

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Yatma Zamanı Erteleme ve İntikam Amaçlı Yatma Zamanı Erteleme: Güncel Bir Gözden Geçirme

Bedtime Procrastination and Revenge Bedtime Procrastination: A Current Review

İlker Kaba 

Yazar Bilgileri

İlker KABA

Bilkent Erzurum Laboratuvar Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi

Erzurum/ Türkiye

Email: ikabapdr@gmail.com

ÖZET

Son yıllarda yatma zamanı erteleme davranışı, yalnızca basit bir uyku sorunu olarak değil; ruhsal, davranışsal ve bağlamsal süreçlerle ilişkili çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmaktadır. Araştırmalar, bu davranışın uyku süresini ve kalitesini düşürdüğünü, gün içi yorgunluğu ve duygusal rahatsızlığı artırdığını, akademik ve mesleki işlevselliği olumsuz etkilediğini göstermektedir. Yatma zamanı ertelemenin; depresif belirtiler, yalnızlık, ruminasyon, düşük öz denetim, kaygı ve yoğun dijital medya kullanımı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Özellikle akıllı telefon kullanımı ve ekran maruziyetinin bu davranışı besleyen önemli etmenler arasında yer aldığı vurgulanmaktadır. Güncel çalışmalar, yatma zamanı ertelemenin temel belirleyicilerinden birinin öz denetim kapasitesi olduğunu ortaya koymaktadır. Gün içinde öz denetim kaynaklarının tükenmesi, bireylerin planladıkları uyku saatine uyamamalarıyla ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra, bireylerin “kendine ait zaman” ihtiyacını karşılayamamasının bu davranışın bilinçli biçimde sürdürülmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda “yatma zamanı erteleme” ve “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” kavramları, kuramsal açıdan; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik bir telafi stratejisi olarak yorumlanmaktadır. Özellikle gün içinde, iş yaşamında veya akademik bağlamda yoğun ve uzun süreli çalışan bireylerde bu davranışın daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Türkiye’de bu kavramlarla ilgili doğrudan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, teknoloji kullanımı, ruh sağlığı değişkenleri ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, yatma zamanı ertelemenin kültürel bağlamda da anlamlı bir çerçeve sunduğunu düşündürmektedir. Bu anlatı derleme çalışması, yatma zamanı ertelemenin yalnızca bireysel bir uyku disiplini sorunu olarak değil; teknoloji bağımlılığı, öz denetim, psikolojik ihtiyaçlar, yaşam tarzı ve sosyokültürel etmenlerle ilişkili bir davranış olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bulgular, psikolojik danışma ve rehberlik ve önleyici ruh sağlığı uygulamalarında bu kavramın önemli bir değerlendirme alanı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Uyku
Yatma zamanı erteleme
İntikam amaçlı yatma zamanı
erteleme
Derleme
Sağlık

Keywords

Sleep
Bedtime procrastination
Revenge bedtime procrastination
Review
Health

Makale Hakkında

Geliş: 08/01/2026

Düzeltilme: 14/03/2026

Kabul: 18/05/2026

ABSTRACT

In recent years, bedtime procrastination has been addressed not merely as a simple sleep-related issue, but as a multidimensional phenomenon associated with psychological, behavioral, and contextual processes. Research indicates that this behavior reduces both sleep duration and quality, increases daytime fatigue and emotional distress, and negatively affects academic and occupational functioning. Bedtime procrastination has been reported to be associated with depressive symptoms, loneliness, rumination, low self-control, anxiety, and excessive digital media use. In particular, smartphone use and screen exposure are emphasized as significant factors that reinforce this behavior. Current studies suggest that one of the primary determinants of bedtime procrastination is self-control capacity. The depletion of self-control resources throughout the day has been found to be associated with individuals' inability to adhere to their planned sleep schedules. Additionally, it is noted that the inability to satisfy the need for “personal time” is related to the deliberate maintenance of this behavior. In this context, the concepts of “bedtime procrastination” and “revenge bedtime procrastination” are theoretically interpreted as compensatory strategies aimed at fulfilling basic psychological needs. This behavior has been reported to occur more frequently among individuals who work intensively and for long hours, particularly in occupational or academic settings. Although direct studies on these concepts are limited in Türkiye, research examining the relationships between technology use, mental health variables, and sleep habits suggests that bedtime procrastination provides a meaningful framework within the cultural context as well. This narrative review demonstrates that bedtime procrastination should be considered not only as an individual issue of sleep discipline, but also as a behavior associated with technology dependence, self-control, psychological needs, lifestyle, and sociocultural factors. The findings indicate that this concept constitutes an important area of assessment in psychological counseling and guidance, and preventive mental health practices.

Atf için: Kaba, İ. (2026). Yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme: Güncel bir gözden geçirme. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(1), 48-67.

GİRİŞ

Uyku, kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını sürdürülebilmeleri açısından temel bir gereksinimdir. Ancak modern yaşamın getirdiği yoğunluk, bireylerin uyku davranışlarını giderek daha fazla ertelemelerine neden olabilmektedir (Hirshkowitz vd., 2015; Kaba, 2019). Sağlıktaki bir aksaklık, kendini ilk önce uyku kalitesi ve düzeninde gösterdiğinden dolayı uyku düzensizliği de kişinin genel sağlığında ve günlük yaşantısında doğrudan etkilere yol açabilmektedir (Kaba, 2019). Günümüz modern yaşamı, özellikle de yoğun iş temposu, birçok insanı uykuyu ertelemeye ve hatta “intikam amaçlı uykuyu ertelemeye” yöneltmektedir. Bu bağlamda “yatma zamanı erteleme” ve “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” kavramları, son yıllarda artan bir ilgiyle ele alınmaktadır.

Bu erteleme davranışları, kişilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmada ele alınan 'yatma zamanı erteleme' ve 'intikam amaçlı yatma zamanı erteleme' kavramları birbiriyle ilişkilidir ancak motivasyonel açıdan farklı iki yapıyı ifade etmektedir. Yatma zamanı erteleme davranışı, dışsal bir zorunluluk olmaksızın planlanan uyku saatinin geciktirilmesini ifade eden bir öz düzenleme başarısızlığı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Kroese vd., 2014; Kroese vd., 2016a). İntikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışı ise, bireyin gün içinde karşılanmayan özerklik ve kendine zaman ayırma ihtiyacını telafi etmek amacıyla uykusunu bilinçli biçimde geciktirmesini ifade etmektedir (Müller, 2023; Tittler, 2022). Dolayısıyla her iki kavram da geç yatma davranışını içermekle birlikte, birincisi daha çok öz denetim yetersizliği ile, ikincisi ise psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ve özerklik arayışı ile ilişkilendirilmektedir.

Erteleme, “bu tür davranışların olumsuz sonuçlarına rağmen önemli görev ve sorumlulukların ertelenmesi” olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Erteleme, insanların uzun vadeli fayda sağlayan, daha çok çaba gerektiren eylemlere katılmak yerine kolay veya hoş faaliyetlerle meşgul olduğu bir tür öz düzenleme başarısızlığı olarak kabul edilir (Ramzi ve Saed, 2019; Sirois ve Pychyl, 2013). Ferrari ve diğerlerine (2005) göre, genel popülasyondaki yetişkinlerin %10'u kronik erteleyicilerdir.

Yatma zamanı erteleme (bedtime procrastination) olgusu ilk olarak Kroese ve diğerleri (2014) tarafından genel ertelemenin bir alt türü olarak ele alınmıştır ve genel olarak çocuklar, evcil hayvanlar veya iş çağrısı gibi gecikmeye neden olan herhangi bir dış koşul olmaksızın yatağa gitmeyi istemli şekilde geciktirme olarak tanımlanmıştır (Kroese vd., 2014; Kroese vd., 2016a). Bu erteleme davranışı, gecikmeyi (“amaçlanandan geç yatmayı”), gecikmeyi açıklayabilecek geçerli bir nedenin bulunmamasını (örn. hasta olma) ve son olarak da eylemlerinin olumsuz sonuçlara yol açacağını bilmeyi gerektirir (Pychyl ve Sirois, 2016). Erteleme genellikle bireylerin hoşuna gitmeyen bir görevi geciktirmeyi içerir (Gershuny, 2013).

Araştırmalar, insanların günleri yükümlülüklerle dolu olması dolayısıyla günlük bir ödül olarak geceleri boş zamana ihtiyaç duydukları için uykuyu daha fazla ertelediklerini ortaya koymuştur (Kamphorst vd., 2018; Nauts vd., 2019). İntikam amaçlı yatma zamanı erteleme (revenge bedtime procrastination [RBP]) ise uykuyu ertelemenin bir biçimidir ve gündüzleri yapılamayan boş zaman etkinliklerine katılmak için uykuyu kasıtlı olarak geciktirmeyi ifade eder (Müller, 2023; Tittler, 2022). Bu kavram "gündüz yaşamları üzerinde fazla kontrolü olmayan kişilerin, gece geç saatlerde bir nebze özgürlük kazanmak amacıyla erken uymayı reddetmeleri" olarak tanımlanmıştır (BBC, 2020).

Yatma zamanını erteleme davranışı çoğu zaman, iş veya kişisel sorumluluklar nedeniyle yeterince uyumamaktan kaynaklanabilir. Ancak sosyal medya kullanımı, televizyon izleme veya diğer eğlence faaliyetleri gibi sebeplerle de yatma saati ertelenebilmektedir. Araştırmalar, genel popülasyonda uyku

bozukluklarından etkilenmeyen insanlar için bu uyku eksikliğinin genellikle kısa vadeli ödüller uğruna uykudan fedakârlık edilmesinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Kroese vd., 2016a).

Yetersiz uyku, günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (Kroese vd., 2016b; Valshtein vd., 2020). Kronik uyku yoksunluğu; biyolojik ritim bozukluklarına, gündüz aşırı uykululuğa ve işlevsellikte azalmaya yol açabilmektedir (Gökben-Hızlı ve Ağargün, 2009). Yetersiz uyku, kişinin ruh halini ve duygu düzenlemesini olumsuz etkileyebilir (Baum vd., 2014). Ayrıca uyku yetersizliği obezite, depresyon ve intihar girişimleri için de risk oluşturmaktadır (Chen vd., 2012; Lofthouse vd., 2009; Owens vd., 2014).

Her gece yeterli uykuyu uyumak, sağlıklı olmak için temel bir gereksinimdir. Bununla birlikte yetersiz uykunun da zihinsel ve fiziksel açıdan birçok ciddi problemle ilişkili olduğu bilinmektedir (Yılmaz-Dinç vd., 2016). Yetersiz uykunun yaygın olmasına katkıda bulunan faktörler, karmaşık ve çok yönlüdür. Uyku bozukluklarına ek olarak uyku, değişken çalışma programları ve çağrı üzerine çalışma (nöbet usulü çalışma) (Hall vd., 2017), ruh sağlığının bozulması (Moreno vd., 2019) gibi etmenlerden de olumsuz etkilenebilir. Diyet/perhiz (Binks vd., 2020), yemek zamanlaması (Gupta vd., 2022), fiziksel hareketsizlik (Duncan vd., 2020), sigara ve alkol tüketimi (Metse vd., 2021) gibi yaşam tarzı davranışları da buna dahildir. Yetersiz uyku, hobilerle veya ev işleriyle ilgilenmek (Nauts vd., 2019) veya genellikle televizyon, internet, akıllı telefonlar ve video oyunları içeren elektronik medya kullanımı (Exelmans ve Van Den Bulck, 2021) gibi uyku öncesi davranışlarla daha da kötüleşebilir.

Genel ertelemeye benzer şekilde, yatmadan önce erteleme, bir eylem planının mantıksız bir şekilde geciktirilmesiyle desteklenen çok çeşitli davranışları kapsar (Kroese vd., 2016a). Gelecekteki müdahale programlarına ışık tutmak için, yatma vakti erteleme'nin hangi faktörlerin veya ilişkilerin temelinde yattığını belirlemek çok önemlidir. Yatma vakti erteleme'nin ilişkili olduğu bir dizi faktör tanımlanmıştır. Bunlar; olumsuz etki (Sirois vd., 2019), sosyal medya kullanımı (Exelmans ve Van den Bulck, 2021), akşam kronotipi (Kadzikowska-Wrzosek, 2018) ve öz kontroldür (Baumeister, 2002; Kroese vd., 2014).

Yeterli uyku süresi, bireyden bireye değişse de cinsiyet, yaş, fiziksel durum, yapılan iş, beslenme, sağlık durumu, egzersiz, çevresel şartlar gibi etmenlerden de etkilenebilir (Karakoç, 2009; Özcan, 2007). Yapılan çalışmalar, uykunun pek çok önemli duygusal, bilişsel ve performansa bağlı fonksiyonlara önemli katkıda bulunduğunu göstermiştir (Odabaşıoğlu vd., 2017). Yatma zamanını ertelemek, özellikle insanların çok az zihinsel enerjiye veya öz kontrol gücüne sahip olduğu bir durumda meydana gelmesi muhtemel bir sorundur; çünkü yatağa gitme kararı, doğası gereği, günün sonunda, öz kontrolün zayıf olduğu bir zamanda verilir (Baumeister, 2002). Bu durum, öz kontrolün düşük olduğu durumlarda daha güçlü bir şekilde ortaya çıkabilen ancak prensipte kısıtlanmak yerine günün herhangi bir saatinde gerçekleştirilebilecek davranışlarla ilgili olan diğer erteleme sorunlarıyla karşılaştırıldığında, bunu özel bir durum haline getirmektedir (Kroese vd., 2014). Çoğu insanın öz kontrolü genellikle düşük bir noktadadır (Baumeister, 2002). Akşamları, insanların iyi bir gece uykusu uyuyabilmek amacıyla elektronik cihazlarını (televizyonlar, akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, oyun konsolları vb.) kapatmak için giderek daha fazla öz kontrole sahip olmaları gerekmektedir.

Alanyazında yatma zamanı erteleme'nin çoğunlukla öz kontrol eksikliği ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bazı çalışmalar, bu davranışın yalnızca öz kontrol yetersizliği ile açıklanamayacağını, bireylerin gündüz deneyimledikleri stres, iş yükü ve psikolojik doyumsuzluk gibi faktörlerin de belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle intikam amaçlı yatma zamanı

erteleme kavramının ortaya çıkmasıyla daha görünür hâle gelmiştir. Dolayısıyla, literatürdeki bulguların bir kısmı öz düzenleme temelli açıklamaları desteklerken, diğer kısmı motivasyonel ve duygusal faktörlere işaret etmektedir.

Araştırmacılar için Türkiye’deki örneklerde “yatma zamanı erteleme” kavramı görece yeni bir konudur. Çünkü alanyazın incelendiğinde; Türkiye’de “yatma zamanı erteleme davranışı” ile ilgili çok az çalışmaya rastlanmakla birlikte “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” davranışı üzerine henüz hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, adı geçen kavramlar üzerine Türkiye’de çok az akademik çalışma yapılmış olması nedeniyle planlanmış ve “yatma zamanı erteleme” ve “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” kavramları üzerine kavramsal bir temel oluşturmak amacıyla yapılmıştır. Bilindiği kadarıyla bu gözden geçirme çalışmasının, “yatma zamanı erteleme” ve “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” kavramlarının incelendiği, Türkiye’deki ilk derleme çalışması olması özelliği ile alanyazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme kavramlarını incelemek amacıyla anlatı derlemesi (narrative review) yöntemiyle yürütülmüştür. Anlatı derlemesi, belirli bir araştırma alanındaki mevcut literatürü esnek bir yöntemle ele alarak, çalışmaların bulgularını kuramsal ve kavramsal bir çerçeve içinde eleştirel biçimde sentezlemeyi amaçlar. Bu yöntem, özellikle yeni araştırma alanlarının keşfedilmesi ve kuramsal entegrasyonun sağlanması açısından önemli katkılar sunmaktadır (Grant ve Booth, 2009).

Anlatı derlemelerinin esnekliği, özellikle karmaşık veya yeterince araştırılmamış alanları keşfetmek, farklı bakış açılarını entegre etmek için avantajlıdır. Araştırmacılara incelikli sonuçlar çıkarma ve yeni içgörüler üretme olanağı sağlar. Anlatı derlemesi, belirli bir konu hakkındaki araştırma bulgularının ayrıntılı, niteliksel bir sentezini sağlamaya odaklanır (Baumeister ve Leary, 1997; Green vd., 2006).

Anlatı derlemesi, belirli bir araştırma alanındaki mevcut literatürü sistematik derlemelere kıyasla daha esnek bir yöntemle ele alarak, çalışmaların bulgularını yalnızca betimlemekle kalmayıp aynı zamanda kuramsal ve kavramsal bir çerçeve içinde eleştirel biçimde sentezlemeyi amaçlayan bir derleme türüdür. Bu yaklaşımda araştırmacı, literatürü seçme ve yorumlama sürecinde belirli bir metodolojik protokole sıkı biçimde bağlı kalmaksızın, alanyazındaki temel eğilimleri, çelişkileri ve boşlukları ortaya koyar ve bunları anlamlandırarak bütüncül bir bakış açısı sunar. Anlatı derlemeleri özellikle yeni araştırma alanlarının keşfedilmesi, kuramsal entegrasyonun sağlanması ve gelecekteki çalışmalara yön verecek hipotezlerin geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlar (Ferrari, 2015; Grant ve Booth, 2009).

Diğer derleme türlerinden farklı olarak, anlatısal derlemeler, esneklik ve derinlik sunar. Geleneksel literatür incelemesi olarak da bilinen anlatısal literatür derlemesi, belirli bir konu hakkındaki literatürün kapsamlı ve eleştirel bir değerlendirmesidir. Genellikle mevcut araştırmaları özetlemek ve sentezlemek, boşlukları belirlemek ve yeni araştırmalar için bağlam sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Belirli araştırma sorularını yanıtlamak için katı metodolojilere bağlı kalan diğer incelemelerden farklı olarak, anlatısal incelemeler daha geniş bir kapsamı benimseyerek daha yorumlayıcı ve bütünsel bir analize olanak tanır (Baumeister ve Leary, 1997; Green vd., 2006).

Metodolojik Çerçeve ve Tarama Süreci

Literatür taraması süreci, çalışmanın kapsamını belirlemek ve bilimsel güvenirliğini artırmak amacıyla belirli bir sistematik dahilinde şu aşamalarla gerçekleştirilmiştir:

- Veri Tabanları ve Tarama: Literatür taraması; Google Akademik, PubMed, PsycINFO, ULAKBİM ve YÖK Tez veri tabanları üzerinden 120'den fazla kaynak incelenerek yürütülmüştür.
- Anahtar Kelimeler: Tarama sürecinde hem Türkçe ("yatma zamanı erteleme", "intikam amaçlı yatma zamanı erteleme") hem de İngilizce ("bedtime procrastination", "revenge bedtime procrastination", "sleep procrastination") anahtar kelimeler kullanılmıştır.
- Dahil Etme Kriterleri: 2014-2025 yılları arasında yayımlanan, kavramsal tanımlama yapan veya ampirik/deneysel bulgu sunan ve tam metne erişilebilen 78 temel çalışma dahil edilmiştir.
- Dışlama Kriterleri: Uyku bozukluklarının tıbbi/klinik tedavisine odaklanan (erteleme davranışından bağımsız olan) ve erteleme davranışı ile doğrudan ilişkisi bulunmayan teknik tıbbi çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır.
- Dil Sınırlılığı: İnceleme, erişilebilirlik ve kavramsal odak nedeniyle yalnızca Türkçe ve İngilizce dillerindeki çalışmalarla sınırlandırılmıştır.

Metodolojik Sınırlılıklar

Bu derleme çalışmasının yöntemine ilişkin bazı temel sınırlılıklar bulunmaktadır:

- Sentez Yöntemi: Çalışma sistematik bir derleme veya meta-analiz değildir; bu nedenle çalışmaların seçimi ve yorumlanması yazarın akademik perspektifine dayalı bir sentez içerir.
- Kalite Değerlendirmesi: Seçilen çalışmaların metodolojik sağlamlığı, örneklem büyüklüğü ve kullanılan ölçeklerin geçerliliği baz alınarak eleştirel bir süzgeçten geçirilmiştir. Özellikle kesitsel çalışmaların sunduğu korelasyonel bulgular, nedensellik iddiaları açısından mesafeli bir yaklaşımla değerlendirilmiştir fakat incelenen çalışmaların metodolojik kalitesine (örneklem büyüklüğü, veri toplama araçlarının gücü vb.) yönelik istatistiksel bir ağırlıklandırma veya kalite puanlaması yapılmamıştır.
- Yayın Yanlılığı ve Gri Literatür: Tarama sürecinde büyük oranda hakemli dergilerde yayımlanmış makalelere ve tezlere odaklanılmış; konferans bildirileri veya raporlar gibi "gri literatür" sistematik olarak analiz dışı kalmış olabilir. Ayrıca olası yayın yanlılığına (pozitif sonuçların daha fazla yayımlanması) yönelik bir analiz yürütülmemiştir.
- Temsil Gücü: Analiz edilen literatürün büyük çoğunluğu kesitsel çalışmalara ve öz-bildirim ölçeklerine dayandığından, sunulan bulguların nedensel ilişkileri yansıtmaya gücü sınırlıdır.

YATMA ZAMANI ERTELEME KAVRAMININ İNCELENMESİ

Uyku, bireyin fizyolojik dengesini sürdürmesi ve bilişsel işlevlerini sağlıklı biçimde yerine getirmesi açısından temel bir biyolojik gereksinimdir (Basch vd., 2014; Hirshkowitz vd., 2015). Alanyazın, uykunun özellikle beyin gelişimi, öğrenme ve hafıza süreçleri üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir (Colrain ve Baker, 2011; Huber ve Born, 2014). Bu bağlamda ergenler için önerilen uyku süresi gecelik 8–10 saat, yetişkinler için ise 7–9 saat olarak belirtilmektedir (Hirshkowitz vd., 2015; Krueger ve

Friedman, 2009). Bununla birlikte, ampirik bulgular ergenlerin yaklaşık %70'inin önerilen süreden daha az uyuduğunu ve son yıllarda genel popülasyonda uyku süresinin giderek azaldığını ortaya koymaktadır (Basch vd., 2014; Kroese vd., 2014).

Uyku süresindeki bu azalma yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psiko-sosyal ve çevresel faktörlerle de ilişkilidir. İş yükü, günlük stres, yaşam tarzı ve teknolojik cihaz kullanımı gibi değişkenler, bireylerin uyku düzenini doğrudan etkileyebilmektedir (Gradisar vd., 2013; Irish vd., 2015). Bunun yanı sıra literatürde, yaşın ilerlemesiyle birlikte uyku süresinin azaldığı ve ileri yaş gruplarında daha kısa uyku sürelerinin normatif olarak değerlendirilebildiği belirtilmektedir (Kiper ve Sunal, 2009). Ancak bu bulguların büyük ölçüde kesitsel çalışmalara dayanması, yaşa bağlı değişimlerin nedensel yorumlanmasını sınırlamaktadır.

"Erteleme" kelimesi Latince "procrastinare" kelimesinden türemiştir ve bu kelime, "ileri" anlamına gelen pro- öneki ve "ertesi güne kadar" anlamına gelen -crastinus sonekinden oluşmaktadır (LSE, 2024). Ferrari ve diğerleri (2005), erteleme davranışını "vakti organize etme ve etkin bir biçimde yönetme kapasitesinin sınırlı olması sebebiyle günlük görevleri yerine getirmekte zorluk çekme" olarak tanımlamaktadır. Erteleme davranışı, geleneksel olarak akademik yaşamdaki ve iş yaşamındaki etkileri bakımından incelenmiş olsa da sağlık başta olmak üzere bu davranışın hayatın birçok alanında etkili olduğu görülmektedir (Kroese vd., 2014; O'Brien, 2002).

Ertelemenin zaman algısıyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Herzog-Krzywoszanska vd., 2023; Steel, 2007). Ertelemenin yaygınlığına bakıldığında; örneğin üniversite öğrencilerinin %75'inin belirli akademik görevleri ertelediğini (O'Brien, 2002) ve genel nüfustaki yetişkinlerin yaklaşık %10'unun kronik erteleyiciler olduğunu (Ferrari vd., 2005) gösteren çalışmalar mevcuttur. Uzun vadeli planlar peşinde koşmak yerine erteleyen bireyler, daha tatmin edici veya başarılması daha kolay olan mevcut görevlere veya faaliyetlere odaklanma eğilimindedir. İşleri ertelemek çoğu zaman sıkıcı, zor veya zahmetli görevlerin yarattığı stresten kaçınmanın bir yoludur. Ayrıca, bir görevi tamamlamak için gereken sürenin planlanmaması ve tahmin edilememesi gecikmelere neden olabilmektedir (Herzog-Krzywoszanska vd., 2023; Steel, 2007).

Gece uykusunun gecikmesine çeşitli faktörler sebep olabilir. Çok sayıda çalışma, kadın cinsiyetinin yetersiz uyku ve uykusuzluk açısından güçlü bir risk faktörü olduğunu göstermiştir; bu muhtemelen büyük ölçüde adet döngüsü, hamilelik ve menopozal geçiş sırasında gonadal steroidi üretimindeki değişikliklerden kaynaklanmaktadır (Baker ve Driver, 2007; Mong ve Cusmano, 2016; Pien ve Schwab, 2004). Öte yandan, gece gürültü ve ışığa maruz kalma, vardiyalı çalışma, günlük rutinler, yaşam tarzı (Irish vd., 2015) ve elektronik medya kullanımı (Gradisar vd., 2013; Zhang ve Wu, 2020) gibi çok sayıda çevresel ve sosyokültürel faktör, yatmayı ertelemeye önemli ölçüde yol açabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığının, doğrudan yatma saatinin ertelenmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir. Akıllı telefon bağımlısı olan insanların yatma zamanlarını erteleme ihtimalleri daha yüksektir çünkü bu kişiler, telefonu kullanmayı bırakmakta güçlük yaşarlar ve uyumadan önce sürekli olarak telefonla ilgilenirler (Chung vd., 2020; Zhang ve Wu, 2020). Kişiler, elektronik medyanın artan mobilitesi, erişilebilirliği ve kullanıcı dostu olması nedeniyle ekranlarda giderek daha fazla zaman geçirmektedir (Rideout vd., 2010). Ekranla daha fazla zaman ayırdıkça, uyku dahil diğer faaliyetlere daha az zaman kalmaktadır. Ekran kullanımının uyku üzerindeki en derin etkilerinden biri, uykunun yer değiştirmesidir; bu nedenlerle internet kullanımı, daha geç yatma saatlerine ve daha kısa uyku süresiyle ilişkili bulunmuştur (Cain ve Gradisar, 2010; Chung vd., 2020; Van den Bulck, 2010).

Bireyler çoğunlukla uzun vadeli hedefler yerine kısa vadede daha haz verici etkinliklere yönelmekte, bu durum ise özellikle öz düzenleme süreçlerinin zayıfladığı durumlarda belirgin hale gelmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar erteleme'nin yalnızca öz denetim eksikliği ile açıklanamayacağını, duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma süreçlerinin de belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu durum literatürde kavramsal bir ayrışmaya işaret etmektedir.

Yetersiz uykunun oluşmasından sorumlu tutulan bir olgu da yatma vaktinin ertelenmesidir (Kroese vd., 2014). Yatma vakti erteleme, “dışarıdan bir sebep olmaksızın, planlandığından daha geç yatmak” yani “insanların yatağa gitmeyi başaramaması” olarak tanımlanmaktadır (Kroese vd., 2016a). Gün içinde yeterince kendine zaman ayıramayan bireylerin, bu eksikliği telafi etmek için gece geç saatlere kadar uyanık kalmayı tercih etmeleri "revenge bedtime procrastination" kavramıyla ifade edilmektedir. “İntikam amaçlı yatma zamanını erteleme” şeklinde Türkçe’ye çevrilen bu kavram, uykuyu ertelemenin bir biçimidir ve gündüzleri yapılamayan boş zaman etkinliklerine katılmak için uykuyu kasıtlı olarak geciktirmeyi ifade eder (Müller, 2023; Tittler, 2022). Bu kavramı tam olarak kimin ortaya attığı bilinmemekle birlikte bu davranış, özellikle iş ve aile sorumlulukları nedeniyle günün büyük bir kısmını başkalarına adanmış bireylerde yaygındır. Özellikle Çin’in kötü şöhretli 996 programlı (sabah saat 9’den akşam saat 9’a kadar haftanın 6 günü çalışma) işlerindeki yorucu ve uzun mesai saatlerine rağmen kişilerin kendilerine zaman ayırmak, internette gezinmek, video izlemek ve benzeri etkinlikler için yatma zamanlarını kasıtlı olarak ertelemelerini ifade etmektedir. “İntikam amaçlı geç saatlere kadar ayakta kalma” olarak da ifade edilebilecek bu terim, bir gazetecinin yaptığı bir sosyal medya paylaşımının ardından hızla yayılmıştır. Bu kavram "gündüz kendi hayatları üzerinde fazla kontrolü olmayan kişilerin, gece geç saatlerde bir nebze özgürlük kazanmak için erken uymayı reddetmeleri" olarak tanımlanmıştır (BBC, 2020).

Uyku vaktini boş zaman için feda eden intikam amaçlı yatma zamanı erteleme, öz denetim eksikliği olarak değil, strese tepki olarak boş zaman kazanma çabası olarak da görülebilir (Khou vd., 2024). Nauts ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada, kişilerin gün içinde enerjilerini işlerindeki sorumluluklarına harcadıkları için yatma zamanlarını daha fazla ertelediklerini belirlemişlerdir. İntikam amaçlı yatma zamanını erteleme, gündüzleri yaşanan önemli stresle bağlantılıdır, bu nedenle bazı insanlar için uykuyu erteleme, uzun çalışma saatlerine verdikleri bir tepki olabilir (Khou vd., 2024).

Uyku, insan yaşamının önemli bir parçasıdır ve fiziksel ve zihinsel sağlık, bilişsel performans ve okulda, işte ve boş zamanlarında iyi işlevsellik için kilit öneme sahiptir (Herzog-Krzywoszanska ve Krzywoszanski, 2019a). Uyku, insan ömrünün önemli bir bölümünü kapsadığı, uyku bozuklukları kişinin hayat kalitesini düşürdüğü ve insanların %50'sinin hayatlarının bir döneminde uykusuzluk çektiği için uyku ve uyku bozuklukları, sağlık alanında önemli bir konuma sahiptir (Özgen, 2001, aktaran Yılmaz-Dinç vd., 2016). Uyku yoksunluğu, düşük çalışma verimliliği, düşük okul performansı (Ming vd., 2011; Wolfson ve Carskadon, 2003), trafik kazalarının (Abdoli vd., 2018; Connor vd., 2002) ve stres, depresif ruh hali ve kaygının (Eller vd., 2006; Geng vd., 2021) nedeni olabilir.

Uyku eksikliği ve buna bağlı yorgunluk hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde önemli etkisi olan bir sorundur (Krzywoszanska vd., 2023). Uyku eksikliğinin konsantrasyon ve hafıza sorunlarıyla ve aynı zamanda obezite, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi ciddi sonuçlarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar sayesinde yeterli uyku almanın, insanların en iyi şekilde çalışması için gerekli olduğu, giderek daha fazla kabul görmektedir (Buxton ve Marcelli, 2010; Garaulat vd., 2011; Itani vd., 2017; Lao vd., 2018). Uyku eksikliği, sinir sisteminin anormal işleyişle ilişkili bulunmuştur ve aynı zamanda hastaların durumunu daha da kötüleştiren nöron bozulmaları ve kayıplarıyla ilgili hastalıklarla da ilişkili

olduğu görülmektedir (Bliwise, 2004; Herzog-Krzywoszanska ve Krzywoszanski, 2019b; Musiek vd., 2015). Uyku eksikliği ve yorgunluğu olan kişilerin genel sağlık sorunları yaşama; stres, depresif belirti gösterme ve kaygılanma olasılıkları daha yüksektir (Eller vd., 2006; Kahn-Greene vd., 2007; Talbot vd., 2010; Ünal-Aydın, 2025). Yetersiz uyku ve gündüz yorgunluğu, bilişsel işlevleri kötüleştirebilir. Bu durum, öğrencilerin akademik başarılarının düşmesine (Ming vd., 2011; Smith, 2018), daha düşük üretkenliğe ve işçiler arasında daha fazla hata ve kazaya yol açabilir (Connor vd., 2001; Philip vd., 2003). Uyku sorunlarının, dikkat eksikliği belirtilerinin ortaya çıkmasıyla ya da belirtilerin artmasıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Owens, 2005) ve motorlu taşıt kazalarının en büyük önlenabilir nedenlerinden biridir (Akerstedt, 2000).

Kroese ve diğerleri (2016a) yatma zamanı erteleme davranışının, ertelemeye özgü bir niyet-davranış boşluğunu yansıttığını ileri sürmüştür. Bu durum şu şekilde ifade edilebilir; bir şeyi yapmaya niyetli olmak, ancak bunun olumsuz sonuçlara yol açacağını öngörmesine rağmen onu ertelemek. Yatma zamanının ertelenmesi durumunda, çalışanlar zamanında yatmaya niyetlenirler, ancak ertesi sabah erken kalkmak zorunda kaldıkları için çok az uyuyabilmeleri gibi olumsuz sonuçlara rağmen bunu ertelerler. Yatma zamanı erteleme olgusu ile akademik erteleme ve işyerinde erteleme üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular arasında paralellikler kurarak yatma zamanı erteleme davranışı, öz düzenleme başarısızlığı olarak kavramsallaştırılmıştır (Ferrari ve Emmons, 1995; Kroese vd., 2016a; Kühnel vd., 2016; Steel, 2007).

Yapılan çalışmalarda, uyumayı erteleme eğiliminin genel popülasyonda yaygın bir fenomen olduğu görülmektedir (Kroese vd., 2014, 2016a). Bireyler arasında görülen farklılıklarla birlikte bireylerin uyku ve diğer davranışlarının zamanlamasına ilişkin tercihleri “kronotip” olarak tanımlanmakta ve kronotip bireyler, akşamcıl ve sabahcıl olma eğilimlerine göre sınıflandırılmaktadır (Horne ve Ostber, 1976; Lucassen vd., 2013). Araştırmalar, yatma zamanı ertelemeyi açıklamada öz düzenleme kaynaklarının tükenmesi gibi çeşitli nedensel faktörlerin (Kamphorst vd., 2018) veya kronotipler gibi biyolojik faktörlerin (Kadzikowska-Wrzosek, 2018; Kühnel vd., 2018) rolüne dikkat çekmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların çoğunda, yatma zamanı erteleme olgusu, bir öz denetim bozukluğu, yani dikkat dağıtıcı unsurlara karşı koyamama olarak değerlendirilmiştir (Exelmans ve Van den Bulck, 2021; Kroese vd., 2014).

Birçok çalışmada her ne kadar yetersiz uykunun nedeni olarak dış faktörler veya uyku bozuklukları işaret edilmiş olsa da çoğu kişi için uyku saatlerinin "basitçe" yatağa geç gitme nedeniyle sınırlı olabileceği öne sürülmektedir (Kroese vd., 2014). Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, yatma zamanı erteleme, öz denetimin başarısızlığını yansıtmaktadır (Zhang vd., 2023). Gerçekleştirilen ya da gerçekleştirilmeyen diğer birçok sağlık davranışından farklı olarak yatmak, insanların erteleyebileceği tipik bir sağlık davranışdır (Kroese vd., 2014). Öz düzenleme başarısızlığını yansıtan bir kişilik özelliği olarak erteleme, dürtüsellik ve düşük öz kontrol ile ilişkilendirilebilir (Steel, 2007). Yatma zamanı erteleme, artık çok yaygın olan teknolojik cihazların kullanımından sonra ortaya çıkan bir fenomendir (Geng vd., 2021). Yapılan araştırmalar, “yatma zamanı erteleme” kavramının öz düzenleme (Kadzikowska-Wrzosek, 2018; Kroese vd., 2014), uyku saatleri (Herzog-Krzywoszanska ve Krzywoszanski, 2019a; Kadzikowska-Wrzosek, 2018) ve öz kontrol (Exelmans ve Van den Bulck, 2021; Steel, 2007) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yatma zamanını erteleme ile ilgili olası bir diğer açıklama, insanların uykunun kendisini tatsız bulmamaları fakat dişlerini fırçalamak, yüzlerini yıkamak, kontakt lenslerini çıkarmak, pijamalarını giymek gibi yatmadan önce rutin olarak yapmak zorunda oldukları işlerden hoşlanmamalarıdır (In-Mind, 2024). Bir

çalışmada, araştırmacılar bu tür rutin işlere karşı duyulan isteksizlik, uykunun kendisine karşı duyulan isteksizlik ve yatma zamanını erteleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, insanların yatmayı ertelemelerinin nedeninin, uykunun kendisinden hoşlanmamaları değil, yatmayla ilgili sıkıcı rutinelere başlamayı zor bulmaları olduğunu göstermiştir (Nauts vd., 2016).

Yatma zamanı erteleme, geç yatmanın bir sonucu olarak daha kötü durumda olacağı öngörüsüne rağmen gereksiz ve gönüllü olarak yatmayı geciktirmeyi içeren bir tür öz düzenleme başarısızlığıdır (Kroese vd., 2016a, 2016b). Öz düzenleme başarısızlığı, anında ödül arama eğilimini artırır ve hedefe yönelik faaliyetlerde konsantrasyonu engeller (Tangney vd., 2004). Kroese ve diğerleri (2014) yatmadan önce ertelemenin öz düzenlemenin yanı sıra genel ertelemeyle de ilişkili olduğunu bulmuştur. Televizyon izlemek veya internette gezinmek gibi çekici aktivitelerden vazgeçerek belirli bir saatte yatma niyetini gerçekleştirmek için isteklere direnme yeteneği çok önemlidir (Hofmann vd., 2008; Mann vd., 2013). Yatmayı erteleme davranışının demografik özellikler ve öz düzenlemenin yanı sıra yetersiz uykuyla da ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmalar, yatma vakti erteleme eğilimi yüksek olanların, yatma vakti erteleme eğilimi düşük olanlara kıyasla bilişim teknolojilerini ve sosyal medyayı kullanarak (TV izlemek, bilgisayar ve akıllı telefon kullanmak gibi) sosyal aktivitelere ve boş zaman aktivitelerine önemli ölçüde daha fazla zaman harcadığını göstermektedir (Chung vd., 2020; Zhang ve Wu, 2020).

Bu çerçevede, mevcut çalışmalar arasında bazı çelişkiler bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar sosyal medya kullanımını yatma zamanı ertelemenin temel belirleyicilerinden biri olarak gösterirken, diğerleri bunun daha çok aracılık eden bir değişken olduğunu ileri sürmektedir. Benzer şekilde, akşam kronotipi ile erteleme davranışı arasındaki ilişki bazı çalışmalarda güçlü bulunurken, bazı araştırmalarda bu ilişkinin zayıf ya da dolaylı olduğu belirtilmektedir. Bu farklılıklar, örneklem özellikleri, ölçme araçları ve araştırma tasarımlarındaki çeşitlilikten kaynaklanıyor olabilir.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, yatma zamanı erteleme davranışını açıklamada bütüncül bir modelin eksik olduğu görülmektedir. Bu çalışma, söz konusu davranışın hem öz düzenleme süreçleri hem de psikolojik ihtiyaçlar bağlamında ele alınması gerektiğini önermektedir. Özellikle Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmamasının, intikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışını tetikleyebileceği düşünülmektedir.

Yatma zamanı erteleme davranışı iki temel kuramsal perspektif çerçevesinde açıklanabilir. Birincisi Öz Düzenleme Kuramı, ikincisi de Öz Belirleme Kuramıdır. Mevcut çalışmalar incelendiğinde, bu iki kuramın genellikle birbirine alternatif olarak sunulduğu görülmektedir. Ancak bu yapıların birbirini besleyen bir döngü olduğunu söylemek mümkündür.

- Öz Düzenleme Kuramı, gün boyu bilişsel ve duygusal efor sarf eden bireyin "ego tükenmesi" (ego depletion) yaşaması nedeniyle gece saatlerinde dürtüsel aktivitelere (sosyal medya, dizi izleme vb.) yenik düştüğünü savunur. Bu yaklaşıma göre bireyler gün içinde tükenen öz kontrol kaynakları nedeniyle planladıkları uyku davranışını sürdürmekte zorlanabilirler (Liu vd., 2024).
- Öz Belirleme Kuramı ise bireyin gün içindeki özerklik ihtiyacının (kendi kararlarını verme ve kendine vakit ayırma) engellenmesinin, gece saatlerinde bu ihtiyacı "telafi etme" çabasına yol açtığını ileri sürer. Bu kurama göre bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkisel gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, telafi edici davranışlara yol açabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İntikam amaçlı yatma zamanı erteleme, bu bağlamda bireylerin gün içinde karşılanmayan özerklik

ve boş zaman ihtiyaçlarını gece saatlerinde telafi etmeye çalıştıkları bir davranış olarak yorumlanabilir.

Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında, yatma zamanı erteleme sadece bir "irade eksikliği" (Öz Düzenleme Kuramı) değil, aynı zamanda gün içinde bastırılan "özerklik ihtiyacının" (Öz Belirleme Kuramı) bir dışavurumudur. Gün içindeki yoğun dışsal kontroller (iş/okul baskısı) bireyin öz denetim kaynaklarını tüketmekte, bu tükenmişlik ise gece saatlerinde özerklik arayışını (intikam amaçlı erteleme) tetiklemektedir. Yani, öz düzenleme başarısızlığı, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu kavramın ampirik olarak sınırlı sayıda çalışma ile incelenmiş olması, kuramsal genellemelerin dikkatli yapılmasını gerektirmektedir.

Entegratif Model Önerisi: Bu çalışma, yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışlarının sadece birer sonuç değil, aynı zamanda birbirini tetikleyen süreçler olduğunu önermektedir. Gün içindeki düşük özerklik (öz belirleme eksikliği), bilişsel yükü artırarak öz denetim kaynaklarını daha hızlı tüketmekte; tükenen kaynaklar ise bireyi geceleri "intikam" amaçlı ertelemeye daha savunmasız bırakmaktadır. Dolayısıyla, iradeyi güçlendirmeye yönelik müdahalelerin, gün içindeki psikolojik doyum süreçleriyle desteklenmediği sürece yüzeysel kalacağı değerlendirilmektedir.

Literatürün metodolojik açıdan incelenmesi de önemli sınırlılıklara işaret etmektedir. Çalışmaların büyük çoğunluğu kesitsel tasarıma sahip olup nedensel ilişkiler kurmaya izin vermemektedir. Ayrıca, verilerin genellikle öz bildirim yoluyla toplanması, sosyal beğenirlik yanlılığı ve hatırlama hataları gibi sorunları beraberinde getirmektedir. Deneysel ve boylamsal çalışmaların sınırlı olması, bu alandaki kuramsal çıkarımların güçlendirilmesini zorlaştırmaktadır.

Sonuç olarak, yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme kavramları, benzer davranışsal örüntülere sahip olmakla birlikte farklı psikolojik mekanizmalarla açıklanmalıdır. Bununla birlikte literatürdeki çalışmaların önemli bir kısmı korelasyonel çalışmalara dayanmaktadır. Bu durum, uyku eksikliği ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkinin yönü ve nedenselliği konusunda sınırlılıklar doğurmaktadır. Ayrıca kültürel farklılıklar, çalışma koşulları ve bireysel yaşam tarzı değişkenleri çoğu araştırmada yeterince kontrol edilmemektedir. Sonuç olarak, yatma zamanı erteleme davranışı hem bireysel (öz düzenleme, kronotip) hem de çevresel (teknoloji kullanımı, yaşam tarzı) faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir olgudur. Mevcut alanyazın önemli bulgular sunmakla birlikte, kuramsal bütünlüğünün sınırlı olması ve metodolojik kısıtlılıklar, bu alanda daha kapsamlı ve deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

YATMA ZAMANı ERTELEMENİN ÖLÇÜLMESİ

Yatma Zamanı Erteleme Ölçeği (Bedtime Procrastination Scale [BPS]); Kroese ve diğerleri (2014) tarafından öz düzenleme, uykuyu erteleme ve uyku yetersizliği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 9 maddeden oluşmaktadır. Toplam puanlar 9 ila 45 arasında değişmektedir ve ölçekten yüksek puan alan kişilerin uyku vaktini daha fazla ertelediği anlamına gelmektedir (Kroese vd., 2014). Yatma Zamanı Erteleme Ölçeği'nin İngilizce (Kroese vd., 2014; Sirois vd., 2019), Danimarkaca (Kroese vd., 2016a) ve Flemenkçe (Exelmans ve Van den Bulck, 2021) versiyonları, yatmadan önce erteleme üzerine yapılan birçok çalışmada kullanılmıştır.

Kroese ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen Yatma Zamanı Erteleme Ölçeği, Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği şeklinde çevrilerek Yılmaz-Dinç ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmaya Ankara'daki beş farklı üniversitede öğrenim gören

180 öğrenci katılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçek için üretilen uyum iyiliği indekslerinin ölçek için önerilen modelin uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılığı .71'dir. Sonuçlar, ölçeğin yeterli iç tutarlılığa sahip olduğunu ve kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Uyku Vaktini Erteleme Ölçek maddelerinden bazıları:

1. “Ben düşündüğümden daha geç vakitte yatağıma giderim.”
4. “Yatağı gitme vakti geldiğinde ben sıklıkla başka şeyler yapıyor olurum.”
6. “Yatağı zamanında gitmem.”
9. “Yatağı gitme vakti geldiğinde kolaylıkla uğraştığım şeyleri bırakabilirim.”

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Son yıllarda yatma zamanı erteleme kavramı üzerinde yapılan çalışmalar, bu davranışın yalnızca basit bir uyku sorunu olmadığını, aynı zamanda ruhsal ve davranışsal süreçlerle bağlantıları olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar, yatma zamanı ertelemenin yalnızca geç yatma davranışıyla sınırlı kalmadığını; uyku kalitesinde düşüş, uyku süresinde azalma ve gün içi yorgunluk ile duygusal rahatsızlıkta artış gibi sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Carlson vd., 2023; Hill vd., 2022). Bununla birlikte, bu ilişkilerin gücü ve yönü çalışmalar arasında tam olarak tutarlı değildir. Örneğin bazı araştırmalar güçlü ilişkiler rapor ederken, bazıları bu etkilerin sınırlı veya dolaylı olduğunu belirtmektedir. Bu durum, yatma zamanı ertelemenin bağlamsal ve bireysel farklılıklara duyarlı bir yapı olduğunu düşündürmektedir.

Benzer biçimde, akademik performans üzerindeki etkiler de literatürde sıklıkla vurgulanmakla birlikte (Curcio vd., 2006; O'Brien, 2002; Smith, 2018), bu ilişkinin doğrudan mı yoksa uyku kalitesi ve bilişsel işlevler aracılığıyla dolaylı mı gerçekleştiği konusunda görüş birliği bulunmamaktadır. Ayrıca depresif belirtiler, yalnızlık, ruminasyon ve düşük öz denetim ile ilişkiler sıklıkla rapor edilse de (Exelmans ve Van den Bulck, 2021; Talbot vd., 2010; Ünal-Aydın, 2025; Wang vd., 2025a), bu değişkenlerin neden mi yoksa sonuç mu olduğu çoğunlukla kesitsel tasarımlar nedeniyle net olarak ortaya konulamamaktadır.

Literatürde dikkat çeken bir diğer nokta, koruyucu ve düzenleyici faktörlere ilişkin bulguların görece sınırlı ve heterojen olmasıdır. Örneğin düzenli fiziksel aktivitenin yatma zamanı erteleme davranışını azaltabileceği belirtilmekte (Wang vd., 2025b), ancak bu ilişkinin öz denetim, alışkanlık oluşumu ya da teknoloji kullanımının azalması gibi hangi mekanizmalar üzerinden gerçekleştiği konusunda yeterli açıklık bulunmamaktadır. Benzer şekilde mobil telefon kullanımı, anksiyete düzeyi ve uyku bozuklukları arasındaki ilişkiler karşılıklı ve döngüsel bir yapı sergilemekte (Deng ve Li, 2025; Kırac vd., 2021; Zhang vd., 2023), ancak bu ilişkilerin yönü ve önceliği konusunda çelişkili bulgular olduğu görülmektedir.

Araştırmalar, yatma zamanı ertelemenin temel belirleyicilerinden birinin öz denetim kapasitesi olduğunu vurgulamaktadır. Öz denetim kaynaklarının gün içinde tükenmesi, bireylerin gece saatlerinde planladıkları uyku davranışını sürdürememelerine yol açabilmektedir (Exelmans ve Van den Bulck, 2021; Kroese vd., 2014). Bunun yanı sıra, “kendine ait zaman” ihtiyacı, gün içinde yoğun sorumluluklar yaşayan bireylerde gece saatlerinin bilinçli biçimde uzatılmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda yatma zamanı erteleme, bazı çalışmalarda “intikam amaçlı yatma zamanı erteleme” kavramı ile ele alınmakta ve bireyin özerklik ihtiyacını karşılama girişimi olarak yorumlanmaktadır.

Bununla birlikte yalnızca öz denetim kapasitesine dayalı açıklamalar, son yıllarda tanımlanan intikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışını açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu noktada Öz Belirleme

Kuramı, önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Bu kurama göre bireylerin psikolojik iyilik hâli üç temel ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır: özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik (Deci ve Ryan, 2008; Kaba, 2023). Gün içerisinde bireylerin kendi zamanları üzerinde kontrol hissi yaşamadıkları durumlarda, özellikle özerklik ihtiyacının karşılanmaması telafi edici davranışlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda intikam amaçlı yatma zamanı erteleme, bireyin gün içerisinde deneyimleyemediği özerklik ve kişisel zaman ihtiyacını gece saatlerinde telafi etmeye yönelik bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla yatma zamanı erteleme davranışı hem öz düzenleme başarısızlığı hem de psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması bağlamında ele alınması gereken çok boyutlu bir olgudur.

Nitekim Müller'in (2023) yaptığı çalışmada; kendine biraz boş zaman yaratma dürtüsünün, iş yerinde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, ilişki kurma, yetkinlik) karşılanmaması nedeniyle oluşan hayal kırıklığına karşı bir uzlaşma stratejisi olduğu hipotezi ortaya atılmıştır. Araştırmanın bulguları; iş yerinde ihtiyaçların karşılanmaması ile yatma vaktini erteleme arasında önemli bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan çalışanlarını dikkate almanın ve gereksiz ihtiyaçların karşılanmaması durumunu hafifletmenin kuruluşlar ve çalışanlar için önemini vurgulamaktadır. Çünkü bu durumun çalışanların uyku davranışlarını etkilediği düşünülmektedir. Ancak bu bulguların genellenebilirliği, örneklem özellikleri ve kesitsel tasarım sınırlılıkları nedeniyle dikkatle değerlendirilmelidir. Genel olarak literatürde boyamsal ve deneysel çalışmaların sınırlı olması, neden-sonuç ilişkilerinin net biçimde ortaya konmasını zorlaştırmaktadır.

Bu bağlamda, önerilen kavramsal modelde gündüz yaşanan kontrol kaybı, algılanan stres ve düşük öz kontrol düzeyi, gece saatlerinde artan erteleme davranışı ile ilişkilendirilmektedir. Gün içinde psikolojik ihtiyaçların (özellikle özerklik ihtiyacının) karşılanmaması halinde;

- Psikolojik gerilim ve kontrol kaybı algısı oluşabilmektedir.
- Öz düzenleme kaynaklarını tükenebilmektedir.
- Gece saatlerinde "telafi edici erteleme davranışı" ortaya çıkabilmektedir.

Türkiye'de yatma zamanı erteleme kavramına yönelik doğrudan ampirik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, gelecek zaman algısı, hayatın amacı, bilinçli farkındalık, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, depresyon, kaygı, stres, COVID-19, uyku alışkanlıkları, uyku kalitesi ve DEHB arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar (Keleş, 2023; Kırış vd., 2021; Okay vd., 2022; Uygur ve Bahar, 2023; Ünal-Aydın, 2025; Yorulmaz vd., 2018), bu kavramın kültürel bağlamda da anlamlı bir çerçeve sunduğunu düşündürmektedir. Özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri arasında yaygın olan geç saatlere kadar ekran kullanımının, düzensiz uyku saatleriyle birlikte değerlendirildiğinde yatma zamanı erteleme davranışını besleyebileceği öne sürülebilir. Türkiye bağlamında uzun çalışma saatleri, akademik beklentiler ve teknoloji kullanımı gibi faktörler, bireylerin "kendine ait zaman" ihtiyacını uyku aleyhine karşılamalarına yol açabilmektedir. Bu durum, yatma zamanı erteleme yalnızca bireysel tercih değil, sosyokültürel ve yapısal etmenlerle de ilişkili bir davranış olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Ancak mevcut çalışmaların büyük ölçüde öz-bildirim verilerine dayanması ve üniversite öğrencileriyle sınırlı olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Türkiye özelinde yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışlarını anlamak için şu üç faktörün derinleştirilmesi gerekmektedir:

1. Çalışma Kültürü ve Esneklik: Türkiye'deki uzun mesai saatleri ve "her an ulaşılabilir olma" beklentisi, bireyin özerklik alanını daraltarak intikam amaçlı yatma zamanı erteleme davranışı için

- güçlü bir zemin hazırlamaktadır. Özellikle beyaz yakalı çalışanlarda iş-özel yaşam sınırlarının muğlaklaşması, gece saatlerini "gerçekten kendine ait tek zaman dilimi" haline getirebilmektedir.
2. Dijitalleşme ve Genç Nüfus: Avrupa'nın en genç nüfuslarından birine sahip olan Türkiye'de, sosyal medya kullanım sürelerinin dünya ortalamasının üzerinde olması, uyku öncesi teknoloji maruziyetini bir yaşam tarzı haline getirmiştir. Bu durumu destekleyen bir olgu da mobil erişimin oldukça yaygın hale gelmesidir. Bu durum, yatma zamanı erteleme davranışının sadece bireysel bir problem değil, sosyal ve teknolojik bir norm olarak algılanmasına yol açabilmektedir.
 3. Sosyokültürel Dinamikler: Türk toplumundaki geç saatlere kadar süren sosyal etkileşimler ve aile içi sorumluluklar, bireyin kendine ayıracağı zamanı ancak herkes uyuduktan sonra bulabilmesine neden olmaktadır.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yatma zamanı ertelemenin psikolojik danışma ve rehberlik alanında önemli bir değerlendirme başlığı olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Özellikle uyku sorunları, akademik erteleme, tükenmişlik, kaygı ve duygu düzenleme güçlükleri ile başvuran bireylerde, yatma saatini erteleme davranışının işlevsel bir değerlendirme konusu olması önerilmektedir. Bu bağlamda, yatma zamanı ertelemenin altında yatan öz denetim zorlukları, gün içi stres yükü ve bireyin kendine zaman ayıramama algısı, danışma sürecinde ele alınabilecek temel temalar arasında yer alabilir. Psiko-eğitim temelli müdahaleler, düzenli uyku rutini oluşturma ve uyku hijyeni çalışmaları, zaman ve stres yönetimi becerileri, teknoloji detoksu ve dijital medya kullanımına yönelik farkındalık artırıcı uygulamaların, bu davranışın azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla yatma zamanı erteleme hem koruyucu ruh sağlığı hizmetleri hem de psikolojik danışma süreçleri açısından işlevsel bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bu gözden geçirme çalışması, yatma zamanı ertelemenin bireysel bir "uyku disiplini eksikliği" olarak değerlendirilmesinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Genel olarak, yatma zamanı erteleme sağlıklı uyku davranışlarını olumsuz etkileyen önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bulgular, bu davranışın; öz denetim süreçleri, duygusal gereksinimler, dijital medya kullanımı ve yaşam tarzı faktörleriyle etkileşim içinde gelişen karmaşık bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle yatma zamanı erteleme, yalnızca uyku sağlığı açısından değil; psikolojik iyi oluş, akademik/mesleki işlevsellik ve genel yaşam kalitesi bağlamında da ele alınabilir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda; yatma zamanı erteleme ve intikam amaçlı yatma zamanı erteleme kavramlarının kuramsal sınırlarının daha net çizilebildiği ve kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı kavramsal çalışmalar; boylamsal ve deneysel modellerle neden-sonuç ilişkilerinin test edildiği ampirik çalışmalar; önleyici ve iyileştirici psiko-eğitim programları, teknoloji bağımlılığını önleme, stres yönetimi ve öz denetim becerilerine yönelik uygulamaların etkililiğinin test edildiği müdahale temelli çalışmalar önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdoli, N., Bahmani, D. S., Farnia, V., Alikhani, M., Golshani, S., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2018). Among substance-abusing traffic offenders, poor sleep and poor general health predict lower driving skills but not slower reaction times. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 557-566. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S173946>
- Akerstedt, T. (2000). Consensus statement: fatigue and accidents in transport operations. *Journal of Sleep Research*, 9(4), 395.
- Baker, F. C., & Driver, H. S. (2007). Circadian rhythms, sleep, and the menstrual cycle. *Sleep Medicine*, 8(6), 613-622. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.09.011>

- Basch, C. E., Basch, C. H., Ruggles, K. V., & Rajan, S. (2014). Prevalence of sleep duration on an average school night among 4 nationally representative successive samples of American high school students, 2007–2013. *Preventing Chronic Disease*, 11(E216), 1-5. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.140383>
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J., & Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(2), 180-190. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12125>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676. <https://doi.org/10.1086/338209>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311-320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- BBC. (2020). *The Psychology Behind 'Revenge Bedtime Procrastination'*. <https://www.bbc.com/worklife/article/20201123-the-psychology-behind-revenge-bedtime-procrastination> adresinden erişildi.
- Binks, H., E. Vincent, G., Gupta, C., Irwin, C., & Khalesi, S. (2020). Effects of diet on sleep: a narrative review. *Nutrients*, 12(4), 936. <https://doi.org/10.3390/nu12040936>
- Bliwise, D. L. (2004). Sleep disorders in Alzheimer's disease and other dementias. *Clinical Cornerstone*, 6(1), 16-28. [https://doi.org/10.1016/s1098-3597\(04\)90014-2](https://doi.org/10.1016/s1098-3597(04)90014-2)
- Buxton, O. M., & Marcelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Social Science & Medicine*, 71(5), 1027-1036. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.041>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Carlson, S. E., Baron, K. G., Johnson, K. T., & Williams, P. G. (2023). The thief of (bed) time: Examination of the daily associations between bedtime procrastination and multidimensional sleep health. *Sleep Health*, 9(6), 903-909. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.002>
- Chen, M. C., Burley, H. W., & Gotlib, I. H. (2012). Reduced sleep quality in healthy girls at risk for depression. *Journal of Sleep Research*, 21(1), 68-72. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00934.x>
- Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep*, 43(4), zsz267. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>
- Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2011). Changes in sleep as a function of adolescent development. *Neuropsychology Review*, 21(1), 5-21. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9155-5>
- Connor, J., Norton, R., Ameratunga, S., Robinson, E., Civil, I., Dunn, R., ... & Jackson, R. (2002). Driver sleepiness and risk of serious injury to car occupants: population based case control study. *Bmj*, 324, 1125-1129. <https://doi.org/10.1136/bmj.324.7346.1125>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deng, M., & Li, Z. (2025). The relationship between mobile phone addiction, bedtime procrastination, and campus-based physical activity: a longitudinal follow-up study based on a college student population. *Frontiers in Psychology*, 16, 1690574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1690574>

- Duncan, M. J., Oftedal, S., Rebar, A. L., Murawski, B., Short, C. E., Rayward, A. T., & Vandelandotte, C. (2020). Patterns of physical activity, sitting time, and sleep in Australian adults: A latent class analysis. *Sleep Health*, 6(6), 828-834. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.04.006>
- Eller, T., Aluoja, A., Vasar, V., & Veldi, M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and Anxiety*, 23(4), 250-256. <https://doi.org/10.1002/da.20166>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). "Glued to the tube": the interplay between self-control, evening television viewing, and bedtime procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594-616. <https://doi.org/10.1177/0093650216686877>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230-235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1-6.
- Garaulet, M., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Rey-López, J. P., Béghin, L., Manios, Y., ... & Moreno, L. A. (2011). Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits. The HELENA study. *International Journal of Obesity*, 35(10), 1308-1317. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.149>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Gershuny, J. (2013). National utility: Measuring the enjoyment of activities. *European Sociological Review*, 29(5), 996-1009. <https://doi.org/10.1093/esr/jcs077>
- Gökben-Hızlı, F., & Ağargün, M. Y. (2009). Gecikmiş uyku fazı tipi uyku bozukluğu ve kronoterapi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 183-187.
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(12), 1291-1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101-117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Gupta, C. C., Vincent, G. E., Coates, A. M., Khalesi, S., Irwin, C., Dorrian, J., & Ferguson, S. A. (2022). A time to rest, a time to dine: sleep, time-restricted eating, and cardiometabolic health. *Nutrients*, 14(3), 420. <https://doi.org/10.3390/nu14030420>
- Gupta, N. K., Mueller, W. H., Chan, W., & Meininger, J. C. (2002). Is obesity associated with poor sleep quality in adolescents?. *American Journal of Human Biology*, 14(6), 762-768. <https://doi.org/10.1002/ajhb.10093>

- Hall, S. J., Ferguson, S. A., Turner, A. I., Robertson, S. J., Vincent, G. E., & Aisbett, B. (2017). The effect of working on-call on stress physiology and sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 33, 79-87. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.06.001>
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019a). Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a Polish sample. *Frontiers in Neuroscience*, 13(963), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019b). Sleep disorders in Huntington's disease. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 221. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00221>
- Herzog-Krzywoszanska, R., Krzywoszanski, L., & Jewula, B. (2023). It's time for bed! General procrastination and bedtime procrastination as serial mediators of the relationship between temporal perspective and sleep outcomes. *Research Square*, 1-17. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3232243/v1>
- Hill, V. M., Rebar, A. L., Ferguson, S. A., Shriane, A. E., & Vincent, G. E. (2022). Go to bed! A systematic review and meta-analysis of bedtime procrastination correlates and sleep outcomes. *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101697. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101697>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hofmann, W., Friese, M., & Wiers, R. W. (2008). Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2(2), 111-137. <https://doi.org/10.1080/17437190802617668>
- Horne, J. A., & Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4(2), 97-110.
- Huber, R., & Born, J. (2014). Sleep, synaptic connectivity, and hippocampal memory during early development. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 141-152. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.005>
- Iglowstein, I., Jenni, O. G., Molinari, L., & Largo, R. H. (2003). Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends. *Pediatrics*, 111(2), 302-307. <https://doi.org/10.1542/peds.111.2.302>
- InMIND. (2024). *Bedtime Procrastination: I Know I Should Go To Bed But ...* <https://www.in-mind.org/blog/post/bedtime-procrastination-i-know-i-should-go-to-bed-but>? adresinden erişildi.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>
- Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Medicine*, 32, 246-256. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.006>
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kaba, İ. (2023). The research on the relationship between adolescents' use of information technologies and their psychological needs in terms of Self-Determination Theory. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1258-1289. <https://doi.org/10.47793/hp.1353033>

- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- Kahn-Greene, E. T., Killgore, D. B., Kamimori, G. H., Balkin, T. J., & Killgore, W. D. (2007). The effects of sleep deprivation on symptoms of psychopathology in healthy adults. *Sleep Medicine*, 8(3), 215-221. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.08.007>
- Kamphorst, B. A., Nauts, S., De Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2018). Too depleted to turn in: The relevance of end-of-the-day resource depletion for reducing bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, 252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00252>
- Karakoç, B. (2009). *Uyku kalitesi üzerine bir çalışma: Özel Dal Hastanesi sağlık çalışanları örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Keleş, G. (2023). *The relationship between mindfulness and sleep quality: The mediating role of smartphone addiction and bedtime procrastination* [Unpublished master's thesis]. Yeditepe University.
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa. *Provitas: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39-51.
- Kıraç, R., Söyler, S., Yılmaz, G., & Uyar, S. (2021). Effect of the anxiety to catch coronavirus (COVID-19) on bedtime procrastination. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), 495-507. <https://doi.org/10.17826/cumj.850205>
- Kiper, S., & Sunal, N. (2009). Romatoid artritli hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 10(1), 33-39.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 56(11), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016a). Bedtime procrastination: a self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853-862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. (2016b). Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency. Procrastination, health, and well-being (pp. 93-119). Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Krueger, P. M., & Friedman, E. M. (2009). Sleep duration in the United States: a cross-sectional population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 169(9), 1052-1063. <https://doi.org/10.1093/aje/kwp023>
- Kühnel, J., Bledow, R., & Feuerhahn, N. (2016). When do you procrastinate? Sleep quality and social sleep lag jointly predict self-regulatory failure at work. *Journal of Organizational Behavior*, 37(7), 983-1002. <https://doi.org/10.1002/job.2084>
- Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9(77), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Lao, X. Q., Liu, X., Deng, H. B., Chan, T. C., Ho, K. F., Wang, F., ... & Yeoh, E. K. (2018). Sleep quality, sleep duration, and the risk of coronary heart disease: a prospective cohort study with 60,586 adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(1), 109-117. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6894>
- Liu, N., Wang, J., & Zang, W. (2024). The impact of sleep determination on procrastination before bedtime: the role of anxiety. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(5). <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.047808>

- Lofthouse, N., Gilchrist, R., & Splaingard, M. (2009). Mood-related sleep problems in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 18(4), 893-916.
- Lucassen, E. A., Zhao, X., Rother, K. I., Mattingly, M. S., Courville, A. B., De Jonge, L., ... & Sleep Extension Study Group. (2013). Evening chronotype is associated with changes in eating behavior, more sleep apnea, and increased stress hormones in short sleeping obese individuals. *PloS One*, 8(3), e56519. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056519>
- LSE. (2024). *Student Struggles: Battling with Procrastination*. <https://info.lse.ac.uk/current-students/Assets/Articles/procrastination> adresinden erişildi.
- Mann, T., de Ridder, D., & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology*, 32(5), 487-498. <https://doi.org/10.1037/a0028533>
- Metse, A. P., Clinton-McHarg, T., Skinner, E., Yogaraj, Y., Colyvas, K., & Bowman, J. (2021). Associations between suboptimal sleep and smoking, poor nutrition, harmful alcohol consumption and inadequate physical activity ("snap risks"): a comparison of people with and without a mental health condition in an Australian community survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5946. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115946>
- Ming, X., Koransky, R., Kang, V., Buchman, S., Sarris, C. E., & Wagner, G. C. (2011). Sleep insufficiency, sleep health problems and performance in high school students. *Clinical Medicine Insights: Circulatory, Respiratory and Pulmonary Medicine*, 5, 71-79. <https://doi.org/10.4137/CCRP.M.S7955>
- Mong, J. A., & Cusmano, D. M. (2016). Sex differences in sleep: impact of biological sex and sex steroids. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1688), 20150110. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>
- Moreno, C. R., Marqueze, E. C., Sargent, C., Wright Jr, K. P., Ferguson, S. A., & Tucker, P. (2019). Working time society consensus statements: Evidence-based effects of shift work on physical and mental health. *Industrial Health*, 57(2), 139-157. <https://doi.org/10.2486/indhealth.SW-1>
- Musiek, E. S., Xiong, D. D., & Holtzman, D. M. (2015). Sleep, circadian rhythms, and the pathogenesis of Alzheimer disease. *Experimental & Molecular Medicine*, 47(e148), 1-8. <https://doi.org/10.1038/emm.2014.121>
- Müller, L. (2023). *Revenge bedtime procrastination—a compromise for satisfying frustrated needs?* [Unpublished doctoral thesis]. University of Groningen.
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: a qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753-762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Sut, A. E., Poortvliet, R., & Anderson, J. H. (2016). Aversive bedtime routines as a precursor to bedtime procrastination. *The European Health Psychologist*, 18(2), 80-85.
- O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination* [Unpublished doctoral thesis]. University of Houston.
- Odabaşıoğlu, M. E., Dedeoğlu, T., Kasırğa, Z., & Sünbül, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Okay, D., Türkarslan, K. K., Çevrim, M., & Bozo, Ö. (2022). Uyku seninle uğraşamam, yaşayacak çok vaktim kalmadı: uykuyu ertelemek gelecek zaman algısıyla ilişkili mi? *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(1), 57-63. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.24119>

- Owens, J., Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Au, R., Carskadon, M., Millman, R., ... & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Owens, J. A. (2005). The ADHD and sleep conundrum: a review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 26(4), 312-322.
- Özcan, N. (2007). Uyku ve uyku sorunu olan hastanın bakımı. F. Akça Ay (Edit.), Temel hemşirelik kavramlar, ilkeler, uygulamalar, (ss. 410-420), İstanbul, İstanbul Tıp Kitabevi.
- Öztürk O. (2002). Ruh sağlığı bozuklukları (9. bs.). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Philip, P., Sagaspe, P., Taillard, J., Moore, N., Guilleminault, C., Sanchez-Ortuno, M., ... & Bioulac, B. (2003). Fatigue, sleep restriction, and performance in automobile drivers: a controlled study in a natural environment. *Sleep*, 26(3), 277-280. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.3.277>
- Pien, G. W., & Schwab, R. J. (2004). Sleep disorders during pregnancy. *Sleep*, 27(7), 1405-1417. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.7.1405>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. Procrastination, health, and well-being (pp. 163-188). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(3), 555863. <http://dx.doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds. Menlo Park, CA: A Kaiser Family Foundation Study.
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Smith, A. P. (2018). Cognitive fatigue and the well-being and academic attainment of university students. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*, 24(2), 1-12. <https://doi.org/10.9734/JESBS/2018/39529>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Talbot, L. S., McGlinchey, E. L., Kaplan, K. A., Dahl, R. E., & Harvey, A. G. (2010). Sleep deprivation in adolescents and adults: changes in affect. *Emotion*, 10(6), 831-841. <https://doi.org/10.1037/a0020138>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Self-regulation and self-control (pp.271-324). Routledge.
- Tittler, G. (2022). *Effects of psychological need frustration on revenge bedtime procrastination among college students* [Unpublished bachelor thesis]. University of Groningen.
- Uygur, Ö. F., & Bahar, A. (2023). The relationship between Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms and bedtime procrastination. *Journal of Contemporary Medicine*, 13(2), 241-246. <https://doi.org/10.16899/jcm.1242778>
- Ünal-Aydın, P. (2025). The effects of smartphone addiction, stress, and bedtime procrastination on sleep quality. *Current Perspectives in Social Sciences*, 29(1), 100-107.

- Valshtein, T. J., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2020). Using mental contrasting with implementation intentions to reduce bedtime procrastination: two randomised trials. *Psychology & Health*, 35(3), 275-301. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1652753>
- Van den Bulck, J. (2010). The effects of media on sleep. *Adolescent Medicine-State of the Art Reviews*, 21(3), 418-429.
- Wang, Y., Wang, X., Wang, Q., Liu, G., Wu, C., & Hao, M. (2025a). The role of bedtime procrastination, rumination, loneliness, and positive body image in predicting sleep quality among university students: a sex-specific analysis. *Alpha Psychiatry*, 26(3), 441-442. <https://doi.org/10.31083/AP44142>
- Wang, Y., Wang, X., Wu, S., Zhang, W., Li, J., & Liu, B. (2025b). Physical exercise and bedtime procrastination among college students: mediating roles of self-control and mobile phone addiction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1630326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630326>
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescent's sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, 7(6), 491-506. [https://doi.org/10.1016/S1087-0792\(03\)90003-7](https://doi.org/10.1016/S1087-0792(03)90003-7)
- Yılmaz Dinç, S., Koçhan, K., & Zat, Z. (2016). The validity and reliability of the bedtime procrastination scale. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(9), 57-62.
- Yorulmaz, M., Kırac, R., & Sabırlı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(27), 2988-2996.
- Zhang, C., Meng, D., Zhu, L., Ma, X., Guo, J., Fu, Y., ... & Mu, L. (2023). The effect of trait anxiety on bedtime procrastination: the mediating role of self-control. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(2), 260-267.
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 106552.

Yazar Hakkında

İlker KABA: Okul Psikolojik Danışmanı, Psikoterapist, Dr., Bilkent Erzurum Laboratuvar Lisesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Yazar Katkıları

Bu çalışma tek yazarlı olarak hazırlanmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

Etik Bildirim

Bu çalışma, anlatı derlemesi yöntemine dayalı olarak yürütüldüğü için etik kurul izni alınmamıştır.