

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERTELEMECİLİĞİN RAHATSIZLIĞA DAYANIKSIZLIK VE  
MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
ASİYE NUR NİHAN YURDAKUL**

**GAZİANTEP - 2017**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERTELEMECİLİĞİN RAHATSIZLIĞA DAYANIKSIZLIK VE**  
**MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**ASİYE NUR NİHAN YURDAKUL**

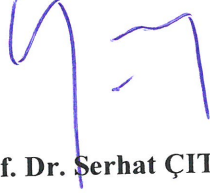
**TEZ DANIŞMANI**

**Prof. Dr. MEHMET HAKAN TÜRKÇAPAR**

**GAZİANTEP – 2017**

## KABUL VE ONAY

Asiye Nur Nihan YURDAKUL tarafından hazırlanan “Ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi” başlıklı bu çalışma 20 Nisan 2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.



**Prof. Dr. Serhat ÇITAK**

.....  
(Başkan)



**Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR**

.....  
(Üye)

**Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK**



.....  
(Üye)

### **Onay**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. .... / ..... / .....

Doç. Dr. Mazlum ÇELİK  
Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlık ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 20/04/2017

İmza

Asiye Nur Nihan YURDAKUL



## ÖZET

Bu çalışmada, erteleme eğilimi yüksek ve düşük olan kişilerin rahatsızlığa dayanma güçlerinin karşılaştırılması ve erteleme davranışının, rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu, İstanbul ilinde üniversitesi eğitim gören, gönüllü katılımı kabul eden 70 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da, Genel Erteleme Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeylerinin birbirleri ile arasındaki ilişki analiz edilmiş ve katılımcıların sıkıntıya dayanıksızlık ile başkalarının kendinden beklediği mükemmeliyetçiliği arasında ters yönlü ilişki olduğu bulgular arasındadır. Sıkıntıya dayanma ile akademik ortalama ile pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik ortalama ile ters yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** rahatsızlığa dayanıksızlık, erteleme, mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık

## ABSTRACT

In this study, it is aimed to compare the strengths of people with high and low procrastination tendencies towards discomfort intolerance and to examine the relation between procrastination behavior, discomfort intolerance and perfectionism. The working group constitutes 70 university students who are staying in Istanbul and accepting voluntary participation. In this research General Procrastination Scale, Academic Procrastination Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, Distress Intolerance Scale, Discomfort Intolerance Scale and Personal Information Form were used. In this study, the relationship between general procrastination, academic procrastination, perfectionism, distress and discomfort intolerance with each others were analyzed. Findings show that there is a negative relationship between participants' persistence in suffering and the perfectionism others expect of themselves. It was found that there was a positive relationship between distress intolerance and academic average, a positive relationship between general delay and academic delay, and an inverse relationship between general delay and academic average. The results of the research, limitations and suggestions for future research are discussed in the light of the literature.

**Key words:** discomfort tolerance, procrastination, perfectionism, distress tolerance

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ .....	v

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Literatür Taraması .....	3
1.2. Erteleme Davranışı ile İlgili Çalışmalar .....	4
1.3. Ertelemenin Tanımı ve Boyutları .....	5
1.3.1. Bilişsel Boyut .....	8
1.3.2. Duygusal Boyut .....	8
1.3.3. Davranışsal Boyut .....	9
1.4. Erteleme Türleri .....	9
1.4.1. Genel Erteleme .....	9
1.4.2. Akademik Erteleme .....	10
1.5. Ertelemenin Kuramsal Çerçevesi .....	14
1.5.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	14
1.5.2. Davranışçı Yaklaşım .....	15
1.5.3. Bilişsel Yaklaşım.....	16
1.5.4. Akılcı Duygusal Yaklaşım .....	17
1.6. Erteleme ve Mükemmeliyetçilik .....	18
1.7. Erteleme ve Rahatsızlığa Dayanıksızlık.....	20

### İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM.....	27
2.1. Araştırmanın Modeli.....	27
2.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri .....	27
2.3. Evren ve Örneklem .....	27
2.4. Veri Toplama Araçları .....	28

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	28
2.4.2. Genel Erteleme Ölçeği .....	29
2.4.3. Akademik Erteleme Ölçeği .....	29
2.4.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	30
2.4.5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği .....	31
2.4.6. Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği .....	31
2.5. Verilerin Toplanması .....	32
2.6. Verilerin Analizi .....	32

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>BULGULAR .....</b>	<b>34</b>
3.1. Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Bulgular .....	34
3.2. Demografik Değişkenlere Bağlı Bulgular .....	37

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>42</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>48</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>55</b>
Ek 1.Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	55
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	56
Ek 3. Genel Erteleme Ölçeği .....	57
Ek 4. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) .....	58
Ek 5.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	59
Ek 6. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği .....	61
Ek 7. Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ) .....	62



## TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

<b>Tablo 1.</b> Genel erteleme, akademik erteleme ile çoklu mükemmeliyetçilik ölçekleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	34
<b>Tablo 2.</b> Rahatsızlığa dayanma, sıkıntıya dayanma ile çoklu mükemmeliyetçilik ölçekleri arasında ilişkinin karşılaştırılması.....	35
<b>Tablo 3.</b> Rahatsızlığa dayanma, sıkıntıya dayanma ile genel erteleme ve akademik erteleme ölçekleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	35
<b>Tablo 4.</b> Sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan aşamalı regresyon analizi değerlendirilmesi.....	36
<b>Tablo 5.</b> Cinsiyete göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinin Mann-Whitney testine göre değerlendirilmesi.....	37
<b>Tablo 6.</b> Bölüme göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinin Kruskal Wallis testine göre değerlendirilmesi.....	39

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Hemen hemen herkes, hayatı boyunca bazı zamanlarda erteleme davranışı sergilemiştir. Okul yıllarında başlayan, ders çalışma sırasındaki ertelemeler, günlük yaşamdaki fatura ödemeler ertelemeleri veya sağlıkla ilgili çözümlenmesi gereken durumlarda ertelemeler gibi günlük yaşama ilişkin konularda da yaygınlık göstererek, gittikçe kronikleşen bir hal alabilmektedir. Kısaca yaşamın her alanında karşılaşılan erteleme davranışını, karmaşık yapısı nedeniyle, bileşenlerine dikkat çekerek ele almak anlaşılmasını kolaylaştırabilir.

Bazı araştırmacılar, erteleme davranışının sık gösterilmesi biçiminde tanımlayabileceğimiz ertelemeciliğin, erken kişilik gelişimi sırasında edinildiğini öne sürmüşlerdir. Buna göre erteleme davranışının, bir çocuğu, bağımsızlığını ilan etme yolu olarak pasif dirençli geciktirme davranışı kullanmaya iten ebeveynin zorlamasıyla gelişmektedir. Başka bir ifade ile ebeveyn kontrolünü, ebeveyn öfkesini ve/veya ebeveyn engelleyiciliğini; çocuklarda, geciktirerek karşı gelmeyi doğuran bir davranış şekli olarak tanımlanabilmektedir (Duru ve Balkıs, 2014).

Erteleme davranışının ilintili olduğu bir diğer davranış mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır. Mükemmeliyetçilik, bireyin çabalarına dönük olarak yaptığı olumsuz değerlendirmenin bireyin düşük benlik algısına sahip olması, başarısızlık korkusu, sevgi ve kabul ihtiyacından kaynaklandığı düşünülmekte ve “olumsuz” olarak nitelendirilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin sahip olabileceği davranış biçimlerinde erteleme önemli bir yer tutmaktadır. Doğru olan yapma amacıyla aşırıya kaçma mükemmeliyetçiliğin göstergelerindedir. Bu davranışta olan bireyler hata yapmaması gerektiğini düşündüğünden performansını sürekli olarak kontrol etmekte ve hatasız olana dek yinelemektedir. Bununla birlikte bireyler kendilerini aşırı kontrol etme ve bunu hatasız bir performans sergilemek için yapmaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçi bireyler hata yapma korkusu ile işi ertelemeyi seçtikleri gibi başlamamayı ya da bırakmayı da seçebilirler (Flett, Hewitt ve Martin, 1995).

Rahatsızlığa dayanıksızlık ertelemecilik ile bağlantılı olan bir diğer davranış türüdür. Bireyin fiziksel huzursuzluğa veya rahatsız edici bedensel durumlara dayanma kapasitesini ifade eder. Rahatsızlığa dayanıksızlık (discomfort intolerance) ise bireyin rahatsız edici bedensel duyumlara dayanma kapasitesinin azalması anlamına gelir ve başta panik

bozukluk olmak üzere birçok anksiyete bozukluğuna sebep olabilmektedir. Rahatsızlığa dayanamama halinde birey, katı istekleri yerine gelmediği zaman bu duruma dayanamayacağını düşünür. Eğer kişi bir işe girişmeden önce kesinlikle rahatsızlık duymaması gerektiğini düşünüyorsa ve kişi rahatsızlık duyuyorsa, bu duygularla harekete geçemeyeceğini düşünme eğilimi gösterir. Sonuç olarak kişi rahatsızlık duygusunu yaşamamak için elindeki işi erteleyebilmektedir (Özdel vd. 2012).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimleri düzeylerinin rahatsızlığa dayanamama güçleri üzerindeki etkisi ile erteleme davranışlarının mükemmeliyetçilik ve rahatsızlığa dayanamama düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılacaktır.



## 1.1. Literatür Taraması

Ellis ve Knaus, erteleme davranışını kişisel olarak rahatsızlık verdiği görüşüyle birlikte, işleri tamamlamayı gereksiz olarak geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama biraz sınırlı olsa da; erteleme davranışının, bir işi uygun olandan daha fazla ötelemek olan özünü vurgulamaktadır. Erteleme davranışı Briody tarafından; “Kişinin gereksizce önemsiz işlerle vaktini tüketirken, yapılacak başka bir işin yapılıp yapılmayacağı belli olmadan, önemli işleri, belirsiz ve anlamsız bir şekilde geciktirmedi.” şeklinde tanımlanmıştır. Araştırmacılar, erteleme davranışında bulunanları sıklıkla tembel ve kendini kontrol etme kabiliyeti olmayan, rahatına düşkün bireyler olarak tanımlar. Bunun aksine erteleme davranışında bulunmama; yüksek verimlilik, üretkenlik ve üstün performans ile bağdaştırılır ve erteleme davranışında bulunmayanlar sıklıkla düzenli ve yüksek motivasyona sahip bireyler olarak tanımlanır. Yine araştırmacılar erteleme davranışını, kişinin performansının kendisi tarafından kontrolünün eksikliği ya da yokluğu; ve amaca ulaşmak için gereken eylemlerin ertelenmesi eğilimi davranışı olarak tanımlamışlardır. Gelişen literatür, erteleme davranışının sadece bir zaman yönetimi problemi olmadığını göstermiştir. Erteleme davranışında bulunma; içerisinde duyuşsal, bilişsel ve davranışsal kısımları ihtiva eden karmaşık bir süreçtir. Erteleme davranışının üniversite öğrencilerinin yanı sıra kronik olarak yetişkinlerin önemli bir kısmını da etkilediğini ve genel toplum içerisinde yaygın bir olgu olduğu tespit edilmiştir. Erteleme davranışı, özellikle yaşamları sık sık zaman sınırlarıyla karakterize edilmiş üniversite öğrencileri için ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin; yüksek oranda erteleme davranışı sergileyen üniversite öğrencilerinin sadece düşük notlar almakla kalmayıp, sağlıklarına dikkat etmemelerinin yanında yüksek düzeyde stres yaşadıkları da bildirilmiştir.

Erteleme davranışı ile ilgili mevcut literatürün çoğunda erteleme davranışında bulunanlar ile erteleme davranışında bulunmayanlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Erteleme davranışı, zamanın boşa harcanmasına, yetersiz performansa ve stresin artmasına sebep olan engelleyici bir davranış olarak değerlendirilmiştir.

Erteleme konusunda yapılan bilişsel açıklamalardan bir tanesi de mükemmeliyetçi standartların erteleme davranışındaki rolüdür. Burka ve Yuen (1983) yüksek düzeyde başarı yönelimli (çocuklarına çok yüksek hedefler koyan ya da çocuklarının yetenek ve kapasitesini çok yüksek değerlendiren aileler; ya da tam tersi çocuklarının yetenek ve kapasitelerinden emin olmayan, çocuklarının başarıya ulaşacak kapasiteleri olmadığına inanan aile

ortamlarında yetişen bireylerin erteleme davranışı göstermeye daha fazla eğilimli olduğunu belirtmektedir. Böyle ortamda yetişen bireyin, ana babanın çocuğun yeteneklerine ilişkin kuşkularına inanarak ve kabul ederek ya da mükemmele ulaşmak için çabalamak biçiminde tepki verdiğini belirtmektedir. Bu durumda, mükemmele ulaşma için çabalama, kişinin kendi belirlediği ve hedef yönelimli davranışından çok başkalarını memnun etme anlamına gelmektedir. Ancak, kişi ailenin koyduğu yüksek standartları karşılayamadığı durumlarda erteleme davranışı göstermekte, bu da bir anlamda kişinin benlik değerini hem kendi hem de ailesinin gözünde koruma açısından bir savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır (Çakıcı, 2003).

Mükemmeliyetçiliğin tam bir tanımı yoktur, literatürde birçok önemli özelliği vurgulanmış olup vurgulananlar arasında en çok öne çıkan özellik, performans üzerinde aşırı kişisel standartlar oluşturmaktır. Mükemmeliyetçilik yüksek standartlara sahip olmayan başka bir deyişle yeterince mükemmel olmayan hiçbir şeyden mutlu olamamaktır (Bencik, 2006).

Flett ve ark. (1995) göre mükemmeliyetçilik ve erteleme kavramlarının belki de en dikkate değer ortak özelliği, her ikisinin de başarısızlık korkusuyla olan ilişkisidir. Buna paralel olarak, erteleme literatüründe pek çok araştırmacı, ertelemeyi başarı ve korku bağlamında incelemektedir (Benk, 2006).

## **1.2. Erteleme Davranışı ile İlgili Çalışmalar**

Erteleme kavramı incelendiğinde, sanayi devriminden önceki tanımıyla sanayi devriminden sonraki tanımının farklı olduğu görülmektedir. Erteleme kavramının antik Mısır'da olumlu ve olumsuz iki şekilde tanımlanmaktadır. İlk tanımın gereksiz işlerden ve dürtüsel çabalardan kaçınmayı yararlı bir alışkanlık olarak ifade eden fiil iken, diğer tanımı yaşamı sürdürmek için yapılması gereken işleri tamamlamada tembellik etmeyi zararlı alışkanlık olarak tanımlayan fiildir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Erteleme kavramının İngilizce olarak bilinen en eski kullanımı, 1548 yılında 'Edward Hall's Chronicle: The Union of Two Noble and Illustrious Families of Lancestre and Yorke' adlı eserde yer almaktadır. Oxford İngilizce Sözlüğünde (1952) erteleme kavramının 1600'lerin başlarına kadar yaygın olarak kullanılmaktadır. 18.yüzyıla kadar olumsuz

anlamda kullanılmazken, sanayi devrimiyle kelimenin olumsuz anlamda kullanılmaya başlanmıştır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Milgram (1992)'a göre erteleme olgusu, özellikle modern çağın bir sorunu olarak teknolojinin gelişmiş ve programlı/planlı yaşamının önemli olduğu toplumlarda ortaya çıkmaktadır. Sanayi devriminden önce erteleme kavramının bugünkü anlamından farklı olarak olumlu anlamda tanımlanması ertelemenin sadece modern çağın bir sorunu olmadığını göstermektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

### **1.3. Ertelemenin Tanımı ve Boyutları**

Latince, erteleme terimi “procrastinare” kelimesinden gelmektedir. “Pro” zamiri ileriye doğru hareket, “crastinus” ise yarına bırakmak anlamındadır (Knaus, 2003). Solomon ve Rothblum (1984) ertelemeyi, öznel rahatsızlık yaşayınca kadar gereksiz bir şekilde görevleri geciktirme olarak tanımlamaktadır. Milgram (1991) göre erteleme, hayattaki bir ya da daha fazla alanda karar verme, öncelikleri belirleme, program yapma ve programa bağlı kalmada yetersiz davranış ve kişisel endişenin kaynağı olan bir yaşam biçimidir.

Erteleme, kişinin seçiminin sonucunun kötü olacağını bilmesine rağmen, farklı seçenekleri dikkate almayarak bir davranışın ya da görevin isteyerek yapmamasıdır (Ellis ve Knaus, 2002). Erteleme kavramı sorumluluklardan, verilmesi gereken kararlardan veya yapılması gereken bir görevden tamamıyla kaçınma veya geciktirme eğilimidir (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998). Erteleme davranışının temel özelliklerini içeren başka bir tanım ise işlerin daha kötüye gideceği beklentisine rağmen, isteyerek niyetlenen eylemin geciktirilmesidir (Stell, 2007).

Erteleme davranışı, belirlenmiş olan küçük veya büyük bütün görevlerin tamamının ertelenmesi veya belirli bir zaman dilimindeki alınması gereken ve yapılacak olan kararların maksatlı olarak ertelenmesi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Effert ve Ferrari, 1989). Lamba (1999), ertelemeyi kişilere kısa dönemli haz sağlayan öğrenilmiş bir davranış olarak tanımlamaktadır. Knaus (2000) göre de, erteleme davranışı, kendilik düzenleme performansında eksiklik ve bir amaca ulaşmak için gerekeni yapmayı erteleme davranışdır.

Erteleme tanımları incelendiğinde erteleme davranışı, görevin özellikleri ve bireysel özelliklerle ilişkilidir. Erteleme davranışı gösteren bireyler, hoş olmayan ve itici gelen görevleri yapmaktan kaçınmakta ve erteleyebilmektedirler (Milgram ve diğ., 1995). Ayrıca

erteleme davranışı bazı kişilik özellikleri olan disiplinsizlik (Lay, 1997; Watson, 2001), özsaygı (Ferrari, 1991; 2000), sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusuyla (Burns, Dittmann, Nguyen ve Mitchelson, 2000; Sarıoğlu, 2011), yine kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk sahibi olma, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklıkla ilişkilendirilmektedir (Karataş ve Bademcioğlu, 2015).

Bazı araştırmalar erteleme kavramını olumsuz tanımlarken bazı araştırmalar erteleme kavramını olumlu tanımlamaktadır. Ferrari ve arkadaşları (1995) ertelemeyi, bazı bireylerin kendilerinden ve diğerlerinden, yeteneklerini gizlemek ya da kaçınmak için kullandıklarını açıklamaktadırlar. Bireyin yaşayabileceği rahatsız edici duyguların olumsuz etkilerini azaltmada akademik erteleme davranışı bireye yardım eden ve kendini koruma stratejisi olarak işlev gören bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1977).

Chu ve Choi (2005) ertelemeci bireyleri, olumlu tipte erteleme sergileyen aktif erteleyenler ve olumsuz tipte erteleme sergileyen pasif erteleyenler olarak iki gruba ayırmaktadır. Aktif erteleyenler, baskı altında çalışmayı tercih ederler ve kasıtlı olarak erteleme yaparlar. Aktif erteleyenler bazen ‘geleneksel’ olumsuz tipteki erteleme yapanlarla (pasif erteleyen) aynı düzeyde erteleme davranışı göstermelerine rağmen kendilerinden beklenen tutumsal ve davranışsal karakteristikleri sergileyebilirler. Kararsız olan ve eski başarısızlıkları nedeniyle harekete geçme konusunda kaygılı olan pasif erteleyenlere göre istenen sonuca ulaşarak görev tamamlamaya daha yatkındırlar.

Ertelemeci bireyler, görevden kaçınma isteği, üstlendikleri işleri daha sonra gerçekleştirileceğine dair söz verme ve geciktirme sonucunda kendini haklı göstermek için bahaneler bulurlar. Bu davranış örüntüleri ise herhangi bir görevin zamanında yapılmaması veya geciktirilmesinin bireyin kendi denetiminde olduğunu göstermektedir. Erteleme davranışında, birey kendi kendine ve içten gelerek istekli bir biçimde görevi yaparken kendisini motive etmede başarısız olmaktadır (Ackerman ve Gross, 2005).

Erteleme davranışı, zaman yönetimi probleminden çok daha fazlasını içeren bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlardan oluşan karmaşık bir olgudur (Fee ve Tangney, 2000; Ferrari ve diğ.,1995; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışı; etkisiz zaman yönetimi, performans düzeyinde azalma, hayal kırıklığı tolerans düzeyinde düşüklük, görev bilincinden kaçınmayı sürdürme, ego zayıflığı, hızlı karar alamama, olumsuz duyguları

düzenlemede yetersizlik gibi davranış modelleridir (Ferrari ve Díaz-Morales, 2014; Schubert ve Stewart, 2000).

Milgram (1991), erteleme davranışının duygusal ve davranışsal öğelerini içeren tanımında dört temel bileşenin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar:

- Bir davranışın geciktirilmesi,
- Bir ürünün standartların altında ortaya çıkması,
- Önemli olarak algılanan bir görev olması,
- Duygusal karmaşa ile sonuçlanması olarak tarif etmektedir.

Balkıs (2006) ise erteleme eğilimini yapılması gereken önemli bir işi ertelemeye yönelik;

- a) Bir kişilik özelliği,
- b) Davranışsal bir eğilim,
- c) Gereksiz bir geciktirme,
- d) Akılcı olmayan bir eğilim olarak tanımlamaktadır.

Ferrari ve Pyshyl, erteleme davranışını “kişilik özelliği olarak erteleme” ya da “kronik erteleme” ve “durumsal erteleme” olarak ikiye ayırmaktadır (2007). Kişilik özelliği olarak erteleme olan nevrotik erteleme, önemli yaşam kararlarını erteleme eğilimidir. Kompulsif erteleme ise benzer kişilerde davranışsal ve karar vermeyi içeren ertelemedir (Ellis ve Knaus, 1977).

Durumsal erteleme ise, “genel erteleme” ve “akademik erteleme” olarak tanımlanmaktadır. Genel erteleme tekrar eden yaşam olaylarını zamanında yapmakta zorluk çekme deneyimidir (Ferrari, O'Callahan ve Newbegin, 2005). Akademik erteleme, genel olarak bireyin sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler, katılım gibi görevleri nedensiz ve kaygı yaşayınca kadar geciktirmesidir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Steel (2002), ertelemeciliğin tanımının ve performansa etkisinin belirsiz olduğunu, yapıcı ve yıkıcı sonuçlarına ilişkin tartışmaların sürdüğünü, ertelemeciliğin düzenlenmesi



konusunda gelişmelere rağmen sorunların devam ettiğini ve kapsamlı bir şekilde kabul edilmiş bir ertelemecilik kuramı olmadığını vurgulamaktadır.

Ertelemenin boyutları olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları ele almak mümkündür.

### **1.3.1. Bilişsel Boyut**

Bu boyut erteleme davranışının bilişsel bileşenleri amaçlar ve gerçek davranış arasındaki uyumsuzluktur (Blunt ve Pychyl, 2000; Ferrari, 1994). Senecal ve diğ. (1995), bireyin bilinçli ve belli amaçlarla yaptığı ertelemenin erteleme olarak kabul edilebileceğinden bahsederek bilişsel boyuta vurgu yaparlar. Ayrıca, pek çok bilişsel değişken erteleme davranışıyla ilişkili bulunmuştur; irrasyonel inançlar, dışsal yüklem stilleri ve zamanla ilgili inançlar (Haycock, 1993). Ferrari ve diğ. (1995), bilişsel çarpıtmaların akademik erteleme davranışına katkı sağladığını belirtmiştir. Ayrıca, aşırı başarıyı vurgulayan aileler ve çocuk için gerçekçi olmayan amaçlar koyan aileler tarafından ertelemeci yetişkinler yetiştirilmektedir.

### **1.3.2. Duygusal Boyut**

Bireyler erteleme davranışlarının farkına vardıkları zaman; yetersizlik, kendini reddetme, utanç duyma, suçluluk, hilekarlık hissi, gerginlik, panik hislerini yaşamalarıdır (Binder, 2000). Knaus (1998), ertelemecilerin, çaresizlik, depresyon, üzüntü, kin, hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşadıklarını belirtmiştir. Fee ve Tangney (2000), erteleme davranışının suçluluk ve utangaçlık değişkenleriyle yapmış oldukları çalışmada; utangaçlık eğilimlerinin erteleme eğilimleriyle ilişkili olduğunu, ancak suçluluk eğilimleriyle ilişkili olmadığını sonucu bulmuşlardır. Yorulmaz (2003), suçluluk duygusu ile erteleme eğilimi arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu, suçluluk duygusunun erteleme eğilimini yordayabildiğini, suçluluk duygusu arttıkça erteleme davranışının azaldığını belirtmiştir ve aynı çalışmada utanma duygusu ile erteleme eğilimi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ferrari ve Beck (1998), ertelemecilerin başlangıçta bir gerçekçi olmayan mazeret kullandıklarında (mutluluk, heyecanlanma) yaşadıklarını fakat sonraları suçluluk, utangaçlık gibi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir.

### 1.3.3. Davranışsal Boyut

Schouwenburg (1995) ertelemeyi, geciktirilen görevlerdeki davranış olarak tanımlamaktadır. Ertelemenin davranışsal boyutunda, yapılması gereken iş ya da alınması gereken karar için ayrılan zamanı gereksiz harcamadır (Senecal ve diğ., 1997). Lay (1986), işleri son ana bırakma davranışını “bazı amaca ulaşmak için gerekli olanı erteleme” şeklinde tanımlayarak davranışsal boyutuna vurgu yapar. Kişi, erteleme davranışının davranışsal boyutunda yapması gerekenleri gereksizce son ana bırakarak daha çok hoşuna gidecek zevk alacak aktivite ve hobilerle meşgul olarak davranışını ertelemesini içerir.

### 1.4. Erteleme Türleri

Literatürde bir çok araştırmacı erteleme davranışlarını farklı perspektifte inceleyerek çeşitli türlere ayırmışlardır. Çalışmada ise erteleme türleri *Genel ve Akademik* erteleme ana türlerine ayrılıp *Genel Erteleme* türleri literatürde belirtilen alt türlerine ayrılarak ele alınacaktır.

#### 1.4.1. Genel Erteleme

Genel erteleme davranışı, bireylerin farklı sebepler bağlamında hayatlarını sürdürürken en önemsizinden en önemlisine dek birçok durumda erteleme davranışlarında bulunmalarıdır. Genel ertelemecilik davranışı pek çok bilim insanı tarafından çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Bunlar (Burke ve Yuen, 1983; Slomon ve Rothblum, 1984; Lay, 1986; Ferrari, 1991; Milgram, Mey-Tal ve Levinson, 1998; Ferrari ve Dovidio, 2000).

- Ev İle İlgili İşleri Erteleme: Evin yapılması gereken günlük işlerinin ertelenmesidir. Örneğin; balkonun yıkanması, evin temizliği, market alışverişi, tamirat işleri gibi.
- Çalışma Alanındaki İşleri Erteleme: Zamanında işe gitmeme, toplantılara zamanında katılmama, alınması gereken kararları geciktirme, alınan kararların uygulanmasının geciktirilmesi, rapor yazmayı erteleme gibi davranışları içermektedir.
- Kişisel Bakımla İlgili İşleri Erteleme: Fiziksel egzersiz yapmayı, kilo vermeyi, sigara içmeyi bırakmayı geciktirme, banyo yapmayı ya da yeni kıyafetler

almayı erteleme, sağlık ilgilil sorunlarl son ana bırakma gibi davranışları içeren erteleme alanıdır.

- Sosyal İlişkilerle İlgili Yapılması Gerekenleri Erteleme: Arkadaşları aramayı, akrabaları ziyaret etmeyi, diğer insanlarla bir arada olmaya yönelik etkinlikleri planlamayı, doğum günlerinde aramayı, bayramlarda ve özel günlerde aramayı erteleme gibi davranışları kapsar.

- Mali durumla ilgili İşleri Erteleme: Kurumlar ya da kişilere olan borçları ödemeyi erteleme, faturaları yatırmayı son ana bırakma, bankalarla ilgili bir sorunda bankayı aramayı geciktirme vb. gibi davranışları içermektedir.

#### **1.4.2. Akademik Erteleme**

Solomon, Rothblum ve Murakami(1986) akademik ertelemeyi kişinin (1)hemen hemen her zaman ya da her zaman akademik görevlerini ertelemesi ve (2) bu erteleden dolayı hemen hemen her zaman ya da her zaman kaygı hissetmesi olarak tanımlamıştır. Bu yüzden akademik ertelemenin, akademik işlerin tamamlanmasının gerekenden fazla zaman almasını ve aynı zamanda hem sıklıkla işlerin son dakikaya bırakılmasını hem de kaygı durumunu içermesi gerekmektedir.

Tuckman (1991)'da ertelemeyi “öz düzen performans yokluğu” veya “kişinin kontrolündeki aktiviteyi öteleme veya tamamen vazgeçme” olarak tanımlanmıştır. Buna ek olarak Ainslie(2010)'ye göre ertelemenin genişletilmiş tanımı, kısa vadeli hazları uzun vadeli hedefler için ötelemedeki isteksizliği içerir ve uzun vadeli sonuçları olan düşük öz düzenleme veya düşük dürtü kontrolü eğilimi olarak yorumlanabilir(Tuckman ve Kennedy,2013).

Erteleme eğilimi yapılması gereken önemli bir işi ertelemeye yönelik;

- Bir kişilik özelliği,
- Davranışsal bir eğilim,
- Gereksiz bir geciktirme,
- Akılcı olmayan bir eğilim olarak tanımlanabilir(Balkıs,2006).

Kendinden şüphe duyma ve kendine güvensizlik düzeyi arttıkça, akademik erteleme davranışları artmakta, artan erteleme davranışlarına paralel olarak akademik başarı düşmekte, düşen akademik başarı benlik saygısını azaltmaktadır.(Duru ve Balkıs, 2014)

Erteleme eğilimi zaman ve durumlar arası öz düzenleme davranış eksikliğini karakterize eden bir özellik olarak kavramsallaştırılabilir(Kennedy ve Tuckman,2013). Mesela Schowenburg (2004)'a göre erteleme, “zayıf dürtü kontrolü, süreklilik eksikliği, disiplin eksikliği ve zaman yönetimi yeteneği eksikliği ve metodolojik çalışmama” ile beraber tutulması gereken ve öz düzenleme sürecinde öz kontrol eksikliği olarak gözlemlenebilen bir özelliktir. Kağan (2009) yaptığı araştırmada akademik erteleme ve kaygı arasında da düşük düzeyde olumlu ve anlamlı ilişki ve akademik erteleme ile zaman yönetimi arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca sorumluluk kişilik özelliği, akademik ertelemeyi en fazla yordayan kişilik özelliğidir (Kandemir, 2010).

Hemen hemen herkesin gündelik hayatta yapması gereken fakat farklı nedenlerden dolayı bir türlü yapamadığı ve ertelediği birçok görev ve sorumlulukları vardır. Bu durum özellikle günümüz üniversite öğrencilerinde akademik görev ve sorumluluklarını erteleme olarak ortaya çıkmaktadır.Çetin (2009)'in üniversite öğrencilerinin akademik erteleme durumlarıyla ilgili yaptığı araştırmada öğrencilerin %33'ünün yüksek düzeyde, %34'ünün ise orta düzeyde erteleme davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla erteleme eğilimi sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Hiç akademik erteleme yapmamış bir bireyin olduğunu düşünmek çok zordur. Aslında akademik erteleme o kadar yaygındır ki eğer biri “hiç erteleme yapmam” ölçek maddesine “evet” diye cevap veriyorsa ya yalan söylediği ya da sosyal olarak arzulanan tarzda cevap verdiği şüphesini uyandırır(Senecal, Koestner, Vallerand, 1995).

Akademik ertelemenin beş boyutu vardır. Bunlar; davranışsal geciktirme, bu geciktirmeden dolayı kişinin duygusal karmaşa yaşaması, göreve karşı isteksizlik, görevin yapılabilmesine ilişkin kapasite ve bu geciktirme davranışını azaltma arzudur(Milgram,Marshevsky ve Sadeh,1995).

Burka ve Yuen (1982) akademik ertelemeyle ciddi problemleri olanların genelde bu sorunlarını tembellik, disiplinsizlik veya zamanı organize etmeyi bilmeme gibi kişisel eksikliklere bağlama eğiliminde olduklarını söylemiştir (Koestner Vallerand,1995).

Erteleme davranışının nedenleri konusunda literatüre bir bütün olarak bakıldığında, zamanı etkili şekilde kullanabilme, verimli çalışma, önceliklerini sıraya koyabilme gibi

alışkanlıklarının olmaması gibi durumlar göze çarpmaktadır. Buna ek olarak kişilik özellikleri ve bireyin kendi ve çevresiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları da erteleme davranışı nedenleri arasında gösterilebilir. Bu açıdan bakıldığında erteleme eğiliminin nedenleri olarak çevresel faktörlerden daha çok kişinin kendini düzenleme becerisi, kişiliği ve bilişsel süreçleri üzerinde durulmaktadır. Aslında çevresel faktörlerinde erteleme konusunda etkili olduğu söylenebilir(Balkıs, 2006). Sorumluluk duygusu düşük öğrencilerin daha çok başarısızlık korkusu ve tembellik nedenleriyle akademik çalışmalarını ertelemektedirler(Özer ve Altun, 2011).

Erteleme davranışının bir türü olan ve genel olarak akademik görevleri içeren akademik erteleme davranışı, akademik içerikli görevlerin bazı nedenlere bağlı olarak geciktirilmesidir (Senecal ve diğerleri,1995).

Senecal ve arkadaşlarının (1995) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin akademik davranışlarını düzenleme biçimi, erteleme davranışlarıyla belirgin biçimde ilişkilidir. Akademik davranış düzeni konusunda ters motive olmuş çaresiz öğrenciler ertelemeye daha yatkındır. Yani iç odaklı motivasyonun azlığı yüksek seviyede erteleme ile ilişkilidir. Düşük düzeyde azim, negatif duygular ve tutum ve davranışlar arasındaki tutarsızlık faktörleri öğrenciyi ertelemeye götürür. Depresyon, anksiyete ve düşük özgüven gibi başarı korkusuyla ilişkili ruhsal faktörler erteleme ile yüksek seviyede ilişkilidir. Akdoğan (2013)'ın üniversite öğrencileri üstünde yaptığı araştırmada öğrencilerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arttıkça akademik erteleme davranışlarının da arttığı görülmüştür.

Akademik ertelemeyen negatif etkilenen öğrencilerin klinik müdahaleye (depresyon tedavisi) ihtiyacının olması beklenmez. Fakat bu öğrenciler rehberlik gerektiren akademik ilişkili bir problem (sınav kaygısı gibi) yaşayabilirler (Solomon, Rothblum, Murakami,1986).

Akbay(2009)'un yaptığı araştırmada sırasıyla akademik güdülenme, akademik yükleme stilleri ve akademik öz yeterlik inancı, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Bu çalışmaya göre öğrencilerin akademik işlerine yönelik bakış açıları daha iyimser oldukça, akademik erteleme davranışlarında azalma görülmektedir. Aynı şekilde, akademik güdülenme ve akademik öz yeterlik düzeylerinde bir artma olduğunda, yine üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları azalmaktadır.

Akademik erteleme davranışını düşük düzeylere çekebilmenin görünen en temel yolu doğal motivasyondur. Öğrenci, dersin gelecek hedeflerine ulaşmada çok önemli olduğunu düşünse de, dersin içeriğine ilgi duymadığında erteleme eğilimi yüksek olmaktadır. Yani erteleme davranışı, çok yüksek seviyede bir iç odak eşiği aşılarak üstesinden gelinebilen bir motivasyon problemidir(Senecal ve diğerleri,1995).

Chu ve Choi (2005) yaptığı araştırmada farklı erteleme tipleri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunlar (a)Pozitif tipte erteleme sergileyen aktif erteleyenler ile (b)Negatif tipte erteleme sergileyen pasif erteleyenlerdir. Geçerli olan önceki varsayımların aksine, erteleyenlerin bir alt kümesi olan aktif erteleyenler bazen ‘geleneksel’ negatif tipteki erteleme yapanlarla (pasif erteleyen) aynı düzeyde erteleme davranışı gösterirler, fakat buna rağmen kendilerinden beklenen tutumsal ve davranışsal karakteristikleri sergileyebilirler. Bu yeni tanımlanan aktif erteleyenler grubu üyeleri, baskı altında çalışmayı tercih ederler ve kasıtlı olarak erteleme yaparlar. Aktif erteleyenler, harekete geçme konusunda kararsız olan ve eski başarısızlıkları nedeniyle kaygılı olan pasif erteleyenlere göre, istenen sonuca ulaşarak görev tamamlamaya daha yatkındırlar.

Okul aidiyet algısı öğrenci ve enstitü arasındaki akademik ve sosyal algı uyumunun göstergesi olarak gözlemlenebilir (Hausmann,Ye,Schofield ve Woods,2009). Akademik ve sosyal değerlerin öz düzene de yansıdığı kabul edilirse okul aidiyeti ve erteleme eğilimi arasında ilişki olması makul görülebilir. Sonuç olarak erteleme ve algılanan okul aidiyeti aynı faktörlerden etkilenebilirler. Erteleme yalnızca başarıya eğilimi yükseltmede değil aynı zamanda öğrencilerin algılanan okul bağlılıkları üzerindeki etkisi bakımından da önemlidir(Kennedy ve Tuckman,2013).

Kennedy ve Tuckman (2013)’nin üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sosyal dışlamanın akademik ertelemeyi artırdığı, fakat akademik görev bilinci ve not kaygısının bu erteleme düzeyini aşağıya çektiği sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak öğrencilerde ilk sömestr başlarında ölçülen akademik erteleme eğiliminin öz yeterlik ve okul aidiyeti üzerinde direk negatif etkisi olduğu ve ilk dönemin sonlarındaki algılanan stres üzerinde pozitif etkisi olduğunu gözlemlemiştir.

## 1.5. Ertelemenin Kuramsal Çerçevesi

### 1.5.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud, erteleme olgusunu açıklarken kaçınma kavramı ve özellikle kaçınma davranışında yaşanan kaygı üzerinde durmuştur. Freud kaygının, bastırılmış bilinçaltı duyguların egoya gönderilen uyarı sinyalleri olduğunu, kaygı yaşandığı anda, egonun pek çok savunma mekanizması kullandığını öne sürmüştür. Freud, tamamlanmayan görevlerin aslında egoyu tehdit edici niteliği olduğunu, bu kaygı verici durumdan kurtulmak için ise bireyin kaçınma yani erteleme davranışı gösterdiğini vurgulamıştır (Ferrari ve diğ., 1995). Dolayısıyla Freud'a göre kaçınma ya da erteleme, egonun kendisini koruması için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Ancak erteleme davranışı kısa dönemde kaygıyı azaltsa da uzun dönemde tamamlanmayan görevle ilgili gelişimi olumsuz etkilemekte ve kaygıyı artırmaktadır (Gençtan, 2014).

Nevrotik kişilik özellikleri gösteren bireylerin günlük yaşam sorunlarıyla uğraşmaktan çok, onlardan kaçınmaya yönelik bir yaşam biçimini benimsemektedirler. Kaçınma davranışına yönelik düşünce ve duygular, bireyin yetersizlik durumuyla yüzleşmemesini sağlar ya da geciktirir (Gençtan, 2003).

Psikodinamik yaklaşıma göre erteleme eğilimi, kişinin ailesine yönelik olumsuz duygularını içeren, alttaki içsel psikik süreçlerin etkisiyle oluşan problemlidir (Matlin,1995). Çocukluk dönemi deneyimleri, gelecekteki kişilik gelişiminde etkilidir ve özellikle çocukluk çağı deneyimleri arasında travmalar yetişkinlik dönemindeki bilişsel süreçlerin şekillenmesinde daha fazla etkilidir (Van der Kolk, 1987).

Psikodinamik yaklaşımın önde gelen isimlerinden Missildine, erteleme davranışının “erteleme sendromu” olduğunu, görevin başarılmasıyla ilgili ‘ağır günlük rüya paralyze’nin” erteleme sendromunun açık bir dışavurumu olduğunu ve bu sendromun hatalı çocuk yetiştirmeden kaynaklandığını belirtmektedir (Ferrari ve diğ., 1995). Missildine ‘e göre yüksek başarı beklentisi olan ailede yetişen çocuklar, ebeveynlerinin sevgisini kazanmak ve onayını almak için çabalarlar, başarısızlığa uğradıkları zaman ise kaygı yaşarlar ve kendilerini değersiz hissederler. Yüksek başarı beklentisi olan ailelerin çocukları, yetişkinlik dönemlerinde kişisel değerlerini ve yeteneklerini değerlendirebilecekleri bir görevle karşı karşıya kaldıklarında; çocukluk çağlarında yaşadıkları duyguları tekrar yaşayacaklarından aynı şekilde davranacaklardır (Ferrari ve diğ., 1995). MacIntyre ise, hatalı çocuk yetiştirme

tutumlarından; çok hoşgörülü ya da oldukça katı/otoriter ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen çocukların, yetişkinlikte ertelemeci davranışlar göstereceğini belirtmektedir (Ferrari ve diğ., 1995).

Spock (1971)'a göre, çocuklar, bir görevi başaramadıklarında bilinçaltındaki anne-babalarının öfkesine maruz kalırlar ve tepki olarak gelecekteki hedefe yönelik davranışlarını geciktirirler. Yetişkin oldukları ve bir görevi başarmaları gerektiğinde de çocukluk günlerindeki anne-baba tutumlarını hatırlarlar ve ebeveynlerinin onları başarıya yönelik göreve zorlayan isteklerine karşı tepki olarak hiçbir görevi bitiremeyen kronik ertelemeciler olurlar (Ferrari ve diğ., 1995).

Çocuklarına çok yüksek hedefler koyan başarı yönelimli, aşırı kontrolcü, çocuklarının özerklik kazanmalarına ket vuran aileler ile çocuklarının başarıya ulaşacak kapasiteleri olmadığına inanan ailelerde yetişen bireylerin, erteleme davranışı göstermeye daha fazla eğilimli olduğu görülmektedir. Kişinin otoriteye isyanı da erteleme davranışına neden olmaktadır. Başarı yönelimli batı toplumlarında oldukça yaygın olan başarısız olma, başarısızlık korkusu ve otoriteye isyan etme, erteleme davranışının nedenleri olarak görülmektedir (Burka ve Yuen, 1983).

Psikodinamik kuramcılara göre, kişilik gelişiminde erken çocukluk dönemine ait duygular, doğrudan ifade edilmekten çok sembolik olarak dışa vurulmaya çalışıldığı için erken çocukluk dönemi önemlidir. Erteleme davranışı, çocukluk deneyimleriyle ve özellikle çocukluk dönemi travmalarıyla ilişkili bir özelliktir (Kağan, 2010).

### **1.5.2. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı kuramcılar öğrenmenin, uyarıcı ile davranış arasında bir bağ kurularak geliştiğini ve pekiştirme yoluyla davranışın değiştiğini vurgulamaktadırlar. Davranışçı yaklaşımlardan olan klasik öğrenme kuramına göre erteleme davranışı sıklıkla davranışları için ödüllendirilen ya da yeterince cezalandırılmayan öğrencilerde görülmektedir (McCown, Johnson ve Ferrari, 1995).

Akademik erteleme eğilimi olan öğrenciler ile akademik erteleme eğilimi olmayan üniversite öğrencilerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, erteleyen öğrenciler, son dakikada başarıyla bitirdikleri ve bitiremedikleri ödevlerin sayısı sorulduğunda son dakikada başarıyla bitirdikleri ödevleri daha fazla hatırlamaktadırlar. Aynı araştırmada erteleyen öğrencilerin,



dış otoriteler tarafından dakik olmadıkları için cezalandırıldıkları ödevleri ise daha az hatırladıkları görülmektedir. Bu sonuçlar davranışçıların, erteleme ve pekiştirmeyle ilgili tezlerini doğrulamaktadır (McCown, Johnson ve Ferrari, 1995).

Kağan (2010) ertelemeyi, davranışsal öğrenme kuramına göre kaçma ya da kaçınma koşullanması ve pekiştirme kavramıyla açıklamaktadır. Olumsuz uyarıcılara maruz kalan organizma, kaçma ve kaçınma davranışında bulunmaktadır. Kaçma durumunda, bir olumsuz uyarıcı verilmeye başlandıktan sonra yapılan davranım, o uyarıcının sona ermesine sebep olmaktadır. Kaçınma durumunda ise bir davranım, olumsuz uyarıcının başlamasını engeller ya da geciktirir. Yani bu durumda, kaçınma, ceza gibi hoş olmayan bir durumun ortaya çıkmasını engellemek amacıyla istenilen bir davranışın öğrenilmesidir. Ders çalışmak zorunda kalan bir öğrenci, olumsuz uyarıcılar olarak algıladığı görevlerden kaçınmayı kullanarak erteleme davranışı yapar (Morris, 2002).

Davranışçı yaklaşım erteleme davranışının genellikle isteksizlik ve üzüntüye neden olduğunu, bu durumun ise kaçınmaya yol açtığını savunur. Bireyin görev ve sorumluluklarına vurgu yaparak kaçınma davranışını önlemek amaçlanır. Görev ve sorumlulukların farkına vardırılmak için, öğrenme ve maruz bırakma tekniği kullanarak davranış modellerinde değişiklik yaratılır (Rozenal ve Carlbring, 2013).

### **1.5.3. Bilişsel Yaklaşım**

Ellis ve Knaus (1977)'a göre bilişsel yapılar; duygu, davranış, çevre ve insan üzerinde etkili olmakta ve ilişkilerde aracılık görevi üstlenmektedir. Yani insanın yaşadığı olayları yorumlama biçimi duygu ve davranışlardan daha etkilidir.

Ellis ve Knaus (1977) klinik çalışmaları sonucunda, ertelemecilerin izledikleri on bir temel adım sıralamışlardır. Bunlar; bir görevi gerçekleştirmek için istekli olma, görevi yapmaya kesin karar verme, görev yapmayı gereksizce geciktirme, ertelemenin zararlı yönlerini fark etme, ertelemeden dolayı kendisine kızma, ertelemeye devam etme, son dakikada görevi tamamlama ya da asla bitirmeme, rahatsızlık ve huzursuzluk hissetme, bir daha hiçbir görevi ertelemeyeceğine dair söz verme ve yeni görevde tekrar ertelemeye devam etme olarak tanımlanmaktadır.

Bu süreç içinde kaygı, depresyon ve umutsuzluk duygularına eşlik eden düşük benlik saygısı ve değersizlik duygusu bir kısır döngü halinde tekrar tekrar yaşanabilmektedir.

Ellis ve Knaus'a (1977)'a göre, kendinden şüphe duyma, düşük engellenme toleransı ve kontrole karşı isyan ertelemeye neden olmakta ve bu olumsuz duygulardan kaçmak için kişi erteleme davranışı sergileyebilmektedir. Erteleme davranışının on bir adımlık erteleme süresince kaygı, depresyon ve umutsuzluk duygularına eşlik eden düşük benlik saygısı ve değersizlik hissi bu kısır döngü içinde tekrar tekrar yaşanabilmektedir.

Howell ve Buro (2009), üniversite öğrencilerinin örtük inançları, başarı hedefleri ve erteleme davranışı arasındaki çok yönlü ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; bireylerin yeteneklerinin doğuştan getirilen özellikler olarak değişmeyeceği inancına karşı doğuştan getirilen özelliklerin değiştirilebilir ve geliştirilebilir olduğu algısının ertelemecilikle ilişkili bulmaktadırlar. Kişilerin kendi yeteneklerine ilişkin değişmezlik inançları; eksikliklerini kapatma ve belirlenen hedeflere ulaşma sürecinde zorluklarla karşılaşıldığında kaçma eğilimi göstermelerini etkilediğinden erteleme davranışı göstermektedirler. Aksine, kişiler yeteneklerini değişebilir ve geliştirilebilir olarak algılamaları, kişisel hedeflere ulaşmada daha yılmaz davranmaları, başarısızlıkları gelişme şansı olarak algılamaları ve daha az ertelemeci olmalarını etkilemektedir.

Ayrıca Bridges ve Roig'e (1997) göre ertelemecilik hem akıldışı inançlarla hem de problemden kaçınmayla olumlu ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle bilişsel davranışçı kuram temelli yapılan grup çalışmalarında bilişsel çarpıtmalar akademik erteleme davranışla ilişkili bulunmaktadır (Kağan, 2010; Toker, 2014)

#### **1.5.4. Akılcı Duygusal Yaklaşım**

Akılcı Duygusal yaklaşım, insanların hem akılcı ve doğru, hem de akılcı olmayan ve çarpık düşüncelere sahip bir potansiyelle doğdukları varsayımına dayanır. Bu kurama göre insanların, benliğini koruma, mutlu olma, düşünme, ifade etme, sevmeye, başkalarıyla iletişim kurma, büyüme ve kendini gerçekleştirme eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir. Bunun yanında, bireylerin kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını sürekli tekrarlamaya, batıl inançlar, toleranssızlık ve mükemmeliyetçilik geliştirmeye, kendini suçlamaya ve potansiyelini geliştirmekten kaçınma eğilimine de sahip oldukları belirtilir (Corey, 2005).

## 1.6. Erteleme ve Mükemmeliyetçilik

Psikodinamik kuram, bireyin çocukluk dönemindeki yetiştirilme tipi ile ertelemecilik düzeylerini açıklamaktadır. Birbiri ile ilintili olduğu belirtilen mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışını net olarak idrak etme bakımından ailenin etkili olduğu etkenlerin rolünü ifade etmek önem arz etmektedir. Missildine (1963) mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışlarını bireyin gerçekçi olmayan normlara ve kendisini güç durumlara sokan aile beklentilerine maruz kalma bakımından ifade etmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarına ilişkin değerlendirmeleri ve tutumları Burka ve Yuen'in (1983) erteleme ile ilgili yaptığı analizinde önemli bir yer tutmaktadır. Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışlarını sergileyen bireylerin başarının devamlılığını fazlaca önem atfetmeleri ve kendilerine yüksek standartlar belirlemeleri, erteleme davranışlarını sergileyenlerin mükemmeliyetçilikle bağlantılı pek fazla bilişsel nitelik ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Burka ve Yuen (1983) yüksek seviyede başarıya odaklı veya aksine çocuklarının kabiliyet ve potansiyellerinden haberdar olmayan, çocuklarının başarıya erişecek potansiyelleri olmadığını düşünen ailelerde yetişen çocukların erteleme davranışına olan meylinin daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Bu özellikteki ortamda yetişen kişilerin, ailenin çocuğun kabiliyetlerine dair şüphelerine inanarak ve kabul ederek veya mükemmelere erişmek için çaba göstermek şeklinde tepkiler ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Bahsi geçen durumda, mükemmelere erişmek için çaba gösterme, bireyin tespit ettiği ve amaç odaklı tutumundan çok diğer insanların memnuniyetine odaklanma anlamı taşımaktadır. Fakat, birey anne – babanın belirlediği aşırı normları yerine getiremediği hallerde erteleme davranışı göstermekte, bu durum da kişinin egosunu şahsı ve ailesinin nezdinde koruma bakımından bir savunma sistemi olarak kullanılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve erteleme kavramlarına dair gerçekleştirilen kavrama dayalı çözümlenmeler, bahsi geçen kişilik özelliklerinin birbirine benzer nitelikler ortaya koyduğunu belirtmektedir. İfade edilen durumu desteklemesi açısından örneğin, mükemmeliyetçilikte ertelemecilikte gerçeği yansıtmayan inançlarla ilintili görünmektedir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1998; Knaus; 1998).

Mükemmeliyetçiler ve ertelemeciler yüksek seviyede performans ortaya koymaları ve toplumsal olarak devamlı onaylanmalarını lüzumlu görme inancını içlerinde barındırırlar. Bu iki kavramın önemli olan ortak özelliği, ikisinin de başarısızlığa ilişkin korkuları barındırmasıdır. Bu durum bağlamında, ertelemeye ilişkin literatürde yer alan bilgiler

çerçevesinde bir çok bilim insanı, ertelemeyi incelerken üzerlerinde durdukları unsurlar başarı ve korku olmuştur (Flett, Hewitt ve Martin, 1995).

Bu iki kavram birbirine benzer nitelikler göstermekle beraber, birbirlerinden farklılaşan tarafları da vardır. Söz konusu farklılıklar, mükemmeliyetçiliğin “kişinin kendisi için mükemmeliyetçiliği” ve “kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliği” boyutlarından ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve ertelemecilik boyutları arasındaki farklılıklar, erteleme konusunun üzerinde durulmasına direkt olarak katkıda bulunmaktadır.

Kendisi için mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan bireyler, oldukça hırslı ve yaptıkları işlerde son derece titizdirler (conscientious). Bu tip mükemmeliyetçiler içsel kontrol odağına sahiptirler ve belli şartlar altında yüksek düzeyde başarı gösterme potansiyelleri vardır. Buna ek olarak, bu tip mükemmeliyetçilerin güdülenme kaynakları içseldir ve başarı gerektiren durumlarla karşılaştıklarında, bu durumdan kaçınmak yerine yaklaşma eğilimleri vardır. Bu bağlamda, kişinin kendisi için mükemmeliyetçiliği, erteleme davranışıyla olumsuz bir ilişki içindedir (Flett, Hewitt ve Martin, 1995).

Kişisel standartlar, kendine çok yüksek standartlar koyma ve bu standartların kişinin kendini değerlendirmesindeki aşırı önemi olarak karakterize edilir. Hatalara aşırı ilgi boyutu, hatalara karşı olumsuz tepkiler, hataları başarısızlıkla eşdeğer olarak görme eğilimine gönderme yaparken, ailesel beklenti ve eleştiri ailenin kendisine çok yüksek standartlar koyması olarak tanımlanır. Davranışlardan şüphe boyutu, yapılan işin yeterli olarak tamamlanmadığı hissiyle tanımlanır ve son olarak düzen boyutu mükemmeliyetçilikle ilgili düzenliliğe vurgu yapar. Hatalara aşırı ilgi anlamında mükemmeliyetçi insanlar bu boyuttaki düşük insanlara göre olumsuz modu daha fazladır, güvenleri düşüktür ve “daha iyi yapmalıyım” hisleri yüksektir. Ayrıca hatalara aşırı ilgi boyutundan yüksek puan alan bireyler diğerlerinin kendi performanslarını daha düşük olarak görecekları algısındadır ve kendi performans sonuçlarını daha az paylaşma eğilimindedirler (Egan ve Shafran, 2011).

Kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçilik özelliği ise bir anlamda güdülenmeme durumunu içermektedir. Bu tip mükemmeliyetçiler değerlendirme standartları üzerinde kişisel kontrolleri olmadığından çaresizlik ve başarı için gerekli olan etkin problem çözme yeteneklerinin eksikliğini hissederler. Erteleme davranışıyla,

mükemmeliyetçiliğin bu boyutu olumlu bir ilişki göstermektedir (Flett, Hewitt ve Martin, 1995).

Kişinin kendisi için mükemmeliyetçiliği ile kişinin başkalarının kendisinden beklediği mükemmeliyetçiliği arasındaki ayrıma ilişkin bir diğer açıklama, benlik katılımı düzeyi (ego involvement) ve görev katılımı (task involvement) düzeyi açısından yapılabilir. Benlik katılımı ve ego katılımı kavramları kişinin amaç yönelimindeki farklılıkları yansıtır (Flett, Hewitt ve Martin, 1995). Dweck (1986) başkalarından daha iyisini yapma, daha zeki görünme ve onay kazanmayı içeren performans amaçları ile ustalaşmayı içeren öğrenme amaçları arasında ayırım yapmaktadır. Bu bağlamda ego katılımlı bireyler için temel amaç başkalarından daha iyisini yaptığını gösterme ve olumlu sosyal değerlendirmeleri en üst düzeye çıkarmadır. Aksine, görev katılımlı bireyler öğrenmeye öğrenme amaçlarından dolayı değer verirler ve kendi yetkinliklerini artırmayı ve yeni olan bir şeyi anlama ya da ustalaşmayı amaçlarlar.

Mükemmeliyetçiliğin iki boyutu (kişinin kendisi için mükemmeliyetçiliği ve başkaları için mükemmeliyetçiliği) görev katılımı (bir anlamda kişinin öğrenme amacı) açısından farklılık gösterir. Kendi için mükemmeliyetçi olan bireyler daha öğrenme amaçlı ve görev odaklı özellikler gösterirken, başkaları için mükemmeliyetçilik özelliği gösteren kişiler bir anlamda içsel güdülenme yoksunluğu yaşarlar ve daha performans amaçlı kişilerdir (Flett, Hewitt ve Martin, 1995).

### **1.7. Erteleme ve Rahatsızlığa Dayanıksızlık**

Rahatsızlığa dayanamama kavramına değinilmeden evvel bu kavramın ayrılarak kavramsallaştırıldığı sıkıntıya dayanamama kavramına değinilmesinin yararlı olduğu düşünülmektedir. Sıkıntıya dayanma, istenmeyen ruhsal durumları yaşama ve bu durumlara dayanma potansiyeli olarak ifade edilmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıya dayanmanın fiziki sorunlara dayanma ile ruhsal/duygusal dayanma şeklinde iki boyutundan bahsedilebilmektedir. Rahatsızlık durumuna fiziksel olarak dayanmayı tespit eden çalışmalar genellikle ağrıya ortadan kaldırabilme potansiyelinin üzerinde durmasından dolayı ruhsal/duygusal durumları ortadan kaldırabilmeyi belirlemesi amacıyla kullanılması pek uygun olmamaktadır (Sargın vd. 2012). Rahatsızlığa dayanıksızlık ise kişilerin rahatsızlık hissettiği fiziki durumlara ne ölçüde dayanabildiği şeklinde ifade edilmektedir (Schmidt vd. 2007; Schmidt, Richey ve Fitzpatrick, 2006). Rahatsızlığa dayanıksızlık, yalnızca fiziki

rahatsızlık durumlarına dayanabilme düzeyi değil, tamamıyla rahatsızlık olarak kendisini gösteren fiziki duyum halleri ve bu durumu uyaranlara katlanabilme seviyesi olarak detaylı ve geniş çaplı bir bakış açısı ile irdelenmiştir. (Özdel vd. 2012). Aynı zamanda, bedeni rahatsızlıklara ve hissedilen acıya katlanma seviyesi, bireyin duygusal rahatsızlığa (ör. kaygı, üzüntü v.b.) dayanma seviyesine referans olmamaktadır. (Simons ve Gaher, 2005).

Literatürde birçok çalışma rahatsızlığa dayanamamanın birçok ruhsal bozuklukla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Rahatsızlığa dayanıksızlık, alkol ve madde kullanım bozuklukları, travmatik stres, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları gibi birçok psikopatolojinin gelişiminde ve devam etmesinde etkin olduğu birçok araştırma tarafından bulunmuştur. Travma sonrası stres bozukluğunda, kişinin duygusal rahatsızlığa dayanma kapasitesine olan algısının, travmaya bağlı duygularla ve düşüncelerle baş etmedeki öz yeterlilik seviyesi ile ilişkili olduğu görülmektedir (MarshallBerenz, Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein ve Zvolensky, 2010; Vujanovic, Bonn-Miller, Potter, Marshall ve Zvolensky, 2011). Borderline kişilik bozukluğunda rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyi düşüktür. Düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi, kişinin bio-davranış sistemi ile sosyal çevresinin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Rahatsızlığa dayanıksızlığın düşük olması dürtüsel davranışlara neden olur ve duygu regülasyonunda problemler ortaya çıkar (Linehan, 1993). Alkol ve madde kullanımında da sıkıntıya dayanıksızlığın rolü olduğu düşünülmektedir. Olumsuz duygularla baş etmede yaşanan güçlüklerin üstesinden gelmek için alkol ve madde kullanımına başvuran kişilerin rahatsızlığa dayanma kapasitesinin düşük olabileceği düşünülmektedir (Carpenter ve Hasin, 1999). Ayrıca, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyinin, madde kullanımı problemlerine neden olduğu ve sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlama ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002). Rahatsızlığa dayanmanın düşük olmasının bulimia semptomlarının etiyolojisinde ve sürmesinde/devam etmesinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Anestis, Selby, Fink ve Joiner, 2007).

Bu bozuklukların yanı sıra, rahatsızlığa dayanıksızlığın anksiyete bozukluklarında da önemli bir rol oynadığı yapılan çalışmalarda görülmüştür. Düşük rahatsızlığa dayanma, anksiyete riskini artırır ve aynı zamanda problemlerle anksiyete reaksiyonlarının devam etmesinde de potansiyel bir etkiye sahiptir. Düşük rahatsızlığa dayanma düzeyine sahip kişiler, kendi duygusal tepkilerini öngörülemez, kontrol edilemez, yönetilemez olarak algıladıklarında, bu durumun artmış olumsuz duygulanıma, özellikle de anksiyeteye yol açması beklenir. Ayrıca, anksiyete bozukluklarının önemli bir parçası olan duyumları

problemleri bir şekilde yorumlama (ör. bir şeyi tehlikeli olarak algılama) sürecini rahatsızlığa dayanmanın etkilediği düşünülmektedir. Diğer yandan, rahatsızlığa dayanıksızlığın, anksiyete problemlerinin sürmesini sağlayan baş etme süreçlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Rahatsızlığa dayanma düzeyi düşük olan kişilerde olumsuz duygulara tepki olarak kaçınma ve diğer güvenlik sağlayıcı davranışlar görülür.

Anksiyetede görülen korku tepkisinin sürmesinde de kaçınma ve uyumsuz diğer güvenlik sağlayıcı davranışlar önemli rol oynar (Salkovskis, Clark, Hackmann, Wells ve Gelder, 1999). Bazı çalışmalar, anksiyete hastalarının duygusal olarak uyarıcı durumlardan kaçındıklarını göstermektedir (Hoffart, Sexton, Hedley ve Martinsen, 2008). Bütün bunlar bağlamında, rahatsızlığa dayanıksızlığın, duygularla ilişkili olarak algılamayı, yorumlamayı ve kullanılan baş etme yollarını etkiler. Bu da anksiyete problemleri için artan bir risk oluşturur (Schmidt ve ark., 2011). Birçok anksiyete bozukluğunda, duygusal uyarılara karşı artmış bir tepkisellik mevcuttur (Lundh, Wikström, Westerlund ve Öst, 1999; Pollatos, Traut-Mattausch, Schroeder ve Schandry, 2007). Anksiyöz kişilerde, yükselmiş bir duyarlılık ve sıkıntı ve strese karşı artmış bir uyarılma hali görülür (Noteboom, Barnholt ve Enoka, 2001). Bu da, bu hastalarda düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi fikri ile tutarlılık göstermektedir. Bunun yanı sıra, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyine sahip kişiler, somatik belirtileri tehlikeli olarak yorumladıkları için korku ve anksiyete artar. Dolayısıyla, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi, anksiyete ve stresten kaçınmak gibi bir takım güvenlik sağlayıcı davranışlar ile bağlantılıdır. Düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi olan bireyler, güvenlik sağlayıcı davranışları, baş etme yolu olarak daha çok kullanırlar; bu da anksiyetenin sürmesine yol açar (Schmidt ve ark., 2011). Rahatsızlığa dayanıksızlığın, anksiyete bozukluklarını etkilemesinde birçok farklı fonksiyon vardır. Rahatsızlığa dayanamama, anksiyete bozukluklarının gelişmesinde bir risk faktörü olabilir (Daughters, Reynolds, MacPherson, Kahler, Danielson, Zvolensky ve Lejuez, 2009). Ayrıca, olumsuz duyguları düşük düzeyde tolere edebilmek, anksiyeteyi yaşadığı anda daha da artırır ve kaygının devam etmesine yol açar (Schmidt ve ark., 2011). Rahatsızlığa dayanıksızlık, anksiyete için risk faktörü olan diğer yapılarla (ör. anksiyete duyarlılığı) birlikte görüldüğünde, anksiyete semptomlarının gelişme ihtimali artmaktadır (Timpano, Buckner, Richey, Murphy ve Schmidt, 2009). Literatürde, rahatsızlığa dayanıksızlığın anksiyete bozuklukları ile ilişkisini araştıran az sayıda çalışma bulunmaktadır; fakat yapılan çalışmaların sonuçları, gelecek araştırmalar için yol göstericidir. Örneğin, Timpano ve ark., (2009), kompulsif biriktirme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın sonucuna göre, biriktirme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi ile yüksek anksiyete duyarlılığı düzeyi birlikte olduğunda, kişilerde biriktirme semptomlarına yatkınlığın arttığı görülmüştür. Daughters ve ark. (2009), ergenlerle yaptıkları bir araştırmada, rahatsızlığa dayanıksızlık ile içselleştirme rahatsızlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yalnızca genç kadınlarda, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi, daha yüksek içselleştirme semptomatolojisi ile ilişkili bulunmuştur. Schmidt ve ark. (2011)'nin yaptıkları bir pilot çalışmanın sonuçlarına göre, rahatsızlığa dayanıksızlık, kaygılı endişe (anxious worry), panik, sosyal anksiyete ve obsesyonlar ve kompülsiyonlarla negatif şekilde ilişkili bulunmuştur.

Anksiyete (kaygı), korkuya benzeyen, tehlike anında, kişiyi harekete geçiren, gerekli ve uyumsal bir duygudur. Fakat yaygın anksiyete bozukluğunda, kaygı ve endişe, hayatın birçok alanında aşırı ve gerçekçi olmayan bir şekilde ortaya çıkar. Nedensiz yere, bir felaket olacakmış duygusu çok yoğun ve şiddetli bir şekilde yaşanır. Aşırı ve patolojik kaygı, toplumsal, mesleki, ilişkisel alanlarda ciddi bozulmalara neden olur (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Yaygın anksiyete bozukluğunda görülen belirtiler, gerginlik, endişeli olma, huzursuzluk, tedirginlik, irritabilite, sinirlilik olarak sıralanabilir. Bu hastalar, kötü bir olacakmış gibi hissettiklerini fakat bu duygularına neden olacak herhangi bir uyarının olmadığını ifade ederler. Yaygın anksiyete bozukluğu görülen kişilerin ilişkileri ve iletişim biçimleri de endişeli ve tedirgindir. Bu endişeler aynı zamanda, kas gerginliği, çarpıntı, terleme, nefes almada güçlük, ellerde ve ayaklarda karıncalanma, ağız kuruluğu, göz bebeklerinde büyüme gibi bir takım fizyolojik belirtileri de beraberinde getirebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Aynı ölçütler DSM 5'te de korunmuştur. Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin kendi duygularını anlamada güçlük çektikleri ve duygularını ayarlama becerilerinin düşük olduğu düşünülmektedir. Bu kişiler, bazı duyguları itici/nahoş olarak görürler ve bu duyguları kontrol etmeye çalışma veya bu duygulardan kaçınma gibi bir takım savunucu stratejiler kullanırlar (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002). Yaygın anksiyete bozukluğunda duygu disregülasyonunu araştıran bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin kontrol grubuna göre, daha çok yükselmiş duygu yoğunluğu yaşadıkları ve olumsuz duyguları daha fazla ifade ettikleri görülmüştür. Bu kişiler, duygularını tanımlamada, tarif etmede, açıklamada yetersizlik yaşamaktadır. Ayrıca, duygusal yaşantılara olumsuz tepkiler gösterdiklerini, duyguların sonuçlarına ilişkin katastrofik inançlar taşıdıklarını, olumsuz duyguların ardından kendilerini yatıştırma güçlüğü yaşadıklarını bildirmişlerdir (Mennin ve ark., 2005). Keough ve ark. (2010) tarafından



yapılan bir araştırmada, rahatsızlığa dayanıksızlık ile anksiyete bozukluklarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, anksiyete semptomları (panik, yaygın anksiyete, sosyal anksiyete ve obsesif-kompulsif) ile rahatsızlığa dayanma düzeyi arasındaki ilişkinin yanı sıra anksiyete duyarlılığı düzeyine de bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, rahatsızlığa dayanıksızlık ile anksiyete semptomlarının her biri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, rahatsızlığa dayanma düzeyi düştükçe, anksiyete duyarlılığı düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Fakat rahatsızlığa dayanıksızlık ile anksiyete duyarlılığı birbiriyle ilişkili ama birbirinden farklı yapılar olarak bulunmuştur. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, sıkıntıyı tolere edememe ile anksiyete semptomlarını yaşamaya yatkınlık birbiriyle ilişkili görülmüştür. Rahatsızlığa dayanmanın kronik endişeyi yordayıp yordamadığını araştıran bir çalışmanın sonuçlarına göre, rahatsızlığa dayanma düzeyi düştükçe, endişenin arttığı görülmektedir. Rahatsızlığa dayanmanın, psikolojik esneklik ve bilişsel kaçınma ile birlikte kronik endişeyi yordadığı görülmektedir (Sabourin, 2013). Aşırı endişelenme ile rahatsızlığa dayanıksızlık arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırmada, daha düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi, daha fazla endişelenme ile ilişkili bulunmuştur. Aşırı endişelenmeye karşı sabit bir eğilimi olan kişiler, rahatsızlık verici duygusal durumları dayanılmaz ve kabul edilmez olarak değerlendirmektedirler. Bunun yanı sıra, aşırı endişelenme ve düşük rahatsızlığa dayanma, daha somut olan endişe verici düşünceler ile ilintili bulunmuştur (Huang, Szab ve Han, 2009). Holaway ve ark., belirsizliğe tahammlszlik ile yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, OKB, YAB ve kontrol gruplarından oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, OKB ve YAB grupları, kontrol grubuna göre daha yüksek belirsizliğe tahammlszlik bildirmişlerdir. Fakat, OKB ve YAB grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar bağlamında, belirsizliğe tahammlszliğu'nn anksiyete bozukluklarında önemli bir kavram olabileceği düşünülmüştür (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006).

Dugas ve ark., yaptıkları bir araştırmada, yaygın anksiyete bozukluğu'nda birkaç kavram ile birlikte belirsizliğe tahammlszliğu'nn rolünü incelemişlerdir. Belirsizliğe tahammlszlik, endişe ile ilgili düşünceler, zayıf problem oryantasyonu ve bilişsel kaçınma, yaygın anksiyete bozukluğu'nu, kontrol grubundan ayırıcı özellikte bulunmuştur. Bunun yanı sıra, belirsizliğe tahammlszlik yaygın anksiyete bozukluğu'nda anahtar bir rol oynamaktadır (Dugas ve ark., 1998).

Yapılan bir araştırmada, rahatsızlığa dayanıksızlık, duygusal reaktivite ve kontrol etme, nötrale etme, sıralama (ordering) ve yıkama gibi obsesyonları içeren farklı obsesif kompülsif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılara farklı duygusal içeriklere sahip film klipleri izleterek, farklı obsesif kompülsif belirtiler ile hem duygusal reaktivite hem de olumsuz duygulara karşı daha düşük dayanma düzeyi arasındaki bağlantıya bakılmıştır. Araştırmadaki hipotezlerden birine göre, obsesyon düzeyinin artması, duygunun çeşidi göz ardı edilerek, daha düşük dayanma düzeyini yordamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, obsesif belirtilerin düzeyinin yüksek olduğu kişilerden oluşan grup, obsesif belirtilerin düzeyinin düşük olduğu kişilerden oluşan gruba göre duygusal içerikli filmlerin hepsinde duygulara karşı daha düşük dayanıklılık ifade etmişlerdir. Ayrıca, obsesyon değerleri ile daha düşük dayanma düzeyi arasındaki ilişki en çok üzüntü içerikli filmde anlamlı bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, hem obsesyonların hem de üzüntüye daha düşük dayanma seviyesinin rahatsız edici düşüncelerle baş etmede yaşanan güçlük ile ilişkili olabilir. Bu ilişki, obsesyonlar ve uzun süreli üzüntü halinde görülebilecek ruminasyonlara yol açabilir. Bu sonuçların yanı sıra, beklenmedik bir şekilde yıkama obsesyonlarının tiksinti verici duygularla anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Yıkama obsesyonları daha çok öfke ve kaygı duygularıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, yıkama semptomlarının artmış duygusal reaktivite ile ilişkili olabileceği düşünölmektedir (Cougler ve ark., 2013). Rahatsızlığa dayanıksızlık ile olumsuz duygularla karşılaşıldığında impulsif davranmanın, obsesyonlar (OKB'nin diğer belirtileri hariç) üzerindeki interaktif rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi ile yüksek impulsif davranma, obsesyonlarda özel bir değişkeni yordamaktadır. Her ikisi de sadece obsesyonları yordamaktadır. Düşük rahatsızlığa dayanma ile olumsuz duygularla karşılaşıldığında yüksek impulsif davranmanın obsesyonların artması ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırma aynı zamanda otojen (ör. cinsel, dini, saldırganlık) ve reaktif (kirlenme, kontrol etme, simetri) obsesyonlarını ayırmaktadır. Sıkıntıya dayanamamayı ve duygu regölasyon bozukluklarını daha çok otojen alt tip ile ilişkili görmektedir (Cougler, Timpano ve Goetz, 2012). Obsesif-kompülsif bozukluktaki inanışları araştıran bir çalışmada, zarara karşı sorumluluk, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı, tehlikenin büyük görölmesi, belirsizliğe tahammölsüzlük, rahatsızlığın/kaygının sonuçlarına ilişkin inanışlar, baş etme kapasitesi olmak üzere 6 farklı inanç kategorisi açaşından incelenmiştir. OKB hastaları, diğer anksiyete bozuklukları olan hasta grubu ve kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. İnançları belirlemek amacıyla obsesif-kompülsif inanışlar ölçeği (obsessive-compulsive belief questionnaire) uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, OKB hastaları, anksiyete bozukluğu gurubuna ve kontrol

grubu hastalarına kıyasla 6 inanış kategorisinin her birinde daha yüksek skorlar elde etmişlerdir (Steketee, Frost ve Cohen, 1998). Konkan ve ark., (2012), obsesif kompulsif bozukluktaki, obsesif inanışları araştırdıkları çalışmada, OKB hastaları ile kontrol grubu hastaları karşılaştırılmıştır. Literatüre paralel olarak, OKB hastalarında obsesif inanışların kontrol grubu hastalarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde görüldüğü bildirilmiştir. Diğer yandan, sürekli kaygı kontrol edildiğinde, sonuçların anlamlılığının yitirildiği tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak, obsesif inanışların sadece obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili olmak yerine, anksiyeteye bağlı bir özellik olabileceği düşünülmektedir (Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur, 2012).



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da genel erteleme ölçeği, akademik erteleme ölçeği, çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma ölçekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmalarda bir gruba ait varolan özelliklerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Karasar, 1991).

#### 2.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmanın amacı erteleme eğilimi yüksek ve düşük olan kişilerin rahatsızlığa dayanma güçlerinin karşılaştırmak ve ertelemenin rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle olan arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu çalışmanın hipotezleri şunlardır:

1) Üniversite öğrencilerinin erteleme düzeyi ile mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2) Üniversite öğrencilerinin erteleme düzeyi ile rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3) Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları; cinsiyete, öğrenim gördüğü fakülteye, medeni durumuna, akademik başarısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

4) Üniversite öğrencilerinin rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri cinsiyete, öğrenim gördüğü fakülteye, genel başarı ortalamasına, barınma türüne, ailedeki kardeş sayısına ve kaçınıcı çocuk olduğuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

#### 2.3. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini İstanbul ilinde yer alan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu üniversite öğrencilerinden rastgele seçilmiş 70 öğrenci oluşturmaktadır.

Öğrencilerin %82,9'u kadın, %17,1'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıflara göre %2,9'unu 1, %52,9'unu 2, %25,7'sini 3 ve %18,6'sını da 4. sınıflardan oluşmaktadır.

		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	58	82,9
	Erkek	12	17,1
Kaldığınız Yer	Özel Yurt	17	24,3
	Devlet Yurdu	19	27,1
	Arkadaşlarımla Evde	31	44,3
	Akrabalarımın Evinde	3	4,3
Sınıf	1	2	2,9
	2	37	52,9
	3	18	25,7
	4	13	18,6
Bölüm	Sosyoloji	31	44,3
	Psikoloji	12	17,1
	Ekonomi	16	22,9
	Diğer	11	15,7
Kardeş Sayısı	1-2	8	11,4
	3-4	39	55,7
	5 ve üstü	23	32,9
Kaçınıcı Çocuk	2	35	50
	3	18	25,7
	4 ve sonrası	17	24,3

## 2.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, genel erteleme ölçeği, akademik erteleme ölçeği, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği, sıkıntıya dayanma ve rahatsızlığa dayanma ölçeği kullanılmıştır.

### 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi formu toplam 17 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, yaşı, sınıf düzeyi, bölümü, anne – babanın eğitim durumu, genel not ortalaması, medeni durumu,

yaşadığı yer, ailesinin yaşadığı şehir, daha önce ruhsal rahatsızlık öyküsünün olup olmadığı, ruhsal rahatsızlık nedeniyle tedavi alıp almadığı, üniversiteye giriş puanı, üniversitedeki öğrenim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve bir küçük kardeşiyle arasındaki yaş farkı gibi demografik bilgileri içermektedir.

#### **2.4.2. Genel Erteleme Ölçeği**

Genel Erteleme Ölçeği, Çakıcı (2003) tarafından kişilerin günlük yaşamda yapmak zorunda oldukları işleri zamanında yapıp yapmadıklarını, kişilerin işlerini erteleyip ertelemediklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 18 maddeden oluşan ölçeğin 11 tanesi olumsuz, 7 tanesi olumludur. Ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler (1) beni hiç yansıtmıyor ile (5) beni tamamen yansıtıyor arasında değişmekte olup, beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten en düşük 18 puan ve en yüksek 90 puan alınabilmektedir. Katılımcıların aldığı puanlar yükseldikçe erteleme davranışı sergileme sıklıkları artmaktadır. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci alt faktörün cronbach alpha katsayısı .88, ikinci alt faktörün cronbach alpha katsayısı da .85 olarak hesaplanmıştır. Sperman Brown iki yarım test güvenirliği, 9 maddelik birinci yarım test için .86, 9 maddelik ikinci yarım test için .84 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı 1. faktör için .79, 2. faktör için ise .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, genel erteleme davranışı içeren bir ifadeye beni hiç yansıtmıyor diyenler 1, beni çok az yansıtıyor diyenler 2, beni biraz yansıtıyor diyenler 3, beni çoğunlukla yansıtıyor diyenler 4, beni tamamen yansıtıyor diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18'dir (Çakıcı,2003).

#### **2.4.3. Akademik Erteleme Ölçeği**

Akademik Erteleme Ölçeği, Çakıcı (2003) tarafından öğrencilerin akademik erteleme davranışları belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren; ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi ifadeleri içermektedir, ifadeler verilen tepkiler beni hiç yansıtmıyor diyenler 1, beni çok az yansıtıyor diyenler 2, beni biraz yansıtıyor diyenler 3, beni çoğunlukla yansıtıyor diyenler 4, beni tamamen yansıtıyor diyenler 5 puan alacak biçimindedir. Ölçek 7 olumlu, 12 olumsuz ifadede oluşup 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek

skorlar akademik erteleme davranışı olduğunu gösterir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur.

Akademik erteleme ölçeğinin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Birinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .89, İkinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84'dür. Spearman Browniki yarım test güvenilirliği, 10 maddelik birinci yarım test için .87, 9 maddelik ikinci yarım test için .86 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. Akademik Erteleme Ölçeğinin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 1. Faktör için .80,2. Faktör için .82olarak hesaplanmıştır(Çakıcı,2003).

#### **2.4.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla Özbay ve Taşdemir (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipindedir, ifadeler “kesinlikle katılıyorum” ile “kesinlikle katılmıyorum” arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek skorlar bireyin o boyut ile ilgili mükemmeliyetçilik özelliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi örneklem uygunluğu analizi yapılmıştır. Örneklem uygunluğu analizi .84 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliğinin belirlenmesi için faktör analizi yapılmıştır, faktör analizi sonucunda 35 maddelik ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi 6 faktör altında açıklanabilirliği bulunmuştur. Bu faktörler; (1) Düzen, (2) Aile Beklentileri, (3) Hatalara Aşırı ilgi, (4) Davranışlardan şüphe, (5) Ailesel Eleştiri, (6) Kişisel Standartlar. Faktörler arasındaki iç tutarlılığa bakıldığında ise orijinal ölçekle benzer korelasyonlar saptanmıştır. Kişisel Standartlar, Hatalara Aşırı ilgi, Davranışlardan şüphe, Aile Beklentileri, Ailesel Eleştiri, faktörleri arasında Pearson Momentler Çarpımı sonucunda anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Düzen boyutunun ise Aile Beklentileri ve Davranışlardan şüphe ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach Alfa iç tutarlılık ve testin yarıya bölümü yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü ve alt ölçekler için belirlenen güvenilirlik katsayıları .63 ile .87 arasında bulunmuştur. Testin genel güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunurken alfa değerleri Düzen .87, Davranışlardan şüphe .61, Aile Beklentileri .71, Ailesel Eleştiri .65, Hatalara Aşırı ilgi .77 ve Kişisel standartlar

için .63 olarak bulunmuştur. Testi yarı yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.4.5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği**

Simons ve Gaher tarafından 2005 yılında geliştirilen Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale - DTS), 15 maddeden oluşur. Bir likert tipli öz-bildirim ölçeğidir. (5) Kesinlikle katılmıyorum, ile (1) Kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li likert tipidir. Ölçeğin orijinal formunda, 4 alt ölçek bulunmaktadır: (1) tolerans, (2) değerlendirme, (3) dikkat çelinişi, (4) regülasyon (Simons ve Gaher, 2005).

Ölçeğin orijinal formunun 14 maddelik faktör analizi sonuçlarına göre, Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur. 15. maddenin de eklenmesi ile ikinci sıra faktör analizinde alfa değeri, birinci grup için .82, ikinci grup için ise .85 olarak bulundu (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin Türkçe standardizasyon çalışması 2012 yılında, Sargın ve ark. tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda, 3 alt ölçek bulunmaktadır; tolerans, regülasyon, öz-yeterlilik. Ölçekte alınan yüksek skorlar, duygusal sıkıntıya dayanma düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları, tolerans alt ölçeği için, .90; regülasyon alt ölçeği için, .80; öz-yeterlilik alt ölçeği için, .64 olarak bulunmuştur. Buna göre, SDÖ araştırmalarda kullanılabilecek yeterlilikte bir ölçek olarak kabul edilmiştir (Sargın ve ark., 2012).

#### **2.4.6. Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği**

Norman B. Schmidt ve arkadaşları tarafından 2006'da rahatsız edici duyumlara dayanma kapasitesindeki kişisel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilen Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ), 7 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. Hem kinik hem hasta grubunda uygulanabilen ölçek 7'li likert tipli sorulardan oluşmaktadır, cevap seçenekleri 0 (bana hiç uygun değil) ve 6 (tümüyle bana uygun) arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal formunda üç maddenin yüklendiği rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma olarak iki-faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır.

Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği'nin Türkçe standardizasyon çalışması 2011 yılında, Özdel ve ark. tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda, 2 alt ölçek bulunmaktadır; rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma. RDÖ'nün yapı geçerliliğini sınamak



amacıyla varimaks eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. RDÖ “rahatsızlığa dayanma” ve “rahatsızlıktan kaçınma” olarak adlandırılan iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .592; rahatsızlığa dayanma alt boyutu için .670; rahatsızlıktan kaçınma alt boyutu için .600 olarak bulunmuştur. STAI (Durumluk-Sürekli Kaygı envanteri)’nin Sürekli Kaygı Envanteri ile RDÖ’nün rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma alt ölçekleri 0.05 düzeyinde, test yeniden test güvenilirliği ise 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan analizler neticesinde, Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği’nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerine sahip olduğunu göstermiştir (Özdel ve ark., 2011).

## **2.5. Verilerin Toplanması**

Veri toplamak amacıyla hazırlanan ölçekler, İstanbul’ da üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce gerekli yerlerden izin alınmış olup, araştırmacının amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ölçekler bizzat araştırmacı tarafından izin alınan dersliklerde öğrencilere dağıtılmıştır. Dağıtılan ölçekler 81 öğrenci tarafından doldurulmuştur. Kişisel Bilgi Formu’nun 11. Maddesi ‘Daha önce rahatsızlık geçirdiniz mi?’ sorusunu evet olarak yanıtlayan katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir. Geçerliliği kabul edilen 75 anket araştırmaya dâhil edilmiştir. Uygulama süresince çalışmalarını olumsuz yönde etkileyecek herhangi bir sorunla karşılaşmamıştır.

## **2.6. Verilerin Analizi**

Araştırma da öncelikle ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ve alt boyutlar oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Simirnov normallik testi ve çarpıklık-basıklık değerleri ve box-plot grafiklerinden incelenmiştir. Buna göre genel erteleme faktörüne göre 1, rahatsızlığa dayanma faktörüne göre 2 ve mükemmeliyetçilik faktörüne göre 2 katılımcı uçbirim olarak tespit edilmiş ve araştırmadan çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra katılımcı sayısının 70 olduğu görülmüştür. Dağılımın aşırı sapma gösterme durumuna göre alt grupların 15’in altına düştüğü durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Araştırma analizlerinde ilk olarak kişisel bilgilere göre ölçeklerden elde edilen faktörlerde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Cinsiyet değişkeninde erkek alt grubu, kaldığımız yer değişkeninde “akrabamın evinde” alt grubu, sınıf değişkeninde 1. Sınıflar alt grubu, kardeş sayısı değişkeninde “1-2” alt grubu verilerin normalden aşırı sapmasını

sağlayacak şekilde 15'in altında olduğu için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney testleri kullanılmıştır.

Erteleme ölçekleri, mükemmeliyetçilik ölçeği, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma ölçekleri arasında ilişkinin incelenmesi için spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerine göre ölçeklerden elde edilen mükemmeliyetçilik, erteleme düzeyleri ve rahatsızlığa dayanıksızlık durumlarına göre inceleme yapılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik, erteleme düzeyleri ve rahatsızlığa dayanma ölçekleri arasındaki ilişkiler paylaşılmıştır. İlk olarak genel erteleme ve çoklu mükemmeliyetçilik ölçekleri arasında ilişkiler aşağıdaki tabloda görülmektedir.

#### 3.1. Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Bulgular

**Tablo 1.** Genel Erteleme, Akademik Erteleme İle Çoklu Mükemmeliyetçilik Ölçekleri Arasında İlişkiler Tablosu

	Genel Erteleme	Akademik Erteleme	Kendi Mükemmeliyetçiliği	Başkalarının Kendinden Beklentisi Mükemmel.	Başkaları ile İlgili Mükemmeliyetçiliği	Ortalama
Genel Erteleme	r 1,00					
Akademik Erteleme	r ,365**	1,00				
Kendi Mükemmeliyetçiliği	r -,068	-,052	1,00			
Spearman's rho	Başkalarının Kendi. Bekl. Mükemmel.	r ,115	,090	,529**	1,00	
Başkaları ile İlgili Mükemmeliyetçiliği	r -,070	-,145	,204	,385**	1,00	
Ortalama	r -,263*	-,077	,054	-,103	,035	1,00

Tabloya göre genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif, orta düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.37$ ,  $p<0.01$ ). Genel erteleme ile kendi mükemmeliyetçiliği ( $r=.07$ ,  $p>0.05$ ) arasında negatif yönlü, düşük ama anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Ayrıca genel erteleme ile akademik ortalama arasında negatif yönlü, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.26$ ,  $p<0.05$ ). Genel erteleme arttıkça akademik ortalama düşmektedir.

Bununla birlikte akademik erteleme ile çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri arasında anlamlı olmayan ilişkiler tablo da verilmiştir. Akademik erteleme ile akademik ortalama ile düşük düzey, pozitif yönlü ama anlamlı olmayan bir ilişki vardır ( $r=.05$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 2.** Rahatsızlığa Dayanma, Sıkıntıya Dayanma İle Çoklu Mükemmeliyetçilik Ölçekleri Arasında İlişkiler Tablosu

	Rahatsızlığa Dayanıksızlık	Sıkıntıya Dayanıksızlık	Kendi Mükemmeliyetçiliği	Başkalarının Kendinden Beklenti Başkaları ile İlgili Mükemmeliyetçiliği	Ortalama
Rahatsızlığa Dayanıksızlık	r 1,00				
Toplam					
Sıkıntıya Dayanıksızlık	r ,245*	1,00			
Toplam					
Kendi Mükemmeliyetçiliği	r ,206	-,144	1,00		
Başkalarının Kendi. Bekl. Mükemmel.	r ,150	-,328**	,529**	1,00	
Başkaları ile İlgili Mükemmeliyetçiliği	r ,030	-,172	,204	,385**	1,00
Ortalama	r ,062	,391**	,054	-,103	,035 1,00

Tabloya göre sıkıntıya dayanıksızlık ile başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği arasında negatif yönlü, orta düzey ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=.33$ ,  $p<0.01$ ). Sıkıntıya dayanıksızlık arttıkça, başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği azalmaktadır. Ayrıca sıkıntıya dayanıksızlık ile akademik ortalama arasında pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=.39$ ,  $p<0.01$ ). Sıkıntıya dayanma arttıkça ortalama da artmaktadır. Bunun dışında sıkıntıya dayanıksızlık ile kendi mükemmeliyetçiliği ( $r=-.14$ ,  $p>0.05$ ) ve başkaları ile ilgili mükemmeliyetçiliği ( $r=-.17$ ,  $p>0.05$ ) arasında negatif yönlü, düşük düzey ama anlamlı olmayan ilişkiler görülmektedir. Rahatsızlığa dayanıksızlık faktörü ile çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Yorumlama da yer verilmemiştir.

**Tablo 3.** Rahatsızlığa Dayanma, Sıkıntıya Dayanma İle Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Ölçekleri Arasında İlişkiler Tablosu

		Rahatsızlığa Dayanıksızlık Toplam	Sıkıntıya Dayanıksızlık Toplam	Genel Erteleme	Akademik Erteleme
Spearman's rho	Rahatsızlığa Dayanıksızlık Toplam	r 1,00			
	Sıkıntıya Dayanıksızlık Toplam	r ,245*	1,00		
	Genel Erteleme	r ,028	-,099	1,00	
	Akademik Erteleme	r ,076	-,071	,365**	1,00

Genel erteleme ile rahatsızlığa ( $r=.03$ ,  $p>0.05$ ) ve sıkıntıya dayanıksızlık ( $r=-0.1$ ,  $p>0.05$ ) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ( $r=0.08$ ,  $p>0.05$ ) ile sıkıntıya dayanıksızlık ( $r=-0.07$ ,  $p>0.05$ ) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Korelasyon analizleri sonucunda genel erteleme ve akademik erteleme faktörlerinin çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri ile ve rahatsızlığa dayanıksızlık ve sıkıntıya dayanıksızlık faktörleri ile ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu nedenle yapılan regresyon analizlerinde genel erteleme ve akademik erteleme faktörlerini yordayıcı olarak bu faktörleri kullanmak anlamlı modeller vermemektedir. Bu nedenle sadece ilişki ortaya çıkan sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan regresyon analizi aşağıda verilmiştir.

**Tablo 4.** Sıkıntıya Dayanıksızlık Faktörü İçin Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları Tablosu

Model	Prediktör(ler)	B	SE	B	t	P
A	Ortalama	5,98	1,94	,36	3,08	0,00
B	Ortalama	5,38	1,85	,32	2,89	0,00
	Başkalarının Kendinden	,26	0,09	,31	2,78	0,00

---

Beklenti

Mükemmeliyetçiliği

---

a:  $R^2=.131$ ,  $F(1,69) = 9,510$ ,  $p<.000$

b:  $R^2=.228$ ,  $F(2,68) = 9,146$ ,  $p<.000$

Sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda iki farklı model oluşmuştur. Birinci model de ortalama faktörü tek başına sıkıntıya dayanıksızlık faktörünü anlamlı yordamaktadır (  $F(1,69) = 9,510$ ,  $p<.000$ ). Bu model sıkıntıya dayanıksızlık faktörünün varyansını %13 açıklamaktadır.

İkinci model de ortalama faktörü ile başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği ikisi birlikte sıkıntıya dayanıksızlık faktörünü % 23 açıklamaktadır ( $F(2,68) = 9,146$ ,  $p<.000$ ). Açıklanan varyans değişikliğine bakıldığında başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği, sıkıntıya dayanıksızlık varyansında %10 fark oluşturmuştur. Bu modellere bakılarak sıkıntıya dayanıksızlık faktörünün anlamlı yordayıcısı olarak başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği olduğu söylenebilir.

### 3.2. Demografik Değişkenlere Bağlı Bulgular

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışı, akademik erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri; cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve sonuçlar aşağıda ki tabloda paylaşılmıştır.

**Tablo 5.** Cinsiyete göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinin Mann-Whitney testi sonuçları

	Cinsiyet	Sayı	Ortl. Sıra	Sıra Toplamları	Mann-Whitney	P
Genel Erteleme	Erkek	12	34,13	409,50		
	Kadın	57	35,18	2005,50	331,50	,868
	Toplam	69				
Akademik Erteleme	Erkek	12	40,04	480,50		
	Kadın	57	33,94	1934,50	281,5	,337
	Toplam	69				
Kendi Mükemmeliyetçiliği	Erkek	12	42,29	507,50		
	Kadın	58	34,09	1977,50	266,5	,204
	Toplam	70				

Başkalarının Kendinden	Erkek	12	38,33	460,00		
Beklenti Mükemmeliyetçiliği	Kadın	58	34,91	2025,00	314	,596
	Toplam	70				
Başkaları ile İlgili	Erkek	12	41,58	499,00		
Mükemmeliyetçiliği	Kadın	58	34,24	1986,00	275	,255
	Toplam	70				
Tolerans	Erkek	12	32,92	395,00		
	Kadın	57	35,44	2020,00	317	,692
	Toplam	69				
Kaçınma	Erkek	12	40,67	488,00		
	Kadın	58	34,43	1997,00	286	,33
	Toplam	70				
Özyeterlilik	Erkek	12	29,33	352,00		
	Kadın	58	36,78	2133,00	274	,242
	Toplam	70				
Rahatsızlığa Dayanıksızlık	Erkek	12	40,42	485,00		
	Kadın	58	34,48	2000,00	289	,357
	Toplam	70				
Kaçınma	Erkek	12	27,21	326,50		
	Kadın	58	37,22	2158,50		
	Toplam	70				
Rahatsızlığa Dayanıksızlık	Erkek	12	33,29	399,50		
Toplam	Kadın	58	35,96	2085,50	321,5	,679
	Toplam	70				
Sıkıntıya Dayanıksızlık	Erkek	12	33,25	399,00		
	Kadın	57	35,37	2016,00	321	,739
	Toplam	69				

Tabloda görüldüğü gibi cinsiyete göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinde anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Buradan kadınlar ve erkekler arasında erteleme, mükemmeliyetçilik ve sıkıntıya dayanıksızlık arasında anlamlı fark bulunmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışı, akademik erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri; bölüme göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

**Tablo 6.** Bölüme göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinin Kruskal Wallis testi sonuçları

	Bölüm	Sayı	Sıra Ortl.	X <sup>2</sup>	Sd	p	Anlamlı Fark
Genel Erteleme	Sosyoloji	30	32,83	1,678	3	0,642	
	Psikoloji	12	41,00				
	Ekonomi	16	33,16				
	Diğer	11	37,05				
Akademik Erteleme	Sosyoloji	30	33,45	1,698	3	0,637	
	Psikoloji	12	35,67				
	Ekonomi	16	32,69				
	Diğer	11	41,86				
Kendi Mükemmeliyetçiliği	Sosyoloji	31	34,39	0,178	3	0,981	
	Psikoloji	12	35,88				
	Ekonomi	16	36,66				
	Diğer	11	36,55				
Başkalarının Kendinden Beklenti Mükemmel	Sosyoloji	31	36,11	5,792	3	0,122	
	Psikoloji	12	24,92				
	Ekonomi	16	43,44				
	Diğer	11	33,77				
Başkaları ile İlgili Mükemmeliyetçiliği	Sosyoloji	31	40,55	5,395	3	0,145	
	Psikoloji	12	28,42				
	Ekonomi	16	36,91				
	Diğer	11	26,95				
Tolerans	Sosyoloji	30	31,35	6,982	3	0,072	
	Psikoloji	12	48,00				
	Ekonomi	16	36,00				
	Diğer	11	29,32				



Kaçınma	Sosyoloji	31	37,18				
	Psikoloji	12	37,29				
	Ekonomi	16	38,13	3,55	3	0,314	
	Diğer	11	25,00				
Özyeterlilik	Sosyoloji	31	33,71				Sosyoloji-
	Psikoloji	12	50,63				Psikoloji,
	Ekonomi	16	34,09	9,569	3	0,023	Ekonomi-
	Diğer	11	26,09				Psikoloji- Diğer
Rahatsızlığa Dayanıksızlık	Sosyoloji	31	36,77				
	Psikoloji	12	42,71				
	Ekonomi	16	32,50	3,323	3	0,344	
	Diğer	11	28,41				
Kaçınma	Sosyoloji	31	36,52				
	Psikoloji	12	34,67				
	Ekonomi	16	30,44	1,887	3	0,596	
	Diğer	11	40,91				
Rahatsızlığa Dayanıksızlık Toplam	Sosyoloji	31	37,29				
	Psikoloji	12	40,75				
	Ekonomi	16	30,59	2,329	3	0,507	
	Diğer	11	31,86				
Sıkıntıya Dayanıksızlık Toplam	Sosyoloji	30	31,38				Sosyoloji-
	Psikoloji	12	48,79				Psikoloji,
	Ekonomi	16	36,19	8,024	3	0,046	Ekonomi-
	Diğer	11	28,09				Psikoloji- Diğer

Bölüme göre yapılan inceleme de sıkıntıya dayanma ölçeğinin alt boyutlarından özyeterlilik ( $p<0.05$ ) ve sıkıntıya dayanıksızlık toplam puanında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Hangi bölümler arasında anlamlı fark olduğunu görmek için ikili gruplar arasında

Mann Whitney testi yapılmıştır. Buna göre psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin sıkıntıya dayanıksızlık toplam puanında ve özyeterlilik alt boyutunda diğer tüm bölümlere göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur( $p<0.05$ ). Buradan psikoloji bölümü öğrencilerin eğitimleri gereği sıkıntıya dayanıksızlık puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulguların, literatürde erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya dayanma ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılması yapılacaktır.

Araştırmada genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeyleri ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında çalışmada elde edilen bulguların paralelinde elde edilen sonuçlar olduğu gibi aksi yönde de sonuçların elde edildiği çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Çalışma da elde edilen bulguların dışında yani cinsiyet ile akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaştığına ilişkin literatürde yer alan çalışmalar şu şekilde belirtilebilir.

Akdoğan (2013), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon, kaygı, stres düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet durumu, mezun olduğu lise, ailenin geliri, öğretmen değiştirme ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırmada, erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları kız öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Balkıs, Duru ve Buluş (2006), üniversite öğrencileri arasında akademik erteleme eğiliminin; motivasyon, zaman yönetimi, çalışmaya ve öğrenmeye yönelik olumsuz tutum, konsantre olma güçlüğü, akademik başarı ve cinsiyet ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasına 238 üniversite öğrencisi katılmıştır. Akademik erteleme eğiliminin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, kız öğrencilerin akademik erteleme eğilimi düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Senecal, vd.(1995), yaş ortalaması 18.6 olan 498 Kanadalı Fransız öğrencinin katıldığı bir çalışmada, bayan öğrencilerin erteleme eğilimi düzeyleri ile erkeklerin erteleme eğilimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüş, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla akademik görevleri erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çetin'in (2009) eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelendiği çalışmada 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla akademik erteleme davranışlarını daha çok gösterdikleri bulunmuştur.

Özer (2007), akademik erteleme davranışının yaygınlığı, olası sebepleri, cinsiyet farkı ve akademik başarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmasına 784 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin %52'si akademik erteleme davranışı gösterdiğini, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla erteleme davranışı sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2014), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile akılcı olmayan inançlar, öz-yeterlik, kendilik algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 1011 öğrencinin katıldığı çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışında buldukları tespit edilmiştir.

Çakıcı (2003), lise ve üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme eğiliminin özsayı, bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik ve akademik başarı ile ilişkisini incelediği çalışmada, üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre daha fazla genel erteleme ve akademik erteleme davranışı gösterdiğini saptamıştır.

Cırcır (2006) da eğitim fakültesinin 4. sınıfında okuyan 285 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada kız öğretmen adaylarının, erkek öğretmenlere oranla düzen boyutunda daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir.

Literatürde cinsiyet ile akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaşmadığı yani çalışmada elde edilen bulgular destekleyen çalışmalar ise şu şekilde belirtilebilir.

Karataş ve Bademcioğlu (2015), 165 kadın ve 48 erkek öğretmen adayı üzerine yaptığı çalışmada akademik erteleme davranışıyla cinsiyet farkı arasında tam olarak ilişki bulunamamıştır.

Kınık (2015), "Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik-Saygıları Arasındaki

İlişki” konulu çalışmasında cinsiyetler arasında akademik erteleme düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ekşi ve Dilmaç (2010), üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından inceledikleri araştırmada; erteleme eğiliminin kız ve erkek öğrenciler arasında önemli fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Hammer ve Ferrari(2002), işçi ve memur sınıfı arasındaki erteleme eğilimindeki farklılıkları incelemek amacıyla düzenledikleri çalışmaya, 141’ i memur ve 211’ işçi olmak üzere toplam 352 çalışan yetişkin katılmıştır. Yapılan analizlerde yaş, cinsiyet, sahip olunan çocuk sayısı, statü, evlilik durumu ve eğitim düzeyi açısından erteleme eğilimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

İskender (2011), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, öz duyarlılık ve fonksiyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada cinsiyete göre akademik erteleme puanlarının kız ve erkek öğrenciler arasında da anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Çalışmamızda katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk olmalarına göre başka bir ifade ile kardeşleri arasındaki doğum sırasına göre genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ele alan literatürde çok fazla çalışmanın olmadığı görülmektedir. Çalışmada katılımcıların doğum sırasının genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeyleri üzerinde farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Leslie (2005), katılımcıların kaçınıcı çocuk olmaları ile erteleme eğilimi üzerinde etkili olup olmadığını 75 üniversite öğrencisiyle üzerinden araştırmış ve gerçekleştirilen analizlerde katılımcıların doğum sıralarının erteleme eğilimi düzeyleri noktasında farklılık yaratmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu sonuç tarafımızca gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla aynı doğrultudadır.

Çalışmada öğrencilerin eğitim gördükleri fakültelerin akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerini farklılaştırıp farklılaştırmadığına ilişkin yapılan analiz neticesinde psikoloji bölümünde öğrenim gören

öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek sıkıntıya dayanma düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2014)'ün çalışmasında üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının öğrenim görülen fakülteye ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Kınık (2015) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaştığı ve eğitim fakültesi ile fen fakültesinde eğitim gören öğrencilerin hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek akademik erteleme düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmada incelenen bağımlı değişkenler genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin birbirleri ile arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Katılımcıların sıkıntıya dayanıksızlık ile başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği arasında ters yönlü, sıkıntıya dayanma düzeyi ile akademik ortalama arasında pozitif yönlü ilişki, genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü, genel erteleme ile akademik ortalama arasında ters yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Kağan (2009), “Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi” konulu çalışmasında akademik erteleme ile genel erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç çalışmamızda elde edilen sonuç ile paralellik göstermektedir.

Flett, Blankstein, Hewwit, ve Koledin (1992), mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışındaki bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 131 öğrenci ile yaptığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin sosyal beklentiler alt boyutu ile genel erteleme eğilimi ve akademik erteleme eğilimi arasında yakın ilişki olduğunu, erteleme eğiliminin başarısızlık korkusu boyutu ile mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları arasında anlamlı ilişki belirtilmiştir. Bu çalışma sonucu da çalışmamızda elde edilen sonuç ile aynı doğrultudadır

Orpen (1998), yaş ortalaması 17,8 olan 102 Avustralyalı lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada akademik erteleme eğilimin nedenlerini ve sonuçlarını saptamaya çalışmıştır. Yapılan veri analizlerinde erteleme eğilimi ile dışsal motivasyon arasında pozitif yönde, içsel motivasyon, akademik tutum ve akademik performans arasında negatif yönde anlamlı ilişki

olduğu, buna karşın erteleme eğilimi ile amaç yönelimi ve öğretmen tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Onwuegbuzie (2000), akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırmaya 135 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Veri toplamak amacıyla araştırmaya katılanlara çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ile birlikte erteleme eğilimini değerlendirme ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen sonuç çalışmamızda elde edilen sonuçlar ile aynı doğrultuda değerlidir.

Flett, Blankstein, Hewwit, ve Koledin (1992), 131 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışındaki bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiyi incelemişler. Yapılan analizlerde mükemmeliyetçiliğin sosyal beklentiler alt boyutu ile genel erteleme eğilimi ve akademik erteleme eğilimi arasında yakın ilişki görülmüş, ayrıca erteleme eğiliminin başarısızlık korkusu boyutu ile mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. Sonuçlar erteleme eğiliminin, mükemmellik kriterlerinden olan toplum tarafından onaylanmama beklentisinden ileri gelebileceğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuç çalışmamızda elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarından birisi çalışmanın sadece üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış olmasıdır. Daha sonraki araştırmalar için, araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından çalışma grubu genişletilerek yeni çalışmalar düzenlenebilir. Ayrıca gelecekte ki araştırmalar için, örneklemin çeşitli meslek gruplarını içermesi araştırmaların güvenilirliği açısından önerilmektedir.

Rahatsızlığa dayanıksızlık kavramı ile ilgili ölkemizde yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Rahatsızlığa dayanıksızlığın erteleme davranışı üzerindeki önemli rolü birçok araştırmalarla ortaya konmaktadır. Rahatsızlığa dayanıksızlık kavramı çalışılmamış yeni bir alan olması nedeniyle gelecek çalışmaların bu kavram üzerine yoğunlaşması önerilir.

Erteleme ve rahatsızlığa dayanıksızlık kavramlarının ilişkiisel tarama türü olan bu çalışmada, ileride yapılacak çalışmalarla, erteleme problemini ortadan kaldırmayı amaçlayan

rahatsızlığa dayanıksızlık kavramına yönelik grupla psikolojik müdahale programları ile bu çalışmaya deneysel boyut kazandırılabilir.

Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında, erteleme davranışının bir sorun haline gelip öğrenciyi olumsuz etkilemesinin önüne geçmek amacıyla okullardaki psikolojik danışmanların öğrencilere erken yaşlardan itibaren öz düzenleme, öz denetleme, zamanı etkili kullanma ve rahatsızlığa dayanıksızlık kavramı üzerine öğrenciyi güçlendirmesi önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin erteleme ile ilgili tutumların küçük yaşlarda çevre etkisiyle edinebildiklerini göz önüne alırsak bu bağlamda da ailelerin erteleme davranışı hakkında bilgilendirilmesi sorunun çözümü açısından önemlidir.





## KAYNAKÇA

- Ackerman, D.S. ve Gross, B.L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13.
- Akdoğan, A. (2013). Farklı Depresyon Kaygı Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718–726.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2006). “Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.” *Ege Eğitim Dergisi*, 7. 2: 57-73.
- Bencik, S. (2006). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Benk, A.(2006). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin psikolojik belirtilerle ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Berber Çelik, Ç. (2014). Akademik erteleme bazda psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Beswick, G., Rothblum, E.D. and Mann, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Binder, Kelly: The Effect of An Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-being. Unpublished Master’s Thesis, Carleton University, Canada, 2000.

- Blunt, Allan and Pychyl, Timothy A. (2000). "Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects." *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837– 846.
- Brown RA, Lejuez CW, Kahler CW, Strong DR. Distress tolerance and duration of past smoking cessation attempts. *Journal of Abnormal Psychology*. 2002;111:180–185
- Burka, J.B. and Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burns, Lawrence R.; Dittmann, Katherine; Nguyen, Ngoc-Loan; Mitchelson, Jacqueline K. (2000) "Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping" *Journal of Social Behavior & Personality*, 2000 Special Issue, Vol. 15 Issue 5, 35- 47
- Corey, G. (2006). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*.(çev. İ.D. Erguvan Sarıoğlu) (1.Basım) İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Cogle, J. R., Timpano, K. R., & \*Goetz, A. R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences*, 52, 515-520
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çetin, Ş. (2009). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi", *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 1-7.
- Daughters SB1, Reynolds EK, MacPherson L, Kahler CW, Danielson CK, Zvolensky M, Lejuez CW. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: the moderating role of gender and ethnicity, *Behav Res Ther*. 2009 Mar;47(3):198-205. doi: 10.1016/j.brat.2008.12.001. Epub 2008 Dec 13.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1995). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-68

- Egan SJ1, Wade TD, Shafran R. (2010). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review, *Clin Psychol Rev.* 2011 Mar;31(2):203-12. doi: 10.1016/j.cpr.2010.04.009. Epub 2010 May 5.
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.2, 433-450.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. Fee ve Tangney, 2000.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (2002). *Overcoming procrastination (Rev. Ed.)*. NY: New American Library.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (Eds.). *Procrastination: Current Issues and New Directions*. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000, 15, 185-196.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. and McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Ferrari, R. Joseph : “Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics.” *Psychological Reports*, 68(1991): 455-458.
- Ferrari, R. Joseph, Jean O’callaoan and Newbegin, Ian: “Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults,” *The American Journal of Psychology*, 7.1(2005):1-6
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. and Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85-94.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gençtan, Engin: *İnsan Olmak*. (12. Baskı). İstanbul, Metris Yayınları, 2014.

- Hammer, Corey A., Ferrari, Joseph R. (2002). Differential Incidence of Procrastination Between Blue-and White-Collar Workers. *Current Psychology*, Vol. 21, Issue 4 , 333-338.
- Hausmann, L. R. M., Ye, F. Schofield, J.W. ve Woods, R. L. (2009). Sense of belonging and persistence in white and African American first-year college students. *Research in Higher Education*, 50(7),649–669. DOI:10.1007/s11162-009-9137-8
- Haycock, L.A. (1993). The Cognitive Mediation Of Procrastination. An Investigation Of The Relationship Between Procrastination And Self-Efficiency Beliefs. Unpublished Doctoral Thesis, University Of Minnesota At Twin Cities, USA.
- Haycock, L.A., Mccarthy, P. and Skay, C.L. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self Efficacy And Anxiety. *Journal Of Counseling Ve Development*, 76 (3), 317-324.
- Hoffart A, Sexton H, Hedley L, Martinsen E. Mechanisms of change in cognitive therapy for panic disorder with agoraphobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2008;39(3):262–275
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 158–174
- İskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayıcı değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,42(2), 113-128.
- Kağan, Mücahit: Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.
- Kandemir, Mehmet: Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.
- Karataş, H. ve Bademcioğlu, M. (2015). “Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Açıklanması.” *Educational*

- Research Association The International Journal of Research in Teacher Education, 6.2: 11-25
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (Dördüncü baskı)*. Ankara: Sanem Yayıncılık.
- Kennedy, J.Gary, Tuckman, Bruce. “An Exploration Into The Influence of Academic and Social Values, Procrastination and Perceived School Belongingness on Academic Performance.” *Psychol Education*, 16(2013): 435-470
- Kımk, Ö. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik-Saygıları Arasındaki İlişki, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Knaus, William J.: *Do It Now! Break The Procrastination Habit*. John Wileyve Sons, Inc, New York, 1998.
- Knaus, William J.: *The Procrastination Workbook*. Oakland, New Harbinger Pub., 2003.
- Lay, C.H. (1986). At Last, My Research Article On Procrastination. *Journal Of Research In Personality*, 20, 474-495.
- Lay, Clarry H. and Brokenshire, Rosemarie: “Conscientiousness, Procrastination and Persontask Characteristics In Job Searching By Unemployed Adults.” *Current Psychology*, 16(1997): 83-96.
- Leslie, A (2005). “The effect birth order on procrastination”. Department of Psychology. Missouri Western State College.
- Lundh, L. G., Wikström, J., Westerlund, J., & Öst, L. G. (1999). Preattentive bias for emotional information in panic disorder with agoraphobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 222–232
- Marshall-Berenz EC, Vujanovic AA, Bonn-Miller MO, Bernstein A, Zvolensky MJ. Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample. *Journal of Traumatic Stress*. 2010;23(5):623–630
- Martin, D.(1995). The choices of identity. *Social Identities*, 1(1), 1-16.

- Mennin D. Heimberg R., Turk C.L. ve Fresco D.M. (2002). Applying An Emotion Regulation Framework to Integrative Approaches to Generalized Anxiety Disorder, *Clinical Psychology: Science and Practice*, V.9, 85-90.
- Milgram, N., Marshevsky, S. ve Sadeh, C.(1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145-155.
- Morris, Charles G.: Psikolojiyi Anlamak. Çev. Edt. H. Belgin, Ayvaşık ve Melike, Sayıl, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002.
- Noteboom, J.T., Barnholt K.R. ve Enoka, R. (2001). Activation of the arousal response and impairment of performance increase with anxiety and stressor intensity, *Journal of Applied Physiology* Published 1 November 2001 Vol. 91 no. 5, 2093-2101.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 103-109.
- Orpen, C. (1998), "The Causes and Consequences of Academic Procrastination: a research note". *Westminster Studies in Education*, Vol. 21, 73-75( 1998)
- Özbay, Y. Ve Mısırlı Taşdemir, Ö., 2003 "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması", V11. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Özdel, K., Yalçınkaya Alkar, Ö., Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Zamk1, E. ve Sargın, A. E. (2012). Rahatsızlığa dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 52-58
- Özer, A. ve Altun, E.(2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Öztürk, O.M. ve Uluşahin A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Rozental, Alexander and Carlbring, Per: "Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure." *Psychology*, 5.(2014):1488-1502.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö., Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152-161.

- Sarioğlu, Fikriye Ayşe: Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 2011.
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., ve Fitzpatrick, K. K. (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(3), 263-280.
- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R .J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607–619.
- Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Solomon, J. Rothblum, E.D. Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators.
- Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, Piers: “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”. *Psychological Bulletin* 133.1(2007):65-94.
- Toker, Betül: Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Muğla, 2014.
- Van der Kolk, Bessel A. *Psychological Trauma*. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1987.
- Vujanovic A.A. Bonn-Miller MO, Potter CM, Marshall EC, Zvolensky M.J. (2011). An Evaluation of the Relation Between Distress Tolerance and Posttraumatic Stress within a Trauma-Exposed Sample, *J Psychopathol Behav Assess*. 2011 Mar 1;33(1):129-135.
- Watson, D.C. (2001). Procrastination and The Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality And Individual Differences*, 30 (1), 149-158.

## EKLER

### Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın .....

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında yürütülmekte olan “Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlık ve Mükemmeliyetçilikle olan İlişkisi” konulu bir araştırmayı yürütmekteyiz. Size yukarıda zikredilen konu dâhilinde bir takım test ve anketleri uygulamak istiyoruz. Uygulanacak bu test ve anketlerin sizin üzerinizde herhangi bir olumsuz etkisi söz konusu değildir. Aynı zamanda bu testlere cevap verip vermemekte özgür olup, uygulamanın herhangi bir aşamasında cevap vermeyi bırakabilirsiniz.

**YUKARIDAKİ BİLGİLERİ OKUDUM, BUNLAR HAKKINDA BANA YAZILI VE SÖZLÜ AÇIKLAMA YAPILDI. BU KOŞULLARDA SÖZ KONUSU ARAŞTIRMAYA KENDİ RIZAMLA, HİÇBİR BASKI VE ZORLAMA OLMASIZIN KATILMAYI KABUL EDİYORUM.**

Gönüllünün

Adı, Soyadı:

İmzası:

Adresi:

Telefon numarası:

Psikolog Asiye Nur Nihan YURDAKUL



## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

- 1- Cinsiyetiniz:** Erkek ( ) Bayan ( )
- 2- Yaşınız** .....
- 3- Sınıf Düzeyiniz:** Hazırlık ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( )
- 4-Bölümünüz**.....
- 5- Babanızın Eğitim Durumu:** İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
- 6- Annenizin Eğitim Durumu:** İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
- 7- Genel Not Ortalamanız:** (.....)
- 8- Medeni Durumunuz** Bekar ( ) Nişanlı ( ) Evli ( ) Boşanmış ( )
- 9-Kaldığınız Yer** Özel Yurt ( ) Devlet Yurdu ( )
- Arkadaşlarımla Evde ( ) Ailemle ( ) Akrabalarımın Evinde ( )
- 10- Ailenizin yaşadığı şehir**.....
- 11- Daha önce ruhsal rahatsızlık geçirdiniz mi?** Evet ( ) Hayır ( )
- 12-Ruhsal Rahatsızlığınız nedeniyle tedavi aldınız mı?** Evet ( ) Hayır ( )
- 13- Üniversiteye giriş puanınız** .....
- 14- Üniversitedeki öğrenim durumunuz**
- Ücretli ( ) %25 Burslu ( ) %50 Burslu ( ) Tam Burslu ( )
- 15. Kardeş sayınız**.....
- 16. Kaçınıcı çocuksunuz** .....
- 17. Bir küçük kardeşinizle aranızdaki yaş farkı nedir?**.....

### Ek 3. Genel Erteleme Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Beni hiç	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor				
1	2	3	4	5				
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.			1	2	3	4	5
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.			1	2	3	4	5
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım.			1	2	3	4	5
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.			1	2	3	4	5
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.			1	2	3	4	5
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
8	İşleri zamanında bitiririm.			1	2	3	4	5
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.			1	2	3	4	5

#### Ek 4. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki satırların üzerine (×)işareti koyarak belirleyiniz.

1. Beni hiç yansıtmıyor.                      2. Beni çok az yansıtıyor. 3. Beni biraz yansıtıyor.  
4. Beni çoğunlukla yansıtıyor.            5. Beni tamamen yansıtıyor.

1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım	(1)(2) (3) (4) (5)
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihe kadar yetiştiririm.	(1)(2) (3) (4) (5)
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	(1)(2) (3) (4) (5)
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	(1)(2) (3) (4) (5)
6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
7	Derslere hazırlanarak gelirim.	(1)(2) (3) (4) (5)
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	(1)(2) (3) (4) (5)
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	(1)(2) (3) (4) (5)
11	Ödevlerimi /projelerimi zamanında teslim ederim.	(1)(2) (3) (4) (5)
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan işlerle uğraştığım olur.	(1)(2) (3) (4) (5)
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.	(1)(2) (3) (4) (5)
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	(1)(2) (3) (4) (5)
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.	(1)(2) (3) (4) (5)
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	(1)(2) (3) (4) (5)
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	(1)(2) (3) (4) (5)
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmayı zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	(1)(2) (3) (4) (5)

## Ek 5. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına özgün bir ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

		Hiç Tamamen Katılıyorum Katılmıyorum
1	Bir iş üzerinde çalıştığımda, iş kusursuz olana	1 2 3 4 5 6 7
2	Başkalarını kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1 2 3 4 5 6 7
3	Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	1 2 3 4 5 6 7
4	Arkadaşlarımla en iyisinden aşağısına razı oldukları için pek eleştirmem.	1 2 3 4 5 6 7
5	Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.	1 2 3 4 5 6 7
6	Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her şeyde mükemmel olmaktır.	1 2 3 4 5 6 7
7	Başkaları yaptıkları her şeyin en iyisini yapmalıdırlar.	1 2 3 4 5 6 7
8	İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1 2 3 4 5 6 7
9	Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabul eder.	1 2 3 4 5 6 7
10	Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olması benim için önemli değildir.	1 2 3 4 5 6 7
11	Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1 2 3 4 5 6 7
12	Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.	1 2 3 4 5 6 7
13	Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1 2 3 4 5 6 7
14	Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1 2 3 4 5 6 7
15	Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1 2 3 4 5 6 7
16	Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1 2 3 4 5 6 7
17	Yaptığım her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1 2 3 4 5 6 7
18	Çevremdekiler yaptığım her işte başarılı olmamı beklerler.	1 2 3 4 5 6 7
19	Çevremdekiler insanlar için çok yüksek standartlarımız yoktur.	1 2 3 4 5 6 7
20	Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1 2 3 4 5 6 7
21	Başkalarının benden hoşlanması için her konuda üstün başarı göstermem gerekmez.	1 2 3 4 5 6 7

22	Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilere değer vermem.	1	2	3	4	5	6	7
23	Yapığım işte hata bulmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
24	Arkadaşlarımdan çok Şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25	Benim için başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmak anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26	Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
27	Yakınlarımla hata yapmasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28	Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29	Değer verdiğim kişiler beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30	Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yetersiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
31	Başkalarının benden çok Şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32	Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33	Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34	Yaptığım her işte mükemmel olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35	Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yüksek hedefler koymam.	1	2	3	4	5	6	7
37	Annem ve babam, hayatımla her alanında en başarılı olmamı pek beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
38	Sıradan insanlara değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7
39	İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41	İnsanlar benden varabileceğimden fazlasını	1	2	3	4	5	6	7
42	Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43	Bir arkadaşımla elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44	Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yetersiz ve beceriksiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
45	Çevremdekilerin yaptığı her Şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 6. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

	Tamamen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Ne Katılıyorum	Ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4	5	
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5	
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5	
4.Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur.	1	2	3	4	5	
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.	1	2	3	4	5	
6.Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadarkatlanabilirim	1	2	3	4	5	
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir.	1	2	3	4	5	
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5	
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.	1	2	3	4	5	
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir	1	2	3	4	5	
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5	
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5	
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5	
14.Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım.	1	2	3	4	5	
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5	

## Ek 7. Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ)

### Discomfort Intolerance Scale (DIS)

**Yönerge:** Aşağıda kişilerin rahatsızlık veren durumlarla ilgili düşüncelerini anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki numaralardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. [0] bu ifadenin size hiç uygun olmadığını, [6] ise bu ifadenin tam olarak size uygun olduğunu gösterir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl düşündüğünüzü gösteren cevabı işaretleyin.

1.Fazla miktarda fiziksel rahatsızlığa katlanabilirim.	0	1	2	3	4	5	6
2. Yüksek bir ağrı eşiğim vardır.	0	1	2	3	4	5	6
3. Fiziksel olarak rahatsız hissetmemek için aşırı önlemler alırım.	0	1	2	3	4	5	6
4. Ağrım ya da acım olduğunda asla aspirin gibi ilaçlar almayan insanlardanım.	0	1	2	3	4	5	6
5. Egzersiz yaparken fiziksel sınırlarımı zorlarım.	0	1	2	3	4	5	6
6. Fiziksel olarak rahatsız hissetmeye başlayınca hemen huzursuzluğu gidermek için bir şeyler yapmaya başlarım.	0	1	2	3	4	5	6
7. Çoğu insanla karşılaştırıncı fiziksel huzursuzluk hissine daha duyarlıyım.	0	1	2	3	4	5	6