psychology*, 21, 333–338
- Hammer, S. E. (1996). The effects of guided imagery through music on state and trait anxiety. *Journal of Music therapy*, 33(1), 47-70.

- Hazlett-Stevens, H. (2008). *Psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. Springer , New York.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students 'feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556-563.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hicks, R. D. (2015). *Aristotle De Anima*. Cambridge University Press.
- Hobbes, T., & Misner, M. (2016). *Thomas Hobbes: Leviathan* (Longman Library of Primary Sources in Philosophy). Routledge.
- Holmes, E. A., Mathews, A., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2006). Positive interpretation training: Effects of mental imagery versus verbal training on positive mood. *Behaviour Therapy*, 37(3), 237–247.
- Hoppe, J.M., Holmez, E.A. & Agren, T. (2021). Exploring the neural basis of fear produced by mental imagery: imaginal exposure in individuals fearful of spiders, *R. Soc. B*3762019069020190690.
- Horney, K. (1999). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, (Çeviren: Selçuk Budak), Öteki Matbaası, 4. Basım, Ankara.
- Horwitz, E. K. (2001) *Language Worry and Achievement*, *Annual Review of Applied Linguistics*, Vol. 21, pp. 112-126.
- Hull, C. L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale Univ. Press.
- Hutchison, T., Penney, A. & Crompton, J. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current issues in personality psychology* 6(2), 122-129.

- İkizler, C. & Karagözoglu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı.
- Jaradat, A. M. (2004). Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates and treatment. PhD Thesis, Philips: University of Marburg.
- Jha, A.P. Krompinger, J. & Baime, M.J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7:109-119.
- Johnson, M. (2013). The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason. University of Chicago Press.
- Kaftan, O. J., ve Freund, A. M. (2018). A Motivational Life-Span Perspective on Procrastination: The Development of Delaying Goal Pursuit Across Adulthood, *Research in Human Development*, 1 (13), 252-264.
- Kant, I., (2020). Critique of pure reason. Series Editor: D. Ali Arslan, Mer Ak Publishing House, Mersin.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1994). Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry (7th ed.). Williams & Wilkins Co.
- Karaca, H.M. (2019). Genel erteleme eğiliminin tüketici satın alma davranışlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Karakaya, E., & Öztop, D. B. (2013). Cognitive behavioral therapy in children and adolescents with anxiety disorder. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(1), 10-24.
- Karakulak, L. Ş. (2017). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Karşı Belirsizlik Ve Kaygı Düzeylerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karas, D. ve Spada, M. M. (2009). Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: A case series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research & Practice*, 2(1), 44-53.

- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 25. Basım. Ankara: Nobel Yayınları
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (17). 31-63.
- Kelly, W.E. (2002). Some Evidence for Nonpathological and Pathological Worry as Separate Constructs: An Investigation of Worry and Boredom. *Personality and Individual Differences* (33), 345-354.
- Khan, S, & Khan, R. (2017) Chronic stress leads to anxiety and depression. *Annals of Psychiatry and Mental Health*; 5: 1, 1091.
- Khojazada, N. (2019). Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
- Kim, K. R. & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Kirmayer, L. J. (2006). Toward a Medicine of the Imagination. *New Literary History*, 37(3), 583-605.
- Klein, D. F. (2002). Historical aspects of anxiety. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(3), 295-304.
- Klinger, E. (2009). Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation. *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 225–239). New York, NY, US: Psychology Press.

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24–34.
- Knaus, W. J. (1973). "Overcoming procrastination". *Rational Living*, 8(2), 2- 7.
- Kohojazada, N. (2019). Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (2), 129- 136.
- Kosslyn, S. M., Ganis G. & Thompson W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nat. Rev. Neurosci.* 2, 635–642.
- Kuyrukçu, A. N. (2019). Hastane Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülüğünün Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61-67.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(3), 147-157.
- Legrand, L. N., McGue, M., & Iacono, W. G. (1999). A twin study of state and trait anxiety in childhood and adolescence. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(6), 953-958.
- Levita, L., Bois, C., Healey, A., Smyllie, E., Papakonstantinou, E., Hartley, T., & Lever, C. (2014). The Behavioural Inhibition System, anxiety and hippocampal volume in a non-clinical population. *Biology of mood & anxiety disorders*, 4(1), 1-10.
- Lewis, D. (1973). 'Causation,' *Journal of Philosophy*, 70, 556–567.

- Lim, J. W., Phang, J. Y., Low, M. Y., & Tan, C. S. (2017). Procrastination is detrimental to undergraduate students' self-rated creativity: The mediating role of state anxiety. *Creativity. Theories–Research–Applications*, 4(1), 99-115.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Lexington.
- Macintyre, P. D. (1995). How does worry affect second language learning? A reply to Sparks and Ganschow. *The Modern Language Journal*, 79 (1), 90-99.
- Mah, L., Szabuniewicz, C., & Fiocco, A. J. (2016). Can anxiety damage the brain?. *Current opinion in psychiatry*, 29(1), 56-63.
- Mahbub, E.S., Haque, N., Salma, U. & Ahmed, A. (2011). Immune modulation in response to stress and relaxation. *Pak J Biol Sci.*, 14(6), (s.363-374).
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9) : 201-211
- Manicavasagar, V. & Silove, D. & Curtis, J. (1997). Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation. *Compr Psychiatry*, 38, 274-282.
- Markowitz, J. S., Weissman, M. M., Ouellette, R., Lish, J. D., & Klerman, G. L. (1989). Quality of life in panic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 46(11), 984-992.
- Martin, E. I., Ressler, K. J., Binder, E., & Nemeroff, C. B. (2009). The neurobiology of anxiety disorders: brain imaging, genetics, and psychoneuroendocrinology. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 549-575.
- May, R., & Yalom, I. D. (1989). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 363–402). Itasca, IL, US: F E Peacock Publishers.
- McNally, R. J. (1989). Is anxiety sensitivity distinguishable from trait anxiety? Reply to Lilienfeld, Jacob, and Turner. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(2), 193-194.

- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or “emotional intelligence”. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126, 133–239.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). “Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents”. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316
- Milgram, N. N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156
- Møller, S. J. (2015). Imagination and Creativity in Children’s Play with Different Toys. *American Journal of Play*, 7(3), 322–346.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, T. (2005) *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Sürekli Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Özakkaş, T. (2016). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları*, İstanbul.
- Özer, B. U., O’Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E., & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42, 309–319.
- Özkan, Ö. (2007). *Frp oyuncularının bazı psikolojik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Psikoloji, Ankara.
- Öztürk Başpınar, N. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme Davranışları ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*. *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219.
- Öztürk, G. (2019). *Hayal Kurma Mekanizmasının Baş Etme Becerileri Üzerinden Depresyonla İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Özusta, Ş. (1995). "Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama", Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt 10 Sayı 34, ss. 32-44.
- Parricolo, G.E., GradCert, Lavoie, A., Slavin, B., Richards, N.L., Jagow, D., Armstrong, G. (2017). Beneficial effects of guided imagery or clinical massage on the status of patients in a progressive care unit. *Crit Care Nurse*, 37(1), (s.62-69).
- Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2019). *Mindfulness Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri* (Çeviri Ed. B Uzun). İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları.
- Prohaska, V., Morrill, P., Atilas, I. & Perez, A. (2000). Academic Procrastination by Nontraditional Students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 125- 135.
- Rachman, S. (2013). *Anxiety*, 3. Edition. Psychology Press, Taylor&Francis Group, New York.
- Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Joseph-Massiah, L. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. camh, Centre for Addiction and Mental Health.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214.
- Roberts, G., Spink, K., and Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics.
- Rossmann, M.L. (2000a). How does imagery works. *Guided Imagery for SelfHealing: An Essential Resource For Anyone Seeking Wellness*, (Foreword by Dean Ornish, M.D.). New World Library, (s.12-26).
- Rossmann, M.L. (2000b). *Imagery, stress, and relaxation*. *Guided Imagery for Self-Healing: An Essential Resource For Anyone Seeking Wellness*, (Foreword by Dean Ornish, M.D.). New World Library, (s.35-40).

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488–1502.
- Sahrañç, Ü. (2007). Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Santos, A. (2016). Nurses guide to guided imagery. *Nursing*,46(1), (s.55-58). 81
- Scher, J.S. & Osterman, N.M. (2002). Procrastination, Conscientiousness, Anxiety, and Goals: Exploring The Measurement and Correlates of Procrastination Among School- Aged Children. *Psychology in the Schools*, 39 (4), 385-398.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36, 753–764.
- Seok, B. C., Abd Hamid, H. S., Mutang, J. A., & Ismail, R. (2018). Psychometric properties of the state-trait anxiety inventory (form Y) among Malaysian university students. *Sustainability*, 10(9), 3311.
- Serhatoğlu, S. (2018). Procrastination: Testing A Self-Determination Theorybased Model, PhD Thesis, Graduate School Of Social Sciences, Middle East Technical University, Ankara.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W.S., Shah, S.A., Omar, K., Muhammad, N.A., Jaffar, A., Ismail, A. & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian J Psychiatr.* 6(4):318-23. doi: 10.1016/j.ajp.2013.01.014.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.

- Sharp, W., Sherman, C. & Gross, A. (2007). Selective mutism and anxiety: a review of the current conceptualization of the disorder. *J Anxiety Disord.* 21(4): 568– 579.
- Siapurta, I. B. (2010). Temporal motivation theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206-214.
- Silove, D., Manicavasagar, S.D., O 'Connell, V., & Morris-Yates, D. (1995). Genetic factors in early separation anxiety: Implications for the genesis of adult anxiety disorders. *Acta Psvchiatrica Scandinavica*, 92, 17-24.
- Silver, M., & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207-221.
- Singer, J.L. (1975). *The inner world of daydreaming*. New York: Harper & Row.
- Sirois, F. M. (2007). “I'll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with communitydwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). “I'll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167–1184.
- Smoller, J.W. (2016) The genetics of stress-related disorders: PTSD, depression, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*; 41: 1, 297-319.
- Snyder, M. & Kreitzer, M. J. (2007). *Healingtheheart: Integrating Complementary Threapiessand Healing Practicesintothecare of cardiovascularpatients*. *Progressive Cardiovascular Nursing*, 77-110.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Somer, E. & Herscu, O. (2017) Childhood Trauma, Social Anxiety, Absorption and Fantasy Dependence: Two Potential Mediated Pathways to Maladaptive Daydreaming. *J Addict Behav Ther Rehabil* 6:4.

- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197–212.
- Somer, E. (2013). From adaptive fantasy to dissociative psychopathology: On forms of daydreaming. *Clinical Corner, ISSTSD News*, 31(2), 3–4.
- Spence, C. & Deroy, O. (2012). Crossmodal mental imagery. *Multisensory imagery: Theory and applications*, 1, 1-46
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Spielberger, C.D. Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L.F.C. & Natalicio, D. S. (1971). Development Of The Spanish Edition Of The State-Trait Anxiety Inventory, *InteramericanJournal of Psychology*, 5 (3-4), 145-158.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol. Bull.* 133, 65–94.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 3, 889–913.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49–60.
- Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Tamam, L., ve Demirkol, M. E., (2019). Anksiyete Bozuklukları, In: *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi* (pp.1675-1677) Edition: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Tanrikulu, M. (2013). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı, 243- 253.
- Thomas, N. J. T. (1999). Are theories of imagery theories of imagination? An active perception approach to conscious mental content. *Cogn. Sci.* 23, 207– 245
- Tian, Q., & Deng, S. (2011). Mediating role of self-efficacy between positive perfectionism and procrastination [In Chinese]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19, 221–224.
- Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175–184.
- 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.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, İstanbul.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473-481.
- Tükel, R., (2015). Freud Okumaları. Bağlam yayınları, İstanbul.
- Türmerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Uzun Özer, B., Demir, A. & Ferrari, J.R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*. 149.2, 241-257.
- Vitasari, P., Wahab, M.N.A, Herawan, T., Othman, A. & Sinnadurai, S.K. (2011). Re-test of State Trait Anxiety Inventory (STAI) among engineering students

in Malaysia: reliability and validity tests. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:3843-8

- Vygotsky, L. S. (2004). *Imagination and Creativity in Childhood* (english translation). *Journal of Russian and East European Psychology*, 42(1), 7–97.
- Washington, J.A. (2004) “The relationship between procrastination and depression among graduate and professional students across academic programs: Implications for counseling” Unpublished Doctoral Dissertation., Ed.D., Texas Southern University.
- Weisberg, D. S. & Gopnik, A. (2013). Pretense, counterfactuals, and Bayesian causal models: Why what is not real really matters, *Cognitive Science*, 37, 1368–1381.
- Weisberg, D. S. (2014). The development of imaginative cognition. *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 75, 85-103.
- Wilson, S. & Barber, T. (1983). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research, and applications* (pp. 340-387). New York: Wiley.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- Wood, D. & Patricolo, G.E. (2013). Using guided imagery in a hospital setting. *Alternative and Complementary Therapies*, 19(6), (s.301-305).
- Xu, P., González-Vallejo, C., & Xiong, Z. H. (2016). State anxiety reduces procrastinating behavior. *Motivation and Emotion*, 40(4), 625-637.
- Yıldırım Doğru, S.S. & Arslan, E. (2008). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi İle Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.

- Yıldız, F.G., (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ile genel erteleme düzeylerinin ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, İ.A., Dursun S., Güngör Güzeler E. & Pektaş K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Yokuş, T. (2013). The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates. *International Online Journal of Primary Education*, 2 (1), 25-31.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Zabelina, D. L., Clay, J. Z., & Upshaw, J. D. (2021). The Association between Imagination and Anxiety in the Times of the COVID-19 Pandemic. *Creativity Research Journal*, 1-11.
- Zatorre, R. J., Halpern A. R. (1993). Effect of unilateral temporal-lobe excision on perception and imagery of songs. *Neuropsychologia* 31, 221–232.
- Zubaroglu Yanardağ, M. & Say Şahin, D. (2019). Yaşlı Bireylerde Sürekli Kaygı ve Sürekli Depresyon Üzerine Bir İnceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 37-55.

## EKLER

### EK-1 Anket Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Zeynep Pınar Cohen danışmanlığında, Hilal Yılmaz tarafından yürütülen tez çalışmasıdır.

Araştırmanın amacı; Ü'niversite Öğrencilerinde Hayal Kurma, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi''ne yöneliktir.

Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır ve uygulamayı reddetme ya da istediğiniz zaman bırakma hakkına sahiptir. Çalışma boyunca sizden herhangi kimlik bilgisi talep edilmeyecek ve dokdurduğunuz anketlerden elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilip sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanız çalışmanın gerçeği yansıtması açısından oldukça önemlidir. Çalışmaya yapmış olduğunuz katkıdan dolayı teşekkür ederim.

---

Bu formu okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda güven verildi.

Bu koşullarda araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

## EK-2 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek	<input type="checkbox"/> Diğer
Yaşınız	.....		
Eğitim Durumu	<input type="checkbox"/> Ön Lisans	<input type="checkbox"/> Lisans	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans
	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/> Doktora	
Gelir Durumu	<input type="checkbox"/> 3000 TL ve altı	<input type="checkbox"/> 3001-6000 TL	<input type="checkbox"/> 6001-8000 TL
	<input type="checkbox"/> 6001-8000 TL	<input type="checkbox"/> 8.000 TL ve üstü	

### EK-3 İmgeleme Ölçeği

Bu ölçek günlük hayatınızın akışı sırasında hangi oranda hayal kurduğunuzu tespit etmek için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katılıp-katılmadığınızı, ilgili cevap seçeneğini işaretleyerek belirtiniz.

NU	İFADE	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Düşüncelerim, çoğunlukla, zihinsel görüntülerden veya imgelerden oluşur.					
2	Problem çözmeye çalışırken hiçbir zaman zihinsel görüntülere veya imgelere başvurmam.					
3	Hatırlamak için, sık sık, zihnimde görüntüler canlandırmaktan keyif duyarım.					
4	Zihnimde, hareket eden nesnelere kolaylıkla canlandırabilirim.					
5	Okurken, bahsi geçen insan veya yerleri zihnimde canlandırmam.					
6	Herhangi biri başına gelen bir şeyi anlatırken, zaman zaman kendimi olayları canlı bir şekilde hayal ederken bulurum.					
7	Hayallerim bazen o kadar canlı olur ki, sanki o anı gerçekten yaşamışım gibi hissedirim.					
8	Hayal gücümün insanların çoğundan daha geniş olduğuna inanıyorum					
9	Nadiren rüya görürüm.					
10	Rüyalarım son derece canlıdır.					

#### EK-4 Sürekli Kaygı Ölçeği

Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

1:Hemen Hiçbir Zaman, 2:Bazen 3:Çokça Zaman 4: Hemen Her Zaman

İFADELER		1	2	3	4
1.	Genellikle keyfim yerindedir.				
2.	Genellikle çabuk yorulurum.				
3.	Genellikle kolay ağlarım				
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6.	Kendimi dinlenmiş hissederim.				
7.	Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
8.	Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
10.	Genellikle mutluyum.				
11.	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.				
12.	Genellikle kendime güvenim yok.				
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim.				
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
15.	Genellikle kendimi huzurlu hissederim				
16.	Genellikle hayatımdan memnunum.				
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam.				
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.				

## EK-5 Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

İnsanlar aşağıdaki ifadeleri kullanarak kendilerini tanımlarlar. Her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5’li dereceyi kullanarak, yanındaki rakamlardan size uygun olanı belirtiniz.

1: Hiç Uymuyor

2: Kısmen Uyuyor

3: Kararsızım

4: Kısmen Uyuyor

5: Tamamıyla Uyuyor

NU	İFADE	1	2	3	4	5
1	Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam.					
2	Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım.					
3	Bir mektubu yazdıktan sonra onu göndermeden önce günlerce bekletirim					
4	Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım					
5	Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim.					
6	Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim					
7	Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım.					
8	Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.					
9	Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim.					
10	Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım.					
11	Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm.					
12	Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum.					
13	Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım.					
14	Sürekli olarak “yarın yapacağım” derim.					
15	Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm					

## ÖZGEÇMİŞ

Hilal YILMAZ; ilk ve orta öğretimini Acısu Türk Fransız Kardeşlik İlköğretim Okulu'nda tamamlamıştır. Lise eğitimini İzmit Atılım Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. 2018 yılında Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji (İngilizce) bölümünü Onur Öğrencisi olarak tamamlamıştır. Yüksek Lisans eğitimine İstanbul Kent Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında devam etmektedir.